

УТВЕРЖДЕНО

Директором МОКУ Москвитинской СОШ



Н.Ю. Молчановой
«25» августа 2021 года

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ
ГРУППЫ 12 – 18 ЛЕТ
МОКУ Москвитинской СОШ
(завтрак)**

Составлено на основе 24 вариантов примерных меню для категорий, обучающихся 7-11 лет, 12 лет и старше, государственных и муниципальных образовательных организаций Амурской области –экспертное заключение от 25.06.2021 года №1325 Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Амурской области»

с. Москвитино - 2021

1 день
Завтрак
с 12 лет до 18 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник-1														
Завтрак														
245М/330М	Бефстроганов из отварной говядины, 45/45	100	16.10	15.05	4.61	218.46	0.10	0.89	13.33	0.48	27.91	173.29	24.96	2.41
302М/ссж	Рис отварной	180	4.60	3.70	48.34	245.05	0.05	0.00	16.81	0.30	6.89	99.27	32.66	0.67
71М	Подгарнировка из помидоров свежих	20	0.22	0.04	0.76	4.80	0.01	5.00		0.14	2.80	5.20	4.00	0.18
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0.06	0.01	9.81	40.62	0.00	2.68	0.00	0.01	7.86	10.23	5.48	0.94
	Батон йодированный	50	3.80	1.40	25.70	130.60	0.08	1.00	0.00	0.78	22.56	32.50	6.00	0.60
Итого за Завтрак		550	24.78	20.20	89.22	639.53	0.24	9.56	30.14	1.72	68.02	320.49	73.10	4.80

2 день
ЗАВТРАК
с 12 лет до 18 лет

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Вторник-1														
Завтрак														
206К/ссж	Запеканка рисовая с творогом и соусом ягодным	230	11.61	8.26	71.20	407.49	0.09	2.00	28.50	1.82	76.38	184.93	46.33	1.23
15М	Сыр порционный	15	3.07	3.45	0.37	45.00	0.01	0.12	34.50	0.08	150.00	96.00	6.75	0.15
	Фрукты (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
379М	Кофейный напиток с молоком	180	3.13	2.70	12.17	86.25	0.02	0.65	10.80		129.60	97.20	15.12	0.13
	Батон йодированный	45	3.42	1.26	23.13	117.54	0.07	0.90	0.00	0.70	20.30	29.25	5.40	0.54
Итого за Завтрак		570	21.63	16.07	116.67	703.28	0.22	13.67	73.80	2.80	392.28	418.38	82.60	4.25

3 день
ЗАВТРАК
с 12 лет до 18 лет

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Среда-1														
Завтрак														
175М/ссж	Каша молочная "Дружба"	200	5.61	7.37	33.45	223.22	0.10	0.56	33.30	0.16	118.67	144.61	33.63	0.72
382М/ссж	Какао с молоком	180	3.59	2.85	12.71	92.08	0.02	0.54	9.12	0.01	113.12	107.20	29.60	0.99
15М	Сыр порционный	20	4.09	4.60	0.49	60.00	0.01	0.16	46.00	0.10	200.00	128.00	9.00	0.20
	Фрукты (мандарины)	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00		0.20	35.00	17.00	11.00	0.10
	Батон йодированный	45	3.42	1.26	23.13	117.54	0.07	0.90	0.00	0.70	20.30	29.25	5.40	0.54
Итого за Завтрак		545	17.51	16.28	77.29	530.84	0.26	40.16	88.42	1.17	487.09	426.06	88.63	2.55

4 день
Завтрак
с 12 лет до 18 лет

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
День/неделя: Четверг-1														
Завтрак														
234М/ссж	Котлеты рыбные (треска) с маслом сливочным	90	11.22	11.12	13.73	200.19	0.10	0.66	31.40	3.38	53.18	156.58	27.99	0.92
321М/ссж	Капуста тушеная	180	4.65	3.15	18.12	122.56	0.10	99.02	16.00	0.42	108.14	81.26	41.51	1.64
71 М	Подгарнировка из огурцов свежих	40	0.28	0.04	0.76	4.40	0.01	2.80		0.04	6.80	12.00	5.60	0.20
б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0.17	0.07	13.39	58.09	0.00	50.00	40.85	0.19	3.00	0.85	0.85	0.18
	Батон йодированный	45	3.42	1.26	23.13	117.54	0.07	0.90	0.00	0.70	20.30	29.25	5.40	0.54
Итого за Завтрак		535	19.74	15.64	69.13	502.78	0.28	153.37	88.25	4.73	191.42	279.95	81.35	3.48

5 день
ЗАВТРАК
с 12 лет до 18 лет

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
День/неделя: Пятница-1														
Завтрак														
290М/330М/ссж	Куры тушеные в соусе, 50/50	90	14.61	14.61	2.46	200.21	0.10	1.54	62.50	0.74	21.68	129.08	15.74	1.27
309М	Макаронные изделия отварные	150	5.66	4.29	36.09	205.76	0.09		20.00	0.82	13.06	46.40	8.30	0.85
71 М	Подгарнировка из помидоров свежих	40	0.22	0.04	0.76	4.80	0.01	5.00		0.14	2.80	5.20	4.00	0.18
379М	Кофейный напиток с молоком	180	3.51	2.70	15.55	97.09	0.02	0.71	9.00	0.00	112.29	81.00	12.60	0.13
	Батон йодированный	45	3.42	1.26	23.13	117.54	0.07	0.90	0.00	0.70	20.30	29.25	5.40	0.54
Итого за Завтрак		505	27.42	22.90	77.99	625.41	0.28	8.15	91.50	2.40	170.13	290.92	46.04	2.96

6 день
ЗАВТРАК
с 12 лет до 18 лет

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
День/неделя: Понедельник -2														
Завтрак														
269М/ссж	Котлеты особые (свино-говяжьи) с маслом сливочным	90	13.94	15.57	12.90	247.73	0.18		20.00	0.68	12.93	147.88	24.21	2.26
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.49	6.56	38.34	246.01	0.29		24.00	0.60	15.93	201.68	134.07	4.51
71М	Подгарнировка из помидоров свежих	30	0.33	0.06	1.14	7.20	0.02	7.50	0.00	0.21	4.20	7.80	6.00	0.27
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0.05	0.01	9.17	37.96	0.00	2.50		0.01	7.35	9.56	5.12	0.88
	Батон йодированный	45	3.42	1.26	23.13	117.54	0.07	0.90	0.00	0.70	20.30	29.25	5.40	0.54
Итого за Завтрак		502	26.24	23.46	84.67	656.44	0.56	10.90	44.00	2.19	60.71	396.17	174.80	8.47

7 день
ЗАВТРАК
с 12 лет до 18 лет

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Вторник -2														
Завтрак														
255/332 М/ссж	Печень по - строгановски, 50/50	90	12.76	8.90	6.83	159.41	0.23	23.06	5509.15	2.47	23.79	226.57	15.10	4.79
171 М/ссж	Каша перловая рассыпчатая	160	4.71	5.19	33.62	200.22	0.06	0.00	25.60	0.62	21.75	164.09	20.12	0.92
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	30	0.21	0.03	0.57	3.60	0.01	1.47	0.00	0.03	5.10	9.00	4.20	0.15
б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0.17	0.07	13.39	58.09	0.00	50.00	40.85	0.19	3.00	0.85	0.85	0.18
	Батон йодированный	45	3.42	1.26	23.13	117.54	0.07	0.90	0.00	0.70	20.30	29.25	5.40	0.54
Итого за Завтрак		505	21.27	15.45	77.54	538.87	0.38	75.43	5575.60	4.01	73.93	429.76	45.67	6.58

8 день
ЗАВТРАК
с 12 лет до 18 лет

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
День/неделя: Среда -2														
Завтрак														
120М/ссж	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.67	3.51	16.81	118.22	0.05	0.60	14.40	0.25	124.78	104.55	16.65	0.37
15М	Сыр порционный	15	3.07	3.45	0.37	45.00	0.01	0.12	34.50	0.08	150.00	96.00	6.75	0.15
	Фрукты (мандарины)	100	1.00	0.20	9.00	42.00	0.06	38.00		0.20	35.00	17.00	11.00	0.10
	Батон йодированный	45	3.42	1.26	23.13	117.54	0.07	0.90	0.00	0.70	20.30	29.25	5.40	0.54
382М/ссж	Какао с молоком	180	3.59	2.85	12.71	92.08	0.02	0.54	9.12	0.01	113.12	107.20	29.60	0.99
Итого за Завтрак		540	15.75	11.27	62.03	414.84	0.20	40.16	58.02	1.24	443.20	354.00	69.40	2.16

9 день
завтрак
с 12 лет до 18 лет

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Четверг-2														
Завтрак														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	30	0.33	0.06	1.14	7.20	0.02	7.50	0.00	0.21	4.20	7.80	6.00	0.27
239М/331М/ссж	Тефтели рыбные	90	10.40	8.28	10.85	159.92	0.16	2.61	21.20	2.64	39.30	116.17	21.00	0.67
312М/ссж	Картофельное пюре	160	3.50	4.26	23.66	147.40	0.17	27.67	19.52	0.18	48.15	103.97	35.32	1.30
б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0.17	0.07	13.39	58.09	0.00	50.00	40.85	0.19	3.00	0.85	0.85	0.18
	Батон йодированный	45	3.42	1.26	23.13	117.54	0.07	0.90	0.00	0.70	20.30	29.25	5.40	0.54
Итого за Завтрак		505	17.82	13.93	72.17	490.15	0.42	88.68	81.57	3.92	114.95	258.04	68.57	2.97

10 день
Завтрак
с 12 лет до 18 лет

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Пятница-2														
Завтрак														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	30	0.21	0.03	0.57	3.60	0.01	1.47	0.00	0.03	5.10	9.00	4.20	0.15
291М/ссж	Плов из птицы (индейка)	200	21.64	26.51	37.61	476.30	0.11	4.60	9.10	3.23	25.52	269.40	49.95	2.08
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0.05	0.01	9.17	37.96	0.00	2.50		0.01	7.35	9.56	5.12	0.88
	Батон йодированный	45	3.42	1.26	23.13	117.54	0.07	0.90	0.00	0.70	20.30	29.25	5.40	0.54
	Апельсин	150	0.95	0.21	8.51	45.15	0.04	53.55	8.40	0.21	35.70	24.15	13.65	0.32
Итого за Завтрак		612	26.27	28.02	78.98	680.55	0.23	63.02	17.50	4.19	93.97	341.36	78.32	3.97