

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»

Комбинат школьного питания №1



/А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ «Школа №165» г.о. Самара



Р. В. Дюрюкина

Примерное 12-дневное цикличное меню и
пищевая ценность приготавливаемых блюд
для питания обучающихся из многодетных
семей в общеобразовательных учреждениях
возрастной категории с 12 до 18 осенне-
зимний период

(Основание: Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на
продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под
редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.)

Примерное 12-ти дневное цикличное меню

День 1
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Бутерброд с сыром	60	175	7.700	5.300	24.700	0.001	0.070	40.000	2.400	3.000	0.000	0.020	1
Каша геркулесовая молочная с маслом	250	324	10.170	11.350	45.130	36.107	1.580	14.800	156.550	261.860	72.050	2.100	173
Фрукт сезонный	130	61	0.520	0.520	12.740	0.044	13.000	0.000	37.400	25.300	14.300	0.330	338
Кофейный напиток	200	87	1.450	1.250	17.370	0.000	0.650	0.000	16.000	0.020	6.000	0.800	379
Итого:	640	647	19.840	18.420	99.940	36.152	15.300	54.800	212.350	290.18	92.35	3.25	
Всего за день	640.00	647.00	19.84	18.42	99.94	36.15	15.30	54.80	212.35	290.18	92.35	3.25	

Примерное 12-ти дневное цикличное меню

День: 2
неделя: ПЕРВАЯ
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Запеканка рисовая с творогом и повидлом	220	354	14.560	7.000	61.360	0.040	0.379	55.71	53.89	123.97	26.44	0.83	174
Булочка Дорожная/Пряник	120	385	6.780	13.960	42.140	0.060	0.000	33.000	10.200	36.400	12.200	0.740	425
Чай с лимоном	217	42	0.060	0.010	10.190	0.010	3.670	0.010	112.550	185.540	99.080	18.420	377
Итого:	557	781	21.400	20.970	113.690	0.110	4.049	88.72	176.64	345.91	137.72	19.99	

Всего за день 557.00 781.00 21.40 20.97 113.69 0.11 4.05 88.72 176.64 345.91 137.72 19.99

Примерное 12-ти дневное цикличное меню

День: 3
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Икра кабачковая	100	133	4.500	11.600	24.000	0.013	4.600	0.000	14.983	16.984	9.055	0.280	45
Курица тушенная в соусе	100	162	13.280	10.840	2.900	0.040	0.350	30.100	76.930	14.060	0.610	0.02	290
Каша гречневая рассыпчатая	180	337	10.620	11.460	47.830	0.150	2.200	53.000	301.000	45.000	1.10	1	171
Напиток из смеси сухофруктов	200	66	0.33	0.045	16.00	0.012	0.73	0.000	32.480	23.440	17.460	0.70	349
Хлеб пшеничный	30	71	2.30	0.24	14.70	0.03	0.00	0.00	6.48	22.20	4.20	0.33	0
Итого:	570	716	31.03	34.19	105.43	0.25	7.88	64.8	431.87	121.68	32.43	2.5	

Всего за день 570.00 716.00 31.03 34.19 105.43 0.25 7.88 64.77 431.87 121.68 32.43 2.53

Примерное 12-ти дневное цикличное меню

День: 4
Неделя: первая
Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Салат витаминный	100	187	8.290	6.800	24.730	0.210	18.950	40.000	26.390	207.350	140.520	4.740	49
Котлеты из филе куриного с соусом	100	190	9.60	5.00	8.14	0.13	0.45	25.900	27.660	73.440	9.400	0.860	294
Макаронные изделия отварные с маслом	180	236	4.870	4.130	37.170	0.649	0.000	20.000	65.280	164.220	63.360	0.010	203
Хлеб пшеничный	30	71	2.30	0.24	14.70	0.03	0.00	0.00	6.48	22.20	4.20	0.33	0.00
Напиток из свежей вишни	200	58	0.160	0.040	14.100	0.020	1.350	0.000	32.312	29.181	20.986	0.640	342
Итого:	610	742	25.220	16.210	98.840	1.040	20.750	85.900	158.122	496.391	238.466	6.580	

Всего за день 610.00 742.00 25.22 16.21 98.84 1.04 20.75 85.90 158.12 496.39 238.47 6.58

Примерное 12-ти дневное цикличное меню

День: 5
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Яйца вареные	40	63	5.08	4.60	0.03	0.08	0.00	324.57	103.09	225.78	16.14	2.64	209
Бутерброд с маслом сливочным	60	181	3.860	8.000	25.000	0.001	0.000	40.000	2.400	3.000	0.000	0.020	1
Каша вязкая молочная из ячневой крупы	250	358	9.130	13.730	49.000	0.140	1.200	6.000	22.600	78.400	30.400	1.460	174
Кофейный напиток с молоком	200	87	1.450	1.250	17.370	0.000	0.650	0.000	16.000	0.020	6.000	0.800	379
Итого:	550	689	19.52	27.58	91.40	0.22	1.850	370.570	144.09	307.200	52.540	4.92	
Всего за день													
	550	689	19.52	27.58	91.398	0.221	1.85	370.57	144.09	307.2	52.54	4.92	

Примерное 12-ти дневное цикличное меню

День 6
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Булочка домашняя/Печенье	70	250	7.28	12.52	43.92	0.00	0.11	40.00	2.40	3.00	0.00	0.02	424
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром	250	355	6.22	13.07	52.93	0.06	1.47	54.80	130.67	157.44	36.46	1.10	182
Бутерброд с маслом сливочным	60	181	3.860	8.000	25.000	0.001	0.000	40.000	2.400	3.000	0.000	0.020	1
Чай с сахаром	210	40	0.200	0.000	13.600	0.010	3.670	0.010	112.550	185.540	99.080	18.420	376
Итого:	590	826	17.56	33.59	135.45	0.07	5.25	134.81	248.02	348.98	135.54	19.56	

Всего за день 590.00 826.00 17.56 33.59 135.45 0.07 5.25 134.81 248.02 348.98 135.54 19.56

Примерное 12-ти дневное цикличное меню

День 7
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Бутерброд с сыром	60	175	7.700	5.300	24.700	0.001	0.105	40.000	2.400	3.000	0.000	0.020	3
Фрукт сезонный	140	66	0.560	0.560	13.720	0.044	14.000	0.000	37.400	25.300	14.300	0.330	338
Каша жидкая молочная манная с сахаром и маслом сливочным	250	364	7.63	13.40	52.95	0.06	1.17	54.80	130.67	157.44	36.46	0.60	181
Кофейный напиток	200	87	1.450	1.250	17.370	0.000	0.650	0.000	16.000	0.020	6.000	0.800	379
Итого:	650	692	17.34	20.51	108.74	0.11	15.93	94.8	186.47	185.76	56.76	1.75	

Всего за день 650 692 17.34 20.51 108.74 0.105 15.925 94.8 186.47 185.76 56.76 1.75

Примерное 12-ти дневное цикличное меню

День 8
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Икра кабачковая	100	133	4.500	11.600	24.000	0.013	4.600	0.000	14.983	16.984	9.055	0.280	45
Котлета рыбная из минтая с соусом	100	168	7.900	10.000	8.100	0.025	2.800	0.000	235.000	2.600	15.000	22	235
Пюре картофельное	180	164	3.72	5.76	24.48	0.16	18.20	28.57	19.51	79.70	29.03	1.17	312
Компот из смеси сухофруктов	200	133	0.66	0.090	32.01	0.012	0.73	0.000	32.480	23.440	17.460	0.70	349
Хлеб пшеничный	30	71	2.30	0.24	14.70	0.03	0.00	0.00	6.48	22.20	4.20	0.33	0
Итого:	610	669	19.08	27.690	103.29	0.24	26.33	28.57	308.46	144.92	74.74	24.48	

Всего за день 610.00 669.00 19.08 27.69 103.29 0.24 26.33 28.57 308.46 144.92 74.74 24.48

Примерное 12-ти дневное цикличное меню

День 9
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Салат из моркови с сахаром	100	82	1.230	0.094	11.470	0.051	3.360	0.000	23.918	43.766	30.557	1.027	62
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	220	444	13.347	10.956	73.130	0.040	0.117	55.71	53.89	123.97	26.44	0.83	174
Смородиновый чай	210	62	0.130	0.020	15.200	0.000	2.830	0.000	16.000	0.020	6.000	0.800	377
Хлеб пшеничный	30	71	2.30	0.24	14.70	0.03	0.00	0.00	6.48	22.20	4.20	0.33	0
Итого:	560	659	17.01	11.31	114.50	0.12	6.31	55.714	100.28	189.957	67.20	7.370	

Всего за день 560 659 17.007 11.31 114.5 0.12066 6.307 55.714 100.284 189.9573 67.19994 7.37

Примерное 12-ти дневное цикличное меню

День 10
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Огурцы натуральные соленые (свежие) сезонно	100	10	0.800	0.100	1.700	0.027	2.100	0.000	7.905	0.000	0.000	0.247	70
Бутерброд с маслом сливочным 50/10	60	181	3.860	8.00	25.00	0.04	0.630	29.09	9.32	123.46	22.26	1.96	1
Макаронные изделия отварные с сыром	300	416	13.820	9.900	67.647	0.649	0.082	20.000	65.280	164.220	63.360	0.010	204
Кофейный напиток	200	87	1.450	1.250	17.370	0.000	0.650	0.000	16.000	0.020	6.000	0.800	379
Итого:	660	694	19.13	19.15	110.02	0.69	1.36	49.09	90.60	287.70	91.62	2.77	
Всего за день	660.00	694.00	19.13	19.15	110.02	0.69	1.36	49.09	90.60	287.70	91.62	2.77	

Примерное 12-ти дневное цикличное меню

День 11
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Булочка домашняя/Печенье	100	318	7.28	12.52	43.92	0.00	0.11	40.00	2.40	3.00	0.00	0.02	424
Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом и сахаром	250	355	6.22	13.07	52.93	0.06	1.47	54.80	130.67	157.44	36.46	1.10	182
Яйца вареные	40	63	5.08	4.60	0.03	0.08	0.00	324.57	103.09	225.78	16.14	2.64	209
Чай с молоком	200	81	1.520	1.350	15.900	0.000	1.330	0.000	16.000	0.020	6.000	0.800	378
Итого:	590	817	20.10	31.54	112.78	0.14	2.91	419.37	252.16	386.24	58.60	4.56	
Всего за день	590.00	817.00	20.10	31.54	112.78	0.14	2.91	419.37	252.16	386.24	58.60	4.56	

Примерное 12-ти дневное цикличное меню

День 12
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Булочка Дорожная/Пряник	100	321	6.780	13.960	42.140	0.060	0.000	33.000	10.200	36.400	12.200	0.740	425
Суп молочный с рисом	250	89	6.22	13.07	52.93	0.06	1.47	54.80	130.67	157.44	36.46	1.10	182
Бутерброд с маслом сливочным	60	181	3.860	8.000	25.000	0.001	0.000	40.000	2.400	3.000	0.000	0.020	1
Кофейный напиток	200	87	1.450	1.250	17.370	0.000	0.650	0.000	16.000	0.020	6.000	0.800	379
Итого:	610	678	18.31	36.28	137.44	0.12	2.12	127.80	159.27	196.86	54.66	2.66	
Всего за день	610	678	18	36	137	0	2	128	159	197	55	3	
Всего за 12 дней	7197	8610	246	297	1332	39	110	1575	2468	3302	1093	100	
Среднее за 12 дней	600	718	20	25	111	3	9	131	206	275	91	8	