СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 5
г. Амурска
_____ Е.А.Михайлюк
«01» марта 2021 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
Комплексные завтраки
Осенне-зимний период
Возрастная группа с 11 и старше

Сборник рецептур и кулинарных изделий 2003 год Санкт-Петербург, сборник рецептур г. Пермь 2008г.

№ Рецепта по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
КОМПЛЕКСНЫЙ ЗАВТРАК						**ДЕНЬ 1**								
108с/р2008г	Каша молочная пшеничная или манная с маслом	200/15	7,55	10,8	30,58	175,8	0,06	0	0,11	1,46	79	119	20	0,9
33с/р2003г.	Сыр порционный	1/20	2,8	4,7	4,2	135	0,08	0,14	0,052	0,1	68	54	6	0,3
271с/р2008г	Кофейный напиток	1/200	4,6	4,7	6,2	27,2	0,06	7,4	0	0	50	27	12	0,1
ИП Каравай	Хлеб пшеничный йодированный	1/80	2,8	0,43	18,5	140	0,04	0	0	0, 42	18	46	8,6	0,42
	Свежий фрукт	1/250	2,8	0,4	22,0	93	0,06	0,49	0	0,4	48	48	13,7	1,5
	ИТОГО:	**750**	**22,55**	**23,03**	**95,7**	**678,2**	**0,3**	**14**	**0,18**	**3,0**	**289**	**450**	**72,3**	**3,5**

КОМПЛЕКСНЫЙ ЗАВТРАК **День 2**

246с/р2008г	Помидор свежий порционный	1/ 100	1,8	0,4	4,2	37	0,055	5	0	0,8	58	161	11,2	1,7
340с/р2003г	Рыба тушенная в томате с овощами	100/50	11,2	6,65	27,3	136,4	0,09	0,8	0,012	0,53	58	187	13	0,23
924с/р2008г	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/10	6,1	15	27	246	0,02	8,6	0,168	0,13	27	22	7,7	0,4
924с/р2008г	Чай с сахаром с лимоном	15/200 /25	0,1	0	16,9	66,6	0	2,4	0	0	16	8	6	0,8
ИП Каравай	Хлеб ржаной	1/40	2,8	0,95	20,4	192,6	0,04	0	0	1,42	8	26	5,6	0,42
	ИТОГО:	**670**	**22,8**	**23**	**95,8**	**678,6**	**0,3**	**16,8**	**0,18**	**2,88**	**259**	**394**	**73,5**	**3,5**

КОМПЛЕКСНЫЙ ЗАВТРАК : **ДЕНЬ 3**

297с/р2008г	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/25	19,5	15,8	45,4	358,4	0,26	9,4	0,02	2,1	222,2	340	39	2,07
720	Чай с сахаром и молоком	200/15	0,1	7,01	17,4	45,6	0	4,4	0	0	16	8	6	0,8
ИП Каравай	Хлеб пшеничный йодированный	1 /80	2,8	0,43	32,8	274	0,9	0,3	0	0, 42	1,8	12	16,7	0,69
	Сок фруктовый	1/200	0,6	0	17,6	75	0,06	4,1	0	0,2	32	42	18	1,3
	ИТОГО:	**720**	**22,4**	**23,24**	**95,6**	**678**	**0,35**	**14,1**	**0,18**	**2,52**	**240**	**411**	**61,7**	**3,56**

КОМПЛЕКСНЫЙ ЗАВТРАК : **ДЕНЬ 11**

246с/р2008г	Помидор св. порционный	1/100	9,9	1,5	4,25	17,8	0,19	14,6	0,22	1,0	180	280	43	1,85
473с/р2003г	Тефтели туш в соусе	100/50	6,4	15,76	26,6	188	0,07	0	0	1,0	14,4	43	23	1,2
219с/р2008г	Гречка отварная рассыпчатая с масл. сливочным	180/5	1,4	5,32	20,0	195	0,02	0,4	0	0	57	45	0	0
712с/р2003г	Чай с сахаром	200/15	1	0	18	112	0,02	7,9	0	0,2	14	14	6	1,6
ИП Каравай	Хлеб ржаной	1/ 40	2,8	0,43	20,5	91,6	0,04	0	0	0, 42	8	26	5,6	0,42
293с/р2008г	Свежий фрукт	1/100	0,45	0	11,7	52,25	0,06	4,8	0	0,4	32	42	8	0,3
	ИТОГО:	**770**	**22,1**	**23,01**	**96**	**679,4**	**0,32**	**15**	**0,22**	**2,42**	**259**	**394**	**71,6**	**3,47**

КОМПЛЕКСНЫЙ ЗАВТРАК : **ДЕНЬ 5**

246с/р2008г.	Огурец свежий порционный	100	10,2	0,7	2,55	16,1	0,09	0,88	0	0,6	22,5	128	19	0,8
205с/р2003г.	Биточки мясн.	1/100	12,2	8,97	0,65	98	0,07	0	0	0,6	44	212	8	1,2
537с/р2003г.	Картофельное пюре с масл.сливочн.	1/180/10	3,1	12,9	16	118	0,09	12	0	0,96	116	72,7	34	0
258,271с/р2008г.	Какао на сгущ.молоке	1/200	2,55	3,6	37,85	203	0,06	1,6	0,1	0,4	55	67	8	0,1
ИП Каравай	Хлеб пшеничный йодированный	1 /80	2,8	0,43	18,5	274	0,04	0	0	0, 42	8	26	5,6	0,42
	Свежий фрукт	1/100	0,45	0	11,7	56,25	0,06	4,8	0	0,4	32	42	18	1,3
	ИТОГО:	**770**	**21,7**	**23**	**95,7**	**677,35**	**0,3**	**16,88**	**0,15**	**2,78**	**245**	**368,7**	**72,6**	**3,22**

КОМПЛЕКСНЫЙ ЗАВТРАК: **ДЕНЬ 6**

107с/р2008г.	Каша молочная рисовая или геркулесовая с маслом сливочным	200/10	6,85	10,4	38,4	319	0,12	0	0,09	2,2	16	54	18,4	1,48
33с/р2003г.	Сыр порционный	1/20	2,1	5,18	0,2	31,3	0,04	0,07	0,03	0,03	53	50	4	0,15
720	Чай с молоком	1/200	8,3	5,1	10,4	129	0,06	12	0,04	0	140	180	28	1,2
ИП Каравай	Хлеб ржаной	1 /40	2,8	0,95	20,5	91,6	0,04	0	0	0, 42	8	26	5,6	0,42
	Йогурт фруктовый	1/180	2,45	2,7	26,2	107,2	0,06	9,4	0	0	106	127	12	0,1
	ИТОГО:	**645**	**22,5**	**23,03**	**95,7**	**678,1**	**0,3**	**14,1**	**0,182**	**2,7**	**270**	**360**	**60**	**3,4**

КОМПЛЕКСНЫЙ ЗАВТРАК : **ДЕНЬ 7**

246с/р2008г	Перец свежий порционный	1/100	7,4	2,2	2,8	56	0,08	5,4	0	0,8	29	128	16	1,5
192	Печень по-строгановски	1/100/ 50	7,6	15.4	31	184	0,17	0	0,18	1,0	204	284	32	1,3
227с/р2008г	Рожки отварные с маслом сливочным	1/180/ 5	4,4	5,0	15,4	154	0,06	7,9	0	1,26	22	26	13,3	0,3
712с/р2008г	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	28,0	10,2	0,02	3,6	0	0,2	27	30,5	7,7	0,4
ИП Каравай	Хлеб пшеничный йодированный	1 /80	2,8	0.43	18,5	274	0,04	0	0	0, 42	8	26	5,6	0,42
293с/р2008г.	Сок фруктовый	1/200	0,6	0	17,35	142,19	0,02	1,6	0	0,2	27	22	18	0,8
	ИТОГО:	**910**	**22,4**	**23,03**	**95,2**	**678,2**	**0,31**	**14,0**	**0,18**	**2,4**	**261**	**450**	**74,6**	**3,5**

КОМПЕКСНЫЙ ЗАВТРАК : **ДЕНЬ 8**

246с/р2008г.	Огурец св. порционный	1/100	5,27	0,7	2,6	16,1	0,26	10,0	0,2	1,3	137	154,4	0,3	0,48
174с/р2008г.	Голубцы ленивые	1/200/ 30	9,18	10,28	4,8	184	0,06	3	0	0,4	27	129	9	0,8
712с/р2003г.	Чай с сахаром	1/200	1	0	18	112	0,02	3,6	0	0,2	27	22	7,7	0,4
ИП Каравай	Хлеб ржаной	1 /40	2,8	0,43	20,5	91,6	0,04	0	0	0, 42	8	26	5,6	0,42
	Свежий фрукт	1/100	0,45	0	11,7	52,25	0,06	4,8	0	0,4	32	42	8	0,3
	ИТОГО:	**650**	**22,5**	**23,51**	**95,8**	**678,95**	**0,3**	**14,8**	**0,25**	**3,52**	**291**	**434**	**63,6**	**3,4**

КОМПЛЕКСНЫЙ ЗАВТРАК : **ДЕНЬ 9**

246с/р2008г.	Помидор св. порционный	1/100	7,9	0,4	2,9	26,1	0,06	2,85	0,09	0,68	145	255	19	0,6
450/3с/р2003г.	Плов с мясом	250/50	10,66	12,6	39,55	339,4	0,18	7,2	0,03	1,1	98	104	36	0,96
274с/р2008г.	Чай с/с, с молоком	1/200	1	7,01	17,4	45,6	0	3	0	0,4	0,6	0,085	0,012	0
ИП Каравай	Хлеб пшеничный йодированный	1 /80	2,8	0,43	18,5	174	0,04	0	0	0, 42	8	26	5,6	0,42
293с/р2008г.	Сок фруктовый в т/п	1/200	0,6	0	17,35	102	0,02	3,6	0	0,2	27	22	18	0
	ИТОГО:	**880**	**22**	**20,43**	**95,7**	**687,1**	**0,3**	**14**	**0,18**	**2,4**	**265**	**399**	**68,6**	**3,78**

КОМПЛЕКСНЫЙ ЗАВТРАК: **ДЕНЬ 10**

246с/р2008г.	Огурец солен. порционный	1/100	0,5	2,7	3,2	94	0,015	0,012	0	0,4	0	0	0	0,07
558с/р2003г.	Куры тушенные в соусе	100/50	7,3	14,9	23,38	169	0,13	0	0,07	0,6	77,5	253	20,5	1,7
224с/р2008г.	Рис отварной с маслом сливочным	180/10	8,1	10,9	16	192	0,09	12	0	0,96	116	72,7	34	1,78
274с/р2008г.	Кофейный напиток	1/200	3,6	0	33,45	132	0,065	2,9	0,09	0,2	39	14	0,6	0,35
ИП Каравай	Хлеб ржаной	1 /80	2,8	0,43	20,5	91,6	0,04	0	0	0, 42	8	26	5,6	0,42
	ИТОГО:	**670**	**22,3**	**22,8**	**95,63**	**678,6**	**0,34**	**17,0**	**0,16**	**2,48**	**240,5**	**365,7**	**60,7**	**4,32**

КОМПЛЕКСНЫЙ ЗАВТРАК: **ДЕНЬ 11**

246с/р2008г.	Перец сл .порционный	1/100	0,5	2,7	3,2	94	0,015	0,012	0	0,4	0	0	0	0,07
473с/р2003г.	Тефтели тушенные в соусе	100/50	8,3	10,9	25,38	169	0,13	0	0,07	0,6	77,5	253	20,5	1,7
219с/р2008г.	Гречка рассыпч.отварн. с маслом сливочным	180/10	9,1	8,9	16	192	0,09	12	0	0,96	116	72,7	34	1,78
274с/р2008г.	Чай с /с	1/200	1	0	18	112	0,02	7,9	0	0,2	14	14	6	1,6
ИП Каравай	Хлеб ржаной	1 /80	2,8	0,43	20,5	91,6	0,04	0	0	0, 42	8	26	5,6	0,42
	Свежий фрукт	1/100	0,48	0	15,7	49,05	0	4,8	0	0,4	32	42	8	1,3
	ИТОГО:	**810**	**22,18**	**24,8**	**98,78**	**678,6**	**0,34**	**17,0**	**0,16**	**2,48**	**240,5**	**365,7**	**60,7**	**4,32**

КОМПЛЕКСНЫЙ ЗАВТРАК: **ДЕНЬ 12**

246с/р2008г.	Помидор св. порционный	1/100	0,5	2,7	3,2	94	0,015	0,012	0	0,4	0	0	0	0,07
208с/р2008г.	Кнели из кур с рисом	100/30	18,26	20,73	8,44	293,31	0,13	0	0,07	0,6	77,5	253	20,5	1,7
537с/р2003г.	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/10	8,1	10,9	16	192	0,09	12	0	0,96	116	72,7	34	1,78
274с/р2008г.	Кофейный напиток	1/200	3,6	0	33,45	132	0,065	2,9	0,09	0,2	39	14	0,6	0,35
ИП Каравай	Хлеб ржаной	1 /80	2,8	0,43	20,5	91,6	0,04	0	0	0, 42	8	26	5,6	0,42
	ИТОГО:	**700**	**22,3**	**22,8**	**95,63**	**802,91**	**0,34**	**17,0**	**0,16**	**2,48**	**240,5**	**365,7**	**60,7**	**4,32**

Суточная потребность в пищевых веществах, энергии (25%)
Возраст 12 лет и старше

	норма	фактически
Белки	**22,5**	**22,15**
Жиры	**23,0**	**22,75**
Углеводы	**95,8**	**96,12**
Энергетическая цен-ть	**680**	

Шеф-повар **Л. В. Попова**

Набор продуктов на комплексные завтраки для приготовления блюд и напитков по меню 25 % от нормы продуктов с 11-18 лет с 1 по 12 день перспективного меню на осенне-зимний период.

Перечень продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день			Итог за 10 дней	Факт на 1 реб.	Норма на 1 чел.	Отклонение от нормы	Замена
1 .Хлеб ржаной	-	50	-	50	-		-	48	-	48		48	360	24	30		
2. Хлеб иод.пшен.	80	-	80	-	80	-	80	-	80	-	80		600	40	50		
3.Мука пшен.	-	15		6	12	-	4	4	4	4			49	4,9	5	-0,1	
4. Крупы, бобовые	33	-	-	43		43		12	-	-			131	13,1	12,5	+0,6	
5.Макарон.изделия	-	-	-		-	-	63	-	-	-			63	6,3	5	+0,7	
6. Картофель	-	311		-	-	-	-	-		311			622	62,2	46,75	-0,3	
7. Овощи св.		109	-	123	384	-	109	120	156	56			1057	105,7	80	+5,7	
8. Фрукты свежие	250	25		-	200	-		100	-				575	57,5	46,25	+7,5	Замена сока
9. Фрукты сухие (сухофрукты)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			-	-	5		Замена
10. Соки плодоовощные	-	-	-	200	-	-	-	-	200	-			400	40,0	50	-10	
11. Мясо филе	-	-	-	56		-		171	-	-			227	22,7	19,5	+1,2	
12 Куры	-	-	-	-	-	-	-	-	148	-			148	14,8	13,25	-0,2	
	-	151	-	-	-	-	-	-	-	-			151	15,1	19,25	-0,9	

13. Рыба -филе																	
14.Субпродукты(печень,язык,сердце)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100			100	10,0	10	+6	
15. Молоко	175	68	80		120	195	-	-	80	102			820	82	87,5	+7	
16. Кисломол. изд.	200	-				200							400	40,0	45	-0,5	Замена творогом
17. Творог(5%-9%м.д.ж.)	-	-	189	-	-	-	-	189	-	-			189	18,9	15	+3,9	
18. Сыр	20	-	-	-		15	-	-	-	-			35	3,5	3,75		
19. Сметана	-	15	-		-	-	15		-	-			30	3	2,5	+0,5	
20. Масло слив.	10	-	25	12	-	10	16	-	12	-			85	8,5	8,75	+0,25	
21. Масло растит.	-	10	5	6	10	-	5	6	-	5			47	4,7	4,5	+0,2	
22. Яйцо диет.	-	-	10	-		-	-		-	-			10	10	0,010		
23. Сахар	5	15	15		10	5	15	25	-	25			115	11,5	8,75		
24. Кондит. изд.	-	-	25	-	-	-	-	-	-	-			25	2,5	3,75	-1,2	Замена сахаро
25. Чай	-	1	1	1	-	1	-	1	1	-			6	0,1	0,01		
26. Какао	-	-	-	-	4	-	-	-	-				4	0,4	0,03		
27.Кофейн.напиток															0,5		
28.Крахмал															1		
29.Специи															0,5		
30. Дрожжи	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-			1	0,1	0,075		
31. Соль	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7			17	1,7	1,25		

Рекоментации по корректировки меню:

Подпись мед .работника и дата:

Подпись руководителя организации, дата ознакомления:

Подпись ответственного лица за организацию пит-я 0и дата ознакомления, а также проведенной корректировки в соответствии с реком.-ми мед.работника: