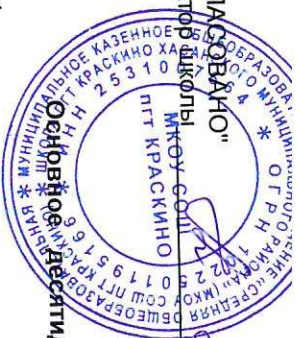


"СОГЛАСОВАНО"
Директор школы

Stasomoxola Mr



ое меню (завтраки) для организации питания детей в возрасте 12-18 лет в муниципальных общеобразовательных учреждениях.

Возраст: 12-18 лет

День 2

[illegible]

День 3

[illegible]

День 4

[illegible]

День 5

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1	Бутерброд с маслом	40	2,2	7,8	16	138,5	0,04		0,1	0,6	6	21,8	3,6	0,3		
395	Вареники п/ф с картофелем\метана	200\20	10,3	10,3	53,4	342,6			0,1	0,1	1,8	2,6				
378	Кисель ягодный	220\10	1,5	1,5	17,3	88,8		0,1	0,3		8,9	4,1	4,2	0,5		
			14,8	20,5	106,4	663,9	0,1	20,1	0,4	1,1	48,8	50,5	25,8	5,2		
Итого за Завтрак						24,5										
Процентное содержание от суточного рациона																

День 9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
133	Кукуруза консервированная	60	1,6	5,1	8,3	87,8	0,02	25,5		2,3	42,5	31,2	14,5	0,6
265	Плов с филе птицы	200	21,7	12,3	12,8	260,8	0,11	1,9		2,1	16,4	16,5	20,8	1,4
345	Компот из смородины сжмрж	220	3,7	7,3	30,6	198,2	0,22	36	0,1	0,3	19,6	106,7	41,4	1,6
	П/П	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,6	18	91,2	0,09		0,8	13,6	79,6	22	1,3
			30,5	25,3	84,7	698,6	0,43	63,4	0,4	5,5	101	238,2	102,8	5,4
Итого за Завтрак						25,8								
Процентное содержание от суточного рациона														

День 10

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом	40	2,3	8,1	14,7	134,6	0,07		0,1	0,7	12	62,3	16,5	1
	Пельмени промышленного производства с мясным фаршем/сметана	200/20	12,6	20,5	72,4	523	0,18	20,1	0,2	4	97,2	294,9	59,6	3,1
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,2		15,2	63		2,9	0,3		5,7	5,7	3	0,5
Итого за Завтрак			15,1	28,6	102,3	720,6	0,25	22,9	0,5	4,7	114,9	362,9	79,2	4,5
Процентное содержание от суточного рациона						26,6								
Итого за период			219,0	268,6	957,8	6958,5	3,2	180,7	51,5	34,8	1359,0	2483,1	842,4	46,4
Среднее значение за 1 день			21,9	26,86	95,8	695,85	0,3	18,1	5,2	3,5	135,9	248,31	84,2	4,6
						25,6								

Литература

1. Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Делли плюс, 2016.-544 с.
2. Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях.
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Делли плюс, 2017.-544 с.
3. Сборник технологических нормативов,центур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Под общей ред.профессора А.Я. Перевалова.-Издание 7е с Дополнениями, 2013 г. Уральский региональный центр питания.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под редакцией Шорина Г.Ф.- М.:Госторгиздат, 1955.-912 с.