

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ
ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

В

День 1

Наименование блюд	Выход г	Белки г	Жиры	Угле-воды	Калорийно сть, ккал	Минеральные вещества,мг				Витамины,мг			ТТК	вес брутто	Цена	Сумма
			г	г		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
<i>Сосиски отварные</i>																
сосиски молочные	50	8,32	16	16,96	179,2	19,2	16	127,2	1,44	0,03	0	0	536	0,05	249,9	12,50
<i>Пюре картофельное</i>	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5	471			
картофель														0,214	15,4	3,30
молоко														0,045	38,5	1,73
масло сливочное														0,003	256,9	0,77
																5,80
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	868			
сухофрукты														0,02	60,6	1,21
сахар песок														0,02	34,4	0,69
																1,90
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	0,46	0,46	24,9	113,22	13,02	17,54	41,58	0,8	0,08	0	0		0,05216	43,9	2,29
<i>Банан</i>	250	1	1	24,5	117,5	25	0	189,5	5,5	0,08	25	0		0,25	77,9	19,48
<i>Итого Ккал</i>		12,88	22,26	111,57	641,37	100,6	61,29	448,48	8,93	0,34	44,25	25,5			ИТОГО	41,97
Стоимость услуги по организации питания																18,03

День 2

Наименование блюд	Выход г	Белки г	Жиры	Угле-воды	Калорийно сть, ккал	Минеральные вещества,мг				Витамины,мг			ТТК	вес брутто	Цена	Сумма
			г			Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
<i>Гуляш</i>	50/75	19,72	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0	591			
говядина														0,107	272,7	29,18
масло растительное														0,005	68,1	0,34
лук репка														0,018	16,9	0,30
томат пюре														0,012	127,1	1,53
мука пшеничная														0,004	26,1	0,10
																31,45
<i>Макаронны изделия отварные</i>	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21	688			
макаронные изделия														0,051	34,1	1,74

масло сливочное 72,5%															0,0053	256,9	1,36	
																		3,10
Кофе на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	34	7	45	0	0,02	0	0,08	951					
кофейный напиток															0,002	189,9	0,38	
молоко цельное 3,2%															0,1	38,5	3,85	
сахар песок															0,015	34,4	0,52	
																		4,75
Хлеб пшеничный	60	0,46	0,46	24,9	113,22	13,02	17,54	41,58	0,8	0,08	0	0			0,06082	43,9	2,67	
Итого Ккал		28,49	26,06	75,82	568,56	76,24	71,67	318,44	4,23	0,33	1,28	21,08				ИТОГО	41,97	
Стоимость услуги по организации питания 18,03																		

День 3 5.08																	
Наименование блюд	Выход г	Белки г	Жиры	Угле-воды	Калорийно- сть, ккал	Минеральные вещества,мг				Витамины,мг			ТТК	вес брутто	Цена	Сумма	
			г			Са	Mg	P	Fe	B1	C	A					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																	
Котлета из говядины	75	12,44	9,24	12,56	183	35	25,7	133,1	1,2	0,08	0,12	23	608				
говядина															0,081	272,7	22,09
масло растительное															0,005	68,1	0,34
сухари панировочные															0,008	41,1	0,33
хлеб пшеничный															0,014	43,9	0,61
молоко цельное 3,2%															0,019	38,5	0,73
																	24,10
Рагу из овощей	150	2,29	11	14,44	166	23,9	27,8	61,8	0,98	0,07	8,67	31	321				
картофель															0,098	15,4	1,51
морковь															0,023	11,4	0,26
капуста св															0,045	13,1	0,59
мука пшеничная															0,0023	26,1	0,06
лук репка															0,008	16,9	0,14
томат паста															0,0045	127,1	0,57
масло растительное															0,007	68,1	0,48
																	3,61
Сок 0,2	200	0,8	0,8	19,6	84	32	18	22	4,6	0,06	20	0,08		1	11	11,00	
Хлеб пшеничный	70	0,46	0,46	24,9	113,22	13,02	17,54	41,58	0,8	0,08	0	0		0,07425	43,9	3,26	
Итого Ккал		15,99	21,5	71,5	546,22	103,92	89,04	258,48	7,58	0,29	28,79	54,08				ИТОГО	41,97
Стоимость услуги по организации питания 18,03																	

День 4																	
Наименование блюд	Выход г	Белки г	Жиры	Угле-воды	Калорийно- сть, ккал	Минеральные вещества,мг				Витамины,мг			ТТК	вес брутто	Цена	Сумма	
			г			Са	Mg	P	Fe	B1	C	A					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																	
Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	39	20	143	1,8	0,04	0	20	637				
мясо кур															0,1747	128,7	22,48
лук репка															0,003	16,9	0,05

																	22,53
Гречка с овощами	150	7,46	49,58	1,18	33,12	145,03	54,39	12,88	0,34	0,03	0,01	3,46	679				
Гречка														0,061	65,9	4,02	
масло сливочное														0,005	256,9	1,28	
лук репка														0,013	16,9	0,22	
морковь														0,015	11,4	0,17	
																	5,69
Сок 0,2	200	0,8	0,8	19,6	84	32	18	22	4,6	0,06	20	0,08		1	11		11,00
Хлеб пшеничный	60	0,46	0,46	24,9	113,22	13,02	17,54	41,58	0,8	0,08	0	0		0,0626	43,9		2,75
Итого Ккал		29,82	64,44	45,68	436,59	229,05	109,93	219,46	7,54	0,21	20,01	23,54			ИТОГО:		41,97
Стоимость услуги по организации питания 18,03																	

День 5

Наименование блюд	Выход г	Белки г	Жиры	Угле-воды	Калорийно- сть, ккал	Минеральные вещества,мг				Витамины,мг			ТТК	вес брутто	Цена	Сумма
			г			Са	Mg	P	Fe	B1	C	A				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Завтрак

Запеканка из творога сгуш- молоком	150/20	27,84	18	32,4	279,6	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33	469				
творог														0,141	167,7	23,65	
мука														0,012	26,1	0,31	
яйцо с-1														0,004	4,3	0,02	
сахар песок														0,01	34,4	0,34	
сметана														0,005	76,9	0,38	
сухари панировочные														0,005	41,1	0,21	
масло сливочное														0,005	256,9	1,28	
Молоко сгущен														0,02	117,8	2,36	
																	28,55
Масло сливочное порционное	20	0	16,4	0,2	150	2	0	4	0	0	0	118	41	0,02	256,9		5,14
Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26	42	0,0106	350,9		3,72
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86								945				
чай заварка														0,001	387,9	0,39	
Молоко														0,048	38,5	1,85	
сахар песок														0,015	34,4	0,52	
																	2,76
Хлеб пшеничный	40	0,46	0,46	24,9	113,22	13,02	17,54	41,58	0,8	0,08	0	0		0,041	43,9		1,80
Итого Ккал		32,02	39,41	73,9	665,22	329,42	69,96	440,49	1,74	0,17	0,81	144,33			ИТОГО:		41,97

Стоимость услуги по организации питания 18,03

День 6

Наименование блюд	Выход г	Белки г	Жиры	Угле-воды	Калорийно- сть, ккал	Минеральные вещества,мг				Витамины,мг			ТТК	вес брутто	Цена	Сумма
			г			Са	Mg	P	Fe	B1	C	A				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Сосиски отварные	50	8,32	16	16,96	179,2	19,2	16	127,2	1,44	0,03	0	0	536				
-------------------------	----	------	----	-------	-------	------	----	-------	------	------	---	---	-----	--	--	--	--

сосиски молочные														0,05	249,9	12,50	
Макаронны изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21	688				
макаронные изделия														0,051	34,1	1,74	
масло сливочное 72,5%														0,0053	256,9	1,36	
																3,10	
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	240	28	180	0,2	0,08	2,6	0,02	965				
молоко цельное 3,2%														0,211	38,5	8,12	
Банан	200	1	1	24,5	117,5	25	0	189,5	5,5	0,08	25	0		0,2	77,9	15,58	
Хлеб пшеничный	60	0,46	0,46	24,9	113,22	13,02	17,54	41,58	0,8	0,08	0	0		0,0608	43,9	2,67	
Итого Ккал		21,1	26,98	102,41	686,37	302,08	82,66	575,45	9,05	0,33	27,6	21,02			ИТОГО:	41,97	
Стоимость услуги по организации питания 18,03																	

День 7

Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры	Угле-воды	Калорийно сть, ккал	Минеральные вещества,мг				Витамины,мг			ТТК	вес брутто	Цена	Сумма
			г			Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Завтрак

Шницель рыбный из горбуши	75	11,33	3,68	7,7	108,75	36,47	27,09	154,31	0,82	0,08	2,46	11,25	511				
горбуша														0,088	195,1	17,17	
масло растительное														0,008	68,1	0,54	
молоко														0,006	38,5	0,23	
лук репка														0,015	16,9	0,25	
яйцо с-1														0,003	107,5	0,32	
сухари панировочные														0,009	41,1	0,37	
																18,88	
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5	471				
картофель														0,214	15,4	3,30	
молоко														0,045	38,5	1,73	
масло сливочное														0,003	256,9	0,77	
																5,80	
Компот из кураги	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	868				
курага														0,02	123,5	2,47	
сахар песок														0,02	34,4	0,69	
																3,16	
Сок 0,2	200	0,8	0,8	19,6	84	32	18	22	4,6	0,06	20	0,08		1	11	11,00	
Хлеб пшеничный	70	0,46	0,46	24,9	113,22	13,02	17,54	41,58	0,8	0,08	0	0		0,0712	43,9	3,13	
Итого Ккл		15,69	9,74	97,41	537,42	124,87	90,38	308,09	7,41	0,37	41,71	36,83			ИТОГО:	41,97	

Стоимость услуги по организации питания 18,03

День 8

Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры	Угле-воды	Калорийно сть, ккал	Минеральные вещества,мг				Витамины,мг			ТТК	вес брутто	Цена	Сумма
			г			Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A				

Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	868				
сухофрукты														0,02	60,6	1,21	
сахар песок														0,02	34,4	0,69	
																1,90	
Хлеб пшеничный	30	0,46	0,46	24,9	113,22	13,02	17,54	41,58	0,8	0,08	0	0		0,03	43,9	1,32	
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	20	0	151,6	4,4	0,06	20	0		0,2	80,9	16,18	
Итого Ккл		17,32	17,08	118,94	711,95	120,38	99,48	464,67	8,91	0,49	62,7	54,5			ИТОГО:	41,97	
Стоимость услуги по организации питания 18,03																	

День 10

Наименование блюд	Выход г	Белки г	Жиры	Угле-воды	Калорийно-сть, ккал	Минеральные вещества,мг			Витамины,мг				ТТК	вес брутто	Цена	Сумма
			г			Са	Mg	P	Fe	B1	C	A				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Плов с курицей	200	20,3	17	35,69	377	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,01	48	304			
мясо кур														0,122	128,7	15,70
масло сливочное														0,01	256,9	2,57
морковь														0,013	11,4	0,15
лук репка														0,012	16,9	0,20
томат паста														0,007	127,1	0,89
рис														0,046	49,9	2,30
																21,81
Помидоры порционные	90	0,8	0,1	2,6	14	24	12,25	15,2	0,6	0,03	10	0		0,1015	64,3	6,53
Сок 0,2	200	0,8	0,8	19,6	84	32	18	22	4,6	0,06	20	0,08		1	11	11,00
Хлеб пшеничный	60	0,46	0,46	24,9	113,22	13,02	17,54	41,58	0,8	0,08	0	0		0,06	43,9	2,63
Итого Ккал		22,36	18,36	82,79	588,22	114,12	95,29	278,08	8,19	0,23	31,01	48,08			ИТОГО:	41,97
Стоимость услуги по организации питания 18,03																

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Минеральные вещества,мг				Витамины,мг			
	Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	
1	12,88	22,26	111,57	641,37	100,60	61,29	448,48	8,93	0,34	44,25	25,50	
2	28,49	26,06	75,82	568,56	76,24	74,67	318,44	4,23	0,33	1,28	21,08	
3	15,99	21,50	71,50	546,22	103,92	89,04	258,48	7,58	0,29	28,79	54,08	
4	29,82	64,44	45,68	436,59	229,05	109,93	219,46	7,54	0,21	20,01	23,54	
5	32,02	39,41	73,90	665,22	329,42	69,96	440,49	1,74	0,17	0,81	144,33	
6	21,10	26,98	102,41	686,37	302,08	82,66	575,45	9,05	0,33	27,60	21,02	
7	15,69	9,74	97,41	537,42	124,87	90,38	308,09	7,41	0,37	41,71	36,83	
8	23,78	63,46	113,76	1131,24	249,22	47,54	397,08	3,84	0,20	0,32	371,08	

9	17,32	17,08	118,94	711,95	120,38	99,48	464,67	8,91	0,49	62,70	54,50						
10	22,36	18,36	82,79	588,22	114,12	95,29	278,08	8,19	0,23	31,01	48,08						
СРЕДНЕЕ	21,95	30,93	89,38	651,32	174,99	82,02	370,87	6,74	0,30	25,85	80,00						

Составлено на основании:

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный. 2003 г.;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;
- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихина, М.П. Волгарева 1987г.
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий малого бизнеса сферы общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Челябинской области, составители: Филлипов Э.В., Тошев А.Д., Проскурина Л.Б., Мурашова Е.А., Абдрахманова, А.С., Шадрина Л.И.2005г.
- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е. Голунова. Издательство “ПРОФИКС” Санкт-Петербург,2003 г.