

Звернувшись к специалистам
на сайте в области
перспективного меню
составили нормы и
указали от 07.11.2016.
Рекомендуем пометить 1018-4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Комплексные завтраки

Осенне-зимний период

Возрастная группа с 11 до 18 лет

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ пос. Известковский
документов С.Д. Довгаленко
« 10 » _____ 2019г.



Сборник рецептов и кулинарных изделий 2008 год

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	№1																		
18	Салат из свежих огурцов и помидор	1/100	0,98	5,13	4,54	65,81	0,05	18,27	0,26	4,63	30,49	37,26	18,34	0,86					
203	Фрикадельки из говядины	1/100	13,63	13,54	9,16	208,6	0,04	0,02	0	0,49	9,24	89,63	16,5	0,72					
241	Картофельное пюре	1/180	2,13	4,04	15,53	106,97	0,07	4,27	0,01	0,13	2,86	49,31	16,16	0,66					
263	Соус сметанный	1/50	0,54	3,67	5,24	56,15	0,01	0,05	0,04	0,21	36,64	26,01	30,88	0,13					
	Хлеб пшеничный	1/38	2,7	0,4	17,6	87	0,04	0	0	0,4	7,6	25	5,3	0,4					
283	Компот из сухофруктов	1/200	0,56	-	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59					
	ИТОГО:		20,54	23,78	99,2	638,32	0,8	22,76	0,32	7,54	163,28	245,52	94,04	4,36					
	№2																		
246	Нарезка из св. помидор	1/100	0,55	0,1	2,3	11,5	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	34	17	0,75					
239	Картофель отварной	1/180	2,09	4,69	18,14	121,64	0,1	13,86	0,02	0,14	8,91	51,68	19,35	0,76					
171	Рыба тушённая в сметанном соусе	1/140	15,42	13,87	5,61	205,32	0,08	2,9	0,01	3,09	42,63	173,29	32,89	0,79					
270	Какао с молоком	1/200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66					
	Хлеб пшеничный	1/38	2,7	0,4	17,6	87	0,04	0	0	0,4	7,6	25	5,3	0,4					
	ИТОГО:		25,61	24,1	76,38	621,17	0,31	34,58	0,08	4,0	209,36	406,31	91,56	3,36					

№3														
1	Венигрет овощной	1/100	1,26	8,14	8,32	129,26	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	34	17	0,75
219	Гречка рассыпчатая	180/5	5,82	3,62	30	175,87	0,14	0,13	0	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99
294	Чай с лимоном	1/200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14
180	Гуляш из мяса	1/150	18,68	19,21	6,74	331,53	0,09	2,01	0	0,59	15,86	230,4	31,93	2,36
	Хлеб пшеничный	1/38	2,7	0,4	17,6	87	0,04	0	0	0,4	7,6	25	5,3	0,4
293	сок	1/200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	Свежий фрукт	1/200	0,6	-	17,6	75	0,06	4,4	0	0,4	32	42	18	1,3
	ИТОГО:		33,25	34,76	105,77	953,35	0,44	33,04	0,06	2,31	261,02	593,57	141,52	8,34

№4														
4	Салат из белокачанной капусты с морковью	1/100	0,84	1,06	5,32	70,02	0,04	28,72	0	4,52	45,52	31,54	17,24	0,58
	Хлеб пшеничный	1/38	2,7	0,4	17,6	87	0,04	0	0	0,4	7,6	25	5,3	0,4
241	Картофельное пюре	1/180	2,13	4,04	15,53	106,97	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66
189	Котлета мясная	1/100	10,68	10,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
283	Компот из сухофруктов	1/200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	ИТОГО:		16,91	16,22	72,08	554,53	0,21	33,27	0,02	7,38	159,96	236,22	66,85	4,16

№5														
22	Салат из свежих помидор	1/100	1	3,46	4,6	113,92	0,05	20,47	0	5,07	12,74	23,66	18,2	0,82
300	Чай с сахаром	1/200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
	Хлеб пшеничный	1/38	2,7	0,4	17,6	87	0,04	0	0	0,4	7,6	25	5,3	0,4
176	Бестроганов из отварного мяса	1/150	21,72	22,11	3,85	323,69	0,11	0,46	0,01	0,76	29,72	223,17	35,49	2,29
222	Каша пшеничная рассыпчатая	1/180	4,38	4,28	26,09	160,77	0,11	0,14	0,01	0,17	11,4	89,98	31,87	2,69
	ИТОГО:		29,22	30,25	64,18	734,02	0,31	21,09	0,02	6,4	65,73	368,24	94,16	6,92

№ 6														
30	Салат из соленых огурцов с луком	1/100	0,85	5,08	3,31	61,5	0,02	5	0,28	2,32	38,86	28,03	12,42	1,21
366	Сыр порционный	1/10	4,2	4,7	0,4	62,6	0,08	0,14	0,05	0,1	106	100	8	0,3
293	сок	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
191	Хлеб пшеничный	1/38	2,7	0,4	17,6	87	0,04	0	0	0,4	7,6	25	5,3	0,4
225	Мясо тушеное	1/100	11,5	6,1	2,99	136,51	0,06	1,12	0	4,86	17,67	209,06	29,18	1,94
	Рис припущенный	1/150	2,48	3,63	25,18	143,37	0,02	0,13	0	0,18	2,13	25,39	6,46	0,33
	ИТОГО:		23,73	20,11	55,28	526,98	0,26	14,39	0,34	8,06	212,26	423,48	81,36	3,59
№ 7														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	1/100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	28,72	-	4,52	45,52	31,54	17,24	0,58
227	Макаронные изделия	1/180	3,68	3,53	23,55	140,73	0,05	0,03	0	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61

212	Птица отварная	1/100	18,22	18,22	0,97	242,68	0,05	1,6	0,04	0,56	20,23	131,78	15,98	1,42
288	Молоко кипяченое	1/200	5,59	6,38	19,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,86	141,96	21	0,17
366	Хлеб пшеничный	1/38	2,7	0,4	17,6	87	0,04	0	0	0,4	7,6	25	5,3	0,4
	Сыр порционный	1/20	2,2	2,7	0,4	62,6	0,08	0,14	0,05	0,1	106	100	8	0,3
	Свежий фрукт	1/250	0,8	-	22,0	93	0,06	6,4	0	0,4	38	48	20	1,5
	ИТОГО:		34,03	36,29	89,22	813,34	0,36	37,39	0,11	6,64	425,8	509,71	99,09	4,98

№ 8

17	Салат из св. огурцов с луком	1/100	0,72	5,06	2,48	103,46	0,02	9,07	0,35	4,49	32,48	35,82	13,34	0,61
	Хлеб пшеничный	1/38	2,7	0,4	17,6	87	0,04	0	0	0,4	7,6	25	5,3	0,4
235	Капуста тушеная	1/180	2,62	3,23	13,45	87,16	0,03	47,55	0	0,2	60,98	46,64	24,95	0,95
277	Кисель из сушеных яблок	1/200	0,27	0	30,82	124,17	0	0,24	0	0,12	16,12	13,86	7,2	1,86
189	Котлета мясная	1/100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
	ИТОГО:		16,99	20,41	70,09	578,54	0,15	56,99	0,35	5,86	144,71	233,38	72,08	4,75

№ 9														
246	Нарезка из свежих помидор	1\100	0,55	0,1	2,3	11,5	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	34	17	0,75
202	Тефтели мясная	1\100	9,16	7,53	9,44	196,14	0,04	0,71	0	0,63	18,34	114,93	19,03	0,85
214	Рагу из птицы	1\180	3,72	8,87	22,57	238,99	0,1	14,57	0,04	0,63	84,05	98,38	39,97	1,21
295	Чай с молоком	1\200	1,05	1,2	13,04	67,16	0,01	0,42	0,01	0	46,26	38,04	8,2	0,67
	Хлеб пшеничный	1\38	2,7	0,4	17,6	87	0,04	0	0	0,4	7,6	25	5,3	0,4
	ИТОГО:		17,18	18,1	64,95	600,75	0,23	33,2	0,08	2,01	156,41	310,35	89,5	3,88

№ 10														
12	Салат из моркови с зеленым горошком	1\100	1,9	10,12	6,26	123,76	0,02	14,64	0,01	4,7	21,74	15,68	13,12	1,55
366	Сыр порционный	1\20	5,2	4,7	0,4	62,6	0,08	0,14	0,05	0,1	106	100	8	0,3
270	Какао с молоком	1\200	6,85	5,04	32,73	195,71	0,3	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
227	Рожки отварные	1\180	4,68	3,53	23,55	140,73	0,05	0,03	0	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
363	Колбасные изделия	1\100	9	8,5	0	157,5	0,05	0	0	0,12	6,97	46,8	5,4	0,56
	Хлеб ржаной	1\38	2,7	0,4	17,6	87	0,04	0	0	0,4	7,6	25	5,3	0,4
	ИТОГО:		30,33	31,79	80,54	767,3	0,54	17,67	0,08	6	281,62	341,25	60,41	4,08

Набор продуктов на комплексные завтраки для приготовления блюд и напитков по меню 25 % от нормы продуктов с 11-18 лет с 1 по 10 день перспективного меню на осенне-зимний период.

Перечень продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Итого за 10 дней	Факт на 1 реб.	Норма на 1 чел.	Отклонение от нормы	Замена
1. Хлеб ржаной	-	45	-	55	-	45	-	55	-	45	245	24,5	16	+8,5	
2. Хлеб пшеничный	46	-	46	-	46		46		46		230	23	30	-7	Замена хлебом ржаным
3. Мука пшеничная		5	4			2	3	2			16	1,6	5	-3,4	Замена хлебом
4. Крупы, бобовые			46			34	31	6	7		124	12,4	12,5	+0,1	
5. Макароны, изделия					34					34	68	6,8	5	+1,8	
6. Картофель	150	132	29	84					64		459	45,9	47	-1,1	Замена овощами
7. Овощи св.	112	53	67	119	101	28		208	233	53	974	97,4	80	+27,4	
8. Фрукты свежие			200				250				450	45	46,25	-1,25	Зам. фрукт. Суш.
9. Фрукты сухие	25			25				12			62	6,2	5	+1,2	
10. Соки			200			200					400	40,0	50	-	
11. Мясо филе	111		111	81	114	83		81	44		625	62,5	19,5	+43,0	
12. Куры	-	-	-	-	-	-	112	-	72	-	184	18,4	13,25	+5,15	
13. Рыба -филе		128									128	12,8	19,25	-6,45	
14. Колбас, изделия										80	80	8,8	4,9	+3,9	
15. Молоко		130	100	32				216	35	130	643	64,3	75	-10,7	
16. Кисломол. изд.													45	-	Замена мясом
17. Творог													15	-	
18. Сыр	10					10	20				40	4,0	2,95	+1,05	
19. Сметана					50						50	5,0	2,5	+2,5	
20. Масло слив.	7	11	5	10	10	5	5	10	10	5	78	7,8	8,75	-0,95	
21. Масло растит.	5		15	10	10	10		10	18		78	7,8	4,5	+3,3	
22. Йогурт диет.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	Замена мясом
23. Сахар	15	25	15	20	15		5	23	10	25	153	15,3	11,25	+4,05	
24. Кондит. Изд.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Замена сахаром
25. Чай					1				1		2	0,2	0,1	+0,1	
26. Какао		5								5	10	1,0	0,3	+0,7	
27. Дрожжи	-	-	-	-	-	-	--	-	-	-	-	-	0,2	-	
28. Соль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,0	1,75	-	

Ведомость контроля в пищевых веществах и энергии в возрасте с 11 лет до 18 лет.

Дни	белки \г\	жиры \г\	углеводы \г\	энергетичес кая ценность \кал\	витамин В1 \мл\	витамин С \мл\	витамин А \мл\	витамин Е \мл\	кальций \мл\	фосфор \мл\	магний \мл\	железо \мл\
1 День	20,54	23,78	99,2	638,32	0,8	22,76	0,32	7,54	163,28	245,52	94,04	4,36
2 День	25,61	24,1	96,38	621,17	0,31	34,58	0,08	4	209,36	406,31	91,56	3,36
3 День	33,25	34,76	105,77	953,35	0,44	33,04	0,06	2,31	261,02	593,57	141,52	8,34
4 День	16,91	16,22	72,08	554,53	0,21	33,27	0,02	7,38	159,96	236,22	66,85	4,16
5 День	29,22	29,5	61,64	713,98	0,25	20,98	0,01	6,89	193,64	432,03	90,88	5,5
6 День	23,73	20,11	65,28	526,98	0,26	14,39	0,34	8,06	212,26	423,48	81,36	3,59
7 День	34,03	36,29	89,22	813,34	0,36	37,39	0,11	6,64	425,8	509,71	99,09	4,98
8 День	16,99	20,41	90,09	578,54	0,15	56,99	0,35	5,86	144,71	233,38	72,08	4,75
9 День	17,18	18,1	64,95	600,75	0,23	33,2	0,08	2,01	156,41	310,35	89,5	3,88
10 День	24,98	24,27	96,58	655,04	0,56	17,99	0,1	1,65	278,38	359,57	64,29	3,28
Итого за 10 дней	241,64	247,54	841,19	6656	3,57	304,59	1,47	52,34	2204,82	3750,14	891,17	46,2
Норма на 1 чел.	24,164	24,754	84,119	665,6	0,357	30,459	0,147	5,234	220,482	375,014	89,117	4,62
Норма по САНПИН	22,5	23	95,75	679	0,35	17,5	0,225	3	300	450	75	4,25