



Приложение № 3 Меню

Примерное двенадцатидневное меню горячих завтраков для школ МО г. Новороссийск

День:1
 Неделя: первая
 Сезон: осень
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Икра морковная	100	1,4	5,03	10,3	88	0,03	38,52		3,45	43,25	37,8	17,32	0,58
243	Колбаса вареная	70	4,57	9,85	0,66	109,5					8,19	80,5	5,04	0,57
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	175	5,21	4,36	34,05	213,58	0,15	-	0,01	-	11,3	70,2	8	0,82
б/н	Соус томатный по кубански	30	0,54	0,85	3,091	18,48	0,11	1,03		1,32	4,61	6,17	4,69	0,15
382	Какао с молоком	200	6,08	5,35	24,93	168,31	0,05	2,6	0,04		241,97	168,5	33,64	0,54
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06				8	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,69	72,4	0,07				9,2	69,6	10,0	1,24
	ИТОГО:		23,53	27,12	141,35	775,07	0,47	42,15	0,05	4,77	326,5	465,97	84,29	4,34

День:2
 Неделя: первая
 Сезон: осень
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
75	Икра свекольная	100	2,4	7,6	13	132	0,05	22,12		2,07	39,33	43,77	33,42	1,87
229	Рыба (минтай) с томатом и овощами	115(75/40)	12,43	6,87	6,41	137,21	0,12	6,42	0,01	1,76	42,16	162,69	56,22	1,06
128	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,17	22,88	0,23		22,88	97,94	29,27	1,05
376	Чай черный с сахаром	200	0,2		15	58					0,45	3,3	-	0,05
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06				8	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,69	72,4	0,07				9,2	69,6	10,0	1,24
	ИТОГО		24,04	22,9	97,58	701,89	0,47	53,38	0,24	3,83	226,07	413,2	136,55	6,53

День:3

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
279	Тефтели	100	7,2	6,38	6,38	113,25	0,12	0,88			20,55	157,5	19,12	1,73
302	Каша гречневая	150	3,9	5,3	24,8	169,6	0,16		0,02		8,9	145,58	75	2,5
б/н	Соус томатно-сметанный	30	0,54	2,87	2,65	39,34	0,02	2,09	0,01		10,24	10,77	4,88	0,17
б/н	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	23	0,06	23,16			14	26	20	14
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		22,97	103,65	0,01				14,45	17,33	8,4	0,65
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06				8	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,69	72,4	0,07				9,2	69,6	10,0	1,24
15	Сыр порциями	10	2,3	2,9		36	0,011	0,07			100,0	190,4	5,5	0,07
	ИТОГО		21,8	19,4	94,21	597	0,51	26,2	0,03		185,34	650	148,7	19,68

День:4

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Энерге-	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	--------------------------------	-------	------------------	---------	---------------	---------------------------

рецепта	порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	205(190/15)	26,72	19,58	31,65	413,25	0,15	0,88	0,14	“	294,59	469,35	47,18	1,37
376	Чай черный с сахаром	200	0,2		15	58				0,45	3,3	-	0,05	
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06			8	33,2	5,6	0,44	
15	Сыр (российский) порциями	10	2,76	3,48		43,2	0,02			120	272	6,6	0,08	
338	Яблоко	150	0,45		12,9	60	0,045	15,0		21,12	16,5	11,90	3,3	
	ИТОГО		30,46	20,78	79,47	636,05	0,26	15,8	0,14		324,16	522,35	64,68	5,16

День:5

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
340	Омлет	80	10,0	13,4	1,5	159,2	0,06	0,6	0,25		103,8	164,6	40,5	1,86
77	Рагу овощное	200	7,15	5,8	23,75	162,12	0,37	51,05		2,2	56,29	103,72	41,18	1,5
382	Какао с молоком	200	6,08	5,35	24,93	168,31	0,054	2,6	0,035		241,97	168,5	33,64	0,54
14	Масло сливочное (крестьянское)	15	0,20	10,25	0,13	99,1	0		0,04		2,4	2		0,02
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06				8	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,69	72,4	0,07				9,2	69,6	10,0	1,24
	ИТОГО		23,88	20,88	83,26	600,12	0,58	58,45	0,25	2,2	191,29	385,12	105,3	7,84

День:6

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	--------------------------------	-------	------------------	--------------------------------	---------------	---------------------------

рецепта		порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
311	Каша манная	200	6,04	7,27	34,29	227,16	0,09	1,09	0,03		119,25	179,06	26,96	0,74
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,04		22,97	103,65	0,005				14,45	17,33	8,4	0,65
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06				8	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,69	72,4	0,07				9,2	69,6	10,0	1,24
15	Сыр порциями (российский)	12	2,76	3,48		43,2	0,02				120	272	6,6	0,08
14	Масло сливочное (крестьянское)	15	0,20	10,25	0,13	99,1	0		0,04		2,4	2		0,02
	ИТОГО		15,57	12,43	90,87	551,21	0,25	1,09	0,03		270,9	571,19	57,56	3,15

День:7

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
б/н	Овощи свежие (огурцы)	100	0,96	0,16	3,6	18,5	0,05	15,04			15,44	34	16,94	0,7
437	Гуляш с подливой	100(50/50)	15,4	6,4	3,7	134	0,08	3,21		2,64	11,56	177,63	21,82	2,38
302	Каша пшеничная	150	3,9	5,3	24,8	169,6	0,16		0,02		8,9	145,58	75	2,5
б/н	Чай с молоком	200	2,8	2,5	14,67	108,85	0,03	1,3	0,02		120,45	94,3	14,0	0,15
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06				8	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,69	72,4	0,07				9,2	69,6	10,0	1,24
	ИТОГО		28,92	23,29	80,47	674,25	0,45	19,55	0,08	2,64	175,95	556,31	143,36	7,43

День:8

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
451	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	0,1	0,12		2,64	28,95	165,16	32	
139	Капуста тушеная	200	4	7,2	21,2	166	0,13	105,26	0,53		113,62	60	42,36	
349	Компот из сухофруктов	200	1,04		23,0	103,65	0,01				14,45	17,33	8,4	0,65
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06				8	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,69	72,4	0,07				9,2	69,6	10,0	1,24
338	Яблоко	150	0,45		12,9	60	0,045	15,0			21,12			
	ИТОГО		27,1	23,28	106,7	768	0,42	120,4	0,53	2,64	195,3	345,2	98,36	2,33

День:9

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
489	Рагу из птицы	250	19,69	15,31	30,31	348,88	0,23	28,39	0,04	2,2	36,26	302,31	54,05	2,54
б/н	Овощи свежие (помидоры)	100	У	0,2	3,8	23	0,06	23,16			14	26	20	14
376	Чай черный с сахаром	200	0,2		10	58					0,45	3,3	-	0,045
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06				8	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,69	72,4	0,07				9,2	69,6	10,0	1,24
14	Масло сливочное (крестьянское)	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0		0,04		2,4			
	ИТОГО		27,65	24,44	92,21	716,78	0,44	58,35	0,08	2,2	83,86	445,11	97,65	21,02

День:10

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
311	Каша молочная (рисовая)	200	6,04	7,27	34,29	227,16	0,09	1,09	0,03		119,25	179,06	26,96	0,74
337	Яйцо вареное	40	5Д	4,6	0,3	62,8			0,1		22	76,8	4,8	1
15	Сыр (российский) порциями	10	2,3	2,9		36	0,011	0,07			100,0	190,4	5,5	0,07
14	Масло сливочное (крестьянское)	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0		0,04		2,4			
382	Какао с молоком	200	6,08	5,35	24,93	168,31	0,054	2,6	0,035		241,97	168,5	33,64	0,54
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06				8	33,2	5,6	0,44
338	Яблоко	150	0,45		12,9	60	0,045	15,0			21,12	16,5	11,90	3,3
	ИТОГО		23,1	21,3	92,34	659	0,26	18,69	0,17		512,3	664	88,4	6,1

День:11

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
б/н	Овощи свежие (огурцы)	100	0,96	0,16	3,6	18,5	0,05	15,04	-	-	15,44	34	16,94	0,7
134	Котлета рыбная (минтай)	100	14,8	2,78	9,7	122,76	0,13	0,71	0,01	2,64	66,13	152,86	62,32	1,27
128	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,17	22,88	0,23		22,88	97,94	29,27	1,05
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	10	58	-	-	-	-	0,45	3,3	-	0,045
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06				8	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,69	72,4	0,07				9,2	69,6	10,0	1,24
	ИТОГО		24,97	18,62	78,9	606,06	0,48	38,63	0,28		124,5	392,9	124,13	4,77

День:12

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

292	Птица тушенная в соусе с овощами	150	14,3	13,2	18,9	252	0,14	19,08	0,03	2,64	27,96	200,89	41,85	75,49
б/н	Овощи свежие (помидоры)	100	0,96	0,16	3,6	18,5	0,05	15,04			15,44	34	16,94	0,7
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06				8	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,69	72,4	0,07				9,2	69,6	10,0	1,24
382	Какао с молоком	200	6,08	5,35	24,93	168,31	0,054	2,6	0,035	-	241,97	168,5	33,64	0,54
	ИТОГО		21,32	28,4	78,77	539,68	0,32	36,16	0,03	2,64	65,1	344,69	76,43	78,74

Компоновка блюд меню горячих завтраков для учащихся с 12 до 18 лет (5-11 класс)

Осень

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6
Завтрак Икра морковная 1/100 Колбаса вареная 1/70 Макароны отварные с маслом сливочным 1/175 Соус томатный по-кубански 1/30 Какао с молоком. 1/200 Хлеб пшеничный 1/50 Хлеб ржаной 1/30	Завтрак Икра свекольная 1/100 Рыба (минтай) с томатом и овощами 1/115(75/40) Картофельное шоре 1/150 Чай с сахаром 1/200 Хлеб пшеничный 1/50 Хлеб ржаной 1/30	Завтрак Овощи свежие (помидоры) 1/100 Тефтеля 1/100 Каша гречневая с соусом томатно-сметанным 1/180(150/30) Компот из с/фруктов 1/200 Хлеб пшеничный 1/50 Хлеб ржаной 1/30	Завтрак Запеканка творожная со сгущенным молоком 1/205(190/15) Чай с сахаром 1/200 Хлеб пшеничный 1/40 Яблоко 1/150 Сыр (российский) порц. 1/10	Завтрак Омлет 1/80 Рагу овощное. 1/200 Какао с молоком. 1/200 Хлеб пшеничный 1/50 Хлеб ржаной 1/30 Масло сливочное (крестьянское) 1/15	Завтрак Каша манная 1/200 Кофейный напиток с молоком 1/200 Хлеб пшеничный 1/50 Хлеб ржаной 1/30 Сыр (российский) порц. 1/12 Масло сливочное (крестьянское) 1/10
День 7	День 8	День 9	День 10	День 11	День 12

<p>Завтрак Овощи свежие (огурцы) 1/100 Гуляш 1/100(50/50) Каша пшеничная 1/150 Чай с молоком 1/200 Хлеб пшеничный 1/50 Хлеб ржаной 1/30</p>	<p>Завтрак Капуста тушеная 1/200 Котлета мясная 1/100 Компот из с/фруктов 1/200 Хлеб пшеничный 1/50 Хлеб ржаной 1/30 Яблоко 1/150</p>	<p>Завтрак Рагу из птицы 1/250 Овощи свежие (помидоры) 1/60 Чай с сахаром 1/200 Хлеб пшеничный 1/50 Хлеб ржаной 1/30 Масло сливочное (крестьянское) 1/10</p>	<p>Завтрак Каша молочная (рисовая) 1/200 Сыр (российский) порциями 1/10 Масло сливочное (крестьянское) 1/10 Какао с молоком. 1/200 Хлеб пшеничный 1/40 Яблоко 1/150 Яйцо вареное 1шт</p>	<p>Завтрак Овощи свежие (огурцы) 1/100 Котлета рыбная (минтай) 1/100 Пюре картофельное 1/150 Чай с сахаром 1/200 Хлеб пшеничный 1/50 Хлеб ржаной 1/30</p>	<p>Овощи свежие (помидоры) 1/100 Птица тушеная в соусе с овощами 1/150 Хлеб пшеничный 1/50 Хлеб ржаной 1/30 Какао с молоком. 1/200</p>
--	--	---	---	--	--