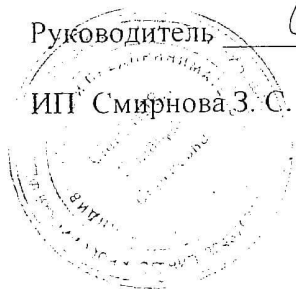


Утверждаю.

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 7-11 лет)

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осень – зима

№ п/п реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценнос ть (ккал)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	
Завтрак						
15	Сыр порциями(российский)	20	4.64	5.9		71.66
173	Каша вязкая овсяная на молоке	200	4.57	3.00	27.72	156.18
14	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72
376	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.47	40.00
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
	Итого:		14,58	16.7	66,3	473,84

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осень – зима

№ п/п реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценнос ть (ккал)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	
Завтрак						
71	Помидора свежая	60	0,6	0,1	2,0	12,0
268	Котлета рубленая с м/сл	55	6,58	14,63	8,6	194,00
312	Пюре картофельное	150	3.08	2.33	19.13	109.73
342	Компот из свежих плодов	200	0.36	0.04	19.63	96.04
пр	Хлеб пшеничный	35	2,37	0.3	14,49	70,14
	Итого:		12,99	17,4	63,85	481,91

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осень – зима

№ п/п реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценнос ть (ккал)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	
Завтрак						
71	Огурец свежий	40	0,67	0,06	1,9	6,00
243	Сосиска отварная с м/сл	80	6,63	14,1	0,63	155,92
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого:		19,1	18,56	66,73	505,52

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осень – зима

№ п/п реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценнос ть (ккал)
		ВЫХОД	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	
Завтрак						
188	Запеканка рисово-творожная	150	8,64	6,67	49,41	294,99
пр	Молоко сгущенное с сахаром 5%	20	1.42	1	11.4	58.84
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40
338	Яблоко свежее	75	0.3	0.3	7.35	33.3
	Итого:		11,11	8,19	83,02	451,55

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осень – зима

№ п/п реце пта	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценнос ть (ккал)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	
Завтрак						
295	Биточки рубленые из цыплят с м/сл	55	7,65	14,7	7,73	194
321	Капуста свежая тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65
389	Сок фруктовый	200	0,27		22,8	92,27
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
пр	Кондитерское изделие	65	2,7	3,26	15,94	110,2
	Итого:		16,08	23,11	75,1	579,26

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осень – зима

№ п/п реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценнос ть (ккал)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	
Завтрак						
15	Сыр порциями	20	4.64	5.9		71.66
175	Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным	210	6.08	11.18	33.48	260.00
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125.11
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
	Итого:		19,24	18,35	88,46	597,05

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осень – зима

№ п/п реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценнос ть (ккал)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	
Завтрак						
71	Помидора свежая	50	0,56	0,10	1,9	11
260	Гуляш	75	10.64	16.79	2.89	221.00
304	Рис отварной	150	3.67	5.42	36.67	210.11
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
	Итого:		17.77	22.61	65.42	552.25

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осень – зима

№ п/п реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценнос ть (ккал)
		ВЫХОД	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	
Завтрак						
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	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого:		13.27	9.58	88.39	493.00

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ п/п реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценнос ть (ккал)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	
Завтрак						
71	Помидора свежая	40	0,56	0,1	1,9	11
234	Котлета рыбная с соусом	80	10.7	3.5	7.5	104.3
312	Пюре картофельное	150	3.08	2.33	19.13	109.73
389	Сок фруктовый	200	0.27		22.8	92.27
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
	Итого:		16.98	6.23	65.81	387.44

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория : 7-11 лет

Сезон: осень – зима

№ п/п реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	
Завтрак						
215	Омлет натуральный с маслом	155	15.72	20.7	2.88	266.67
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
338	Яблоко свежее	115	0,45	0,45	10,2	35
	Итого:		19,07	20,82	37,04	401,81

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.