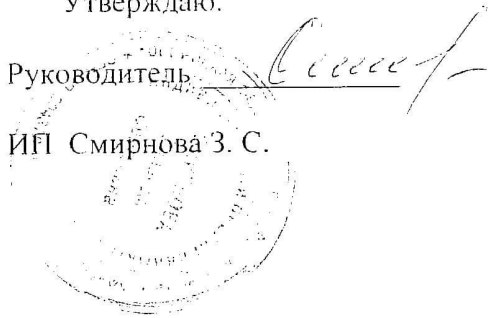


Утверждаю.

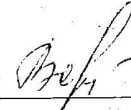
Руководитель

ИП Смирнова З. С.



Согласовано.

Директор МБОУ «Лицей  
им. Д.А. Фурманова»

  
Воронова И. В.

Примерное десятидневное меню завтраков ,  
пищевая ценность и химический состав  
приготавливаемых блюд для питания учащихся  
МБОУ «Лицей им. Д.А. Фурманова  
городского округа Кинешма

(возраст 11-17 лет)

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-17 лет

Сезон: осень – зима

№ п/п рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
243	Сосиска отварная с маслом	70	5,7	15,7	0,3	234
309	Макаронные изделия отварные	200	5,35	6,02	35,2	224,6
376	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.47	40.00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
338	Яблоко свежее	120	0.48	0.48	11,8	53.3
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>14,44</b>	<b>22,5</b>	<b>71,26</b>	<b>622,04</b>

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-17 лет

Сезон: осень – зима

День: вторник

№ п/п рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
268	Шницель рубленный с м/сл	80	11.52	16.39	9.61	234.18
312	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	146,06
342	Компот из свежих плодов	200	0.36	0.04	19.63	96.04
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0.3	14,49	70,14
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>18,35</b>	<b>19.83</b>	<b>69,23</b>	<b>546,42</b>

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-17 лет

Сезон: осень – зима

День- среда

№ п/п рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
278	Тефтели	110	6.96	10,06	11,61	223,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4.92	47,8	278,23
377	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.87	41.6
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0.3	14,49	70,14
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>20,54</b>	<b>15,28</b>	<b>83,77</b>	<b>612,97</b>

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-17 лет

Сезон: осень – зима

№ п/п рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
288	Птица отварная с соусом	80	12,13	4,4	2,0	190
304	Рис отварной	180	4,4	6,5	44,0	252,13
349	Компот из сухофруктов	200	1,99	0,09	32,01	132,8
338	Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	33,3
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>18,82</b>	<b>11,29</b>	<b>85,36</b>	<b>608,23</b>

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-17 лет

Сезон: осень – зима

№ п/п рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
259	Жаркое по- домашнему	200	16,67	18,32	13,89	287,2
420	Котлета в тесте	80	9,59	2,75	26,53	219,2
388	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>29,3</b>	<b>21,64</b>	<b>75,67</b>	<b>664,74</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-17 лет

Сезон: осень-зима

№ п/п рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
243	Сосиска отварная с м /с	70	5,70	15,70	0,30	234,00
175	Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным	210	6.08	11.18	33.48	260.00
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>14,68</b>	<b>27,18</b>	<b>58,14</b>	<b>605,74</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-17 лет

Сезон: осень – зима

№ п/п рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
71	Огурец свежий	50	0.56	0.1	1.9	11
266	Бифштекс натуральный рубл.	53	10.1	13,1	10,01	154,22
309	Макаронные изделия отварные	200	5,35	6,02	35,2	224,6
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
	<b>Итого:</b>	<b>533</b>	<b>18,91</b>	<b>19,62</b>	<b>71,07</b>	<b>499,96</b>



День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-17 лет

Сезон: осень – зима

№ п/п рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
396	Блины со сгущенным молоком	180	12.34	9.18	68.72	407.00
377	Чай с лимоном	200	0.53		9.87	41.6
338	Яблоко	120	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>13.27</b>	<b>9.58</b>	<b>88.39</b>	<b>493.00</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-17 лет

Сезон: осень – зима

№ п/п рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
71	Помидора свежая	50	0.56	0.1	1.9	11
234	Котлета рыбная с маслом	80	10.7	3.5	7.5	104.3
312	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	146,3
389	Сок фруктовый	200	0.27		22.8	92.27
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
	<b>Итого:</b>	510	16,98	6,23	65,82	387,44

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-17 лет

Сезон: осень-зима

№ п/п рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
47	Салат из капусты	60	1,02	0,36	5,07	51,42
265	Плов	175	16,49	16,89	26,02	322,0
375	Компот из ягод	200	0,52	0,18	24,82	102,9
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
410	Ватрушка	72	9,22	2,94	19,18	132
	<b>Итого:</b>	<b>537</b>	<b>29,62</b>	<b>20,67</b>	<b>89,58</b>	<b>678,46</b>

#### Примечание.

При разработке данного меню была использована следующая литература:

- «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», «Сборник технических нормативов», 2015г., издательство ДеЛи-Плюс, г. Москва;
- Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд и химического состава продуктов питания и блюд: химический состав и пищевая ценность. Таблицы калорийности: белки, жиры, углеводы, минералы (макро и микро элементы), витамины. Программный центр Помощь образованию. Г. Москва.