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

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
Комплексные завтраки
Осенне-весенний период
Возрастная группа с 7 до 11 лет .Сборник рецептур и кулинарных изделий 2008 год (Пермь)Сборник рецептур Санкт-Петербург 2003год

№ Рецепта по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
КОМПЛЕКСНЫЙ ЗАВТРАК :						**ДЕНЬ 1**								
108 с/р2008г.	Каша молочная пшеничная или манная с маслом сливочным	200/10	7,55	10,8	30,58	152	0,06	0	0,11	1,46	23	92	20	0,9
33с/р2003г.	Сыр порционный	1/15	2,4	3,7	0,2	115	0,04	0,07	0,03	0,03	53	50	4	0,15
271с/р2009г	Кофейный напиток	1/200	2,15	2	6,2	27,2	0,06	1,43	0	0	50	27	12	0,1
ИП Каравай	Хлеб пшеничный йодированный	1/40	4,2	0,6	24,8	137	0.06	0	0	0,61	12	39,5	8,4	0,55
	Свежий фрукт	1/100	0,48	0	5,7	49,05	0,06	4,8	0	0,4	32	42	8	1,3
	Йогурт фруктовый	1/180	2,45	2,7	16,2	107,2	0,06	5,97	0	0	56	127	12	0,01
	ИТОГО :	**635**	**19,23**	**19,8**	**83,68**	**587,45**	**0,28**	**12,27**	**0,14**	**2,8**	**226**	**377,5**	**64,4**	**3**

ОМПЛЕКСНЫЙ ЗАВТРАК : **ДЕНЬ 2**

246с/р2008г	Помидор свежий порционный	1/60	0,6	0	2,1	19	0,06	5	0	0,4	86	0	20	1,12
340/р2003г.	Рыба тушенная в томате с овощами	1/ 90/50	11,2	6,65	27,3	136,4	0,09	0,8	0,012	0,53	58	187	13,0	0,23
924с/р2008г	Картофельное пюре с маслом	150/10	3,21	12,5	12,6	127	0,15	5,9	0,068	0,5	82	45	6,3	0,3
714с/р2003г	Чай с / с , с лимоном	15/200/15	0,1	0	16,9	65,6	0	2,4	0	0	16	86	12	0,8
ЧП Каравай	Хлеб ржаной	1/40	4,2	0,6	24,8	137	0,06	0	0	0,61	12	39,5	5,6	0,55
	ИТОГО:	**575**	**19,31**	**19,75**	**83,7**	**587**	**0,3**	**14,1**	**0,18**	**2,04**	**254**	**357,5**	**57,0**	**3,0**

КОМПЛЕКСНЫЙ ЗАВТРАК : **ДЕНЬ 3**

297с/р2008г	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	14,9	12,4	24,77	230,9	0,190	7,6	0,15	1,7	200	300	35	1,3
720с/р2003г	Чай с/с	1/200	1	0	18	112	0,02	4,4	0	0	16	8	6	0,8
ИП Каравай	Хлеб пшеничный йодированный	1/40	4,2	0,6	24,8	137	0,06	0	0	0,61	12	39,5	8,4	0,55
	Сок фруктовый в т/п	1/200	2,45	6,7	16,2	107,2	0,06	2,97	0	0	5,6	12,7	12	0,01
	ИТОГО:	**605**	**22,55**	**19,7**	**83,77**	**587,1**	**0,33**	**14,97**	**0,15**	**1,973**	**221,03**	**360,2**	**61,4**	**2,8**

КОМПЛЕКСНЫЙ ЗАВТРАК : **ДЕНЬ 11**

246с/р2008г.	Помидор свежий порционный	1/60	1,1	0	2,0	3,2	0	0	0	0	0	0	0	0
473с/р2003г.	Тефтели тушенные в соусе	90/50	9,18	10,28	1,8	121	0,06	2	0	0,4	57	129	9	0,7
219с/р2008г.	Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	4,27	8,9	14,5	139,7	0,11	1,1	0,14	0,8	137	148	15,7	0,2
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	1/20	4,2	0,6	24,8	137	0,06	0	0	0,61	12	39,5	8,4	0,55
	ИТОГО:	**570**	**19,75**	**19,71**	**83,7**	**587,9**	**0,31**	**15,1**	**0,14**	**2,21**	**252**	**372,5**	**57,1**	**3,05**

\

КОМПЛЕКСНЫЙ ЗАВТРАК : **ДЕНЬ 5**

246с/р2008г	Огурец свежий порционный	1/60	0,7	0	1,8	13,7	0,03	0	0	0	17	0	0	0,5
205с/р2008г	Биточки мясные	1/90	9,2	6,8	0,3	71,2	0,03	0	0	0,4	40	202	6	0,8
537с/р2003г	Картофельное пюре с м.слив.	1/150/10	2,3	9,1	7	106	0,05	8	0,05	0,7	97	60,6	23	0
258с/р2008г	Какао на сг. 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 ржаной	1/20	4,2	0,6	24,8	137	0,06	0	0	0,61	12	39,5	8,4	0,55
	Сок фруктовый в т/п	1/200	0,45	0	11,7	56,25	0,06	4,8	0	0,4	32	42	18	1,3
	ИТОГО :	**720**	**19,4**	**20,1**	**83,65**	**587,15**	**0,29**	**14,4**	**0,15**	**2,51**	**269,6**	**411,1**	**63,4**	**3,25**

КОМПЛЕКСНЫЙ ЗАВТРАК : **ДЕНЬ 6**

107с/р2008г	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	5,15	4,5	28,6	236	0,06	0	0,05	1,7	17	38	8,5	0,5
33с/р2003г.	Сыр порционный	1/15	2,1	5,18	0,2	31,3	0,04	0,07	0,03	0,03	53	50	4	0,15
720	Чай с/с, с молоком	1/200	5,2	7,1	7,4	129	0,12	10	0,06	0	145	220	31	1,2
ИП Каравай	Хлеб пшеничный йодированный	1/40	4,2	0,6	24,8	137	0,06	0	0	0,61	12	39,5	8,4	0,55
	Йогурт фруктовый	1/180	2,55	2,7	22,4	54	0,06	4,1	0	0,2	32	42	8	0,3
	ИТОГО:	**645**	**19,2**	**20,08**	**83,6**	**587,3**	**0,34**	**14,17**	**0,14**	**2,54**	**259**	**389,5**	**59,9**	**2,7**

КОМПЛЕКСНЫЙ ЗАВТРАК : **ДЕНЬ 7**

246с/р2008г.	Перец свежий порционный	1/60	1,05	0,18	7,8	32	0,06	0,4	0	0	10	0,6	10	1
192с/р2008г.	Печень по - строгановски в сметанном соусе	90/50	7,45	9,12	26,2	179	0,06	3,1	0,18	0,34	159	234	16	0,4
227с/р2008г.	Рожки отварные с маслом сливочным	150/5	4,4	7,8	15,4	138	0,06	7,9	0	1,26	22	26	19	0,3
271с/р2008г.	Кофейный напиток	1/200	2,15	2	10,2	102	0,02	3,6	0	0,2	27	30,5	7,7	0,4
ИП Каравай	Хлеб пшеничный йодированный	1/40	4,2	0,6	24,8	137	0,06	0	0	0,61	12	39,5	8,4	0,55
	ИТОГО:	**590**	**19,25**	**19,7**	**84,4**	**588**	**0,26**	**15**	**0,18**	**2,41**	**230**	**330,6**	**61,1**	**2,65**

КОМПЛЕКСНЫЙ ЗАВТРАК : **ДЕНЬ 8**

246с/р2008г	Огурец свежий порционный	1/60	0,8	0	1,8	13,7	0,06	1	0	0	17	0	0	0,5
178с/р2008г	Голубцы ленивые в соусе	100/30	11,34	8,64	8,95	187	0,09	3,6	0,11	0,62	104,18	154	17,5	6701,1
712/3с/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	1/20	4,2	0,6	24,8	137	0,02	0	0,2	0,42	12	39,5	8,4	0,55
	Свежий фрукт	1/100	0,45	0	11,7	52,25	0,06	4,8	0	0,4	32	42	8	0,3
	ИТОГО:	**710**	**19,2**	**19,75**	**83,25**	**587,7**	**0,34**	**14,9**	**0,178**	**2,43**	**274,18**	**344,5**	**61,6**	**3,15**

КОМПЛЕКСНЫЙ ЗАВТРАК : **ДЕНЬ 9**

246с/р2008г	Помидор порционный	1/60	0,6	0	2,1	19	0,06	3,1	0	0,4	86	0	14,01	0,12
211/3с/р2008г.	Плов с мясом	250	37,2	45,3	41,5	747,09	016	2,9	0,17	0,86	125,6	287	15,8	0,56
720с/р2003г	Чай с/с , с молоком	1/200	1,0	7,01	17,4	45,6	0	7,4	0	0	16	8	6	0,8
ИП Каравай	Хлеб пшеничный йодированный	1/40	4,2	0,6	24,8	137	0,06	0	0	0,61	12	31,5	8,4	0,55
293с/р2008г	Сок фруктовый в т/п	1/200	0,6	0	17,35	142,19	0,02	1,6	0	0,2	27	22	18	0,8
	ИТОГО:	**750**	**19,26**	**19,7**	**83,75**	**587,5**	**0,3**	**15**	**0,17**	**2,45**	**266,6**	**348,59**	**62,21**	**2,92**

КОМПЛЕКСНЫЙ ЗАВТРАК : ДЕНЬ 10

246с/р2008г	Огурец соленный порц.	1/60	0,3	2,0	3,2	60,01	0,005	0,002	0	0	0	0	0	0,05
558с/р2003г	Куры тушеные в соусе	90/50	7,53	3,08	22,6	170,8	0,06	2,1	0	0,74	33	133	12	1,8
537/3с/р2003г..	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	2,6	9,1	12,6	227	0,08	8	0,05	,8	97	60,6	23	0
274с/р2008г	Кофейный напиток	1/200	4,6	4,7	16,2	27,2	0,06	4,4	0	0	106	127	12	0,1
ИП Каравай	Хлеб ржаной	1/40	4,2	0,6	29,4	102	0,06	0	0	0,61	12	39,5	8,4	0,55
	ИТОГО:	**590**	**19,23**	**19,78**	**84**	**587**	**0,235**	**14,502**	**0,14**	**2,15**	**248**	**360,1**	**55,4**	**2,5**

КОМПЛЕКСНЫЙ ЗАВТРАК : ДЕНЬ 11

246с/р2008г	Огурец соленный порц.	1/60	0,3	2,0	3,2	60,01	0,005	0,002	0	0	0	0	0	0,05
558с/р2003г	Куры тушеные в соусе	90/50	7,53	3,08	22,6	170,8	0,06	2,1	0	0,74	33	133	12	1,8
224с/р2008г	Рис отварн. с маслом сливочным	150/5	2,6	9,1	12,6	227	0,08	8	0,05	,8	97	60,6	23	0
274с/р2008г	Кофейный напиток	1/200	4,6	4,7	16,2	27,2	0,06	4,4	0	0	106	127	12	0,1
ИП Каравай	Хлеб ржаной	1/40	4,2	0,6	29,4	102	0,06	0	0	0,61	12	39,5	8,4	0,55
	ИТОГО:	**590**	**19,23**	**19,78**	**84**	**587**	**0,235**	**14,502**	**0,14**	**2,15**	**248**	**360,1**	**55,4**	**2,5**

КОМПЛЕКСНЫЙ ЗАВТРАК : ДЕНЬ 12

246с/р2008г.	Помидор св.порционный	1/60	0,3	2,0	3,2	60,01	0,005	0,002	0	0	0	0	0	0,05
558с/р2003г.	Кнели из кур с рисом	90/50	7,53	3,08	22,6	170,8	0,06	2,1	0	0,74	33	133	12	1,8
537/3с/р2003г..	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	2,6	9,1	12,6	227	0,08	8	0,05	,8	97	60,6	23	0
274с/р2008г	Чай с/с с молоком	1/200	4,6	4,7	16,2	27,2	0,06	4,4	0	0	106	127	12	0,1
ИП Каравай	Хлеб пшеничн .йодирован.	1/40	4 ий,2	0,6	29,4	102	0,06	0	0	0,61	12	39,5	8,4	0,55
	ИТОГО:	**590**	**19,23**	**19,78**	**84**	**587**	**0,235**	**14,502**	**0,14**	**2,15**	**248**	**360,1**	**55,4**	**2,5**

Белки	19,23	19,31	19,2	19,88	19,4	19,2	19,31	19,2	19,26	19,23	19,55	19,26		
Жиры	19,8	19,31	19,2	19,51	19,4	19,2	19,7	19,75	19,26	19,78	19,51	19,7		
Углеводы	86,68	85,7	83,77	85,8	85,7	85,7	86,75	83,25	83,75	84	83,7	87,75		
Энергетическая ценность	588,2,	587,5	629,79	679,9	574,89	569,89	588,2	589,4	587,5	588	588,4	646,38		

Норма:

Белки	-0,05	**Белки**	**19,25**
Жиры	- 0,2	**Жиры**	**19,75**
Углеводы	+ 0,03	**Углеводы**	**85,75**
Энергетич.ценность	+0,05	**Энергетич.ценность**	**587**

Шеф-повар : **Л . В . Попова**

Набор продуктов на комплексные завтраки для приготовления блюд и напитков по меню 25 % от нормы продуктов с 7-12 лет для перспективного меню на осенне-весенний период.

№ пп	Перечень продуктов	дневн норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день			Итого за 12 дней	Норма на 1 реб.	Факт на 1 чел.	Отклонение от нормы
1	Хлеб ржаной	80		40		40				40	40		40	40	240	20	20	
2	Хлеб пшеничный	150	62,5		62,5		62,5	62,5	62,5			62,5			375	37,5	38	
3	Мука высший сорт	15			3		5		3	6	3	12	4	10	42	3,75	3,8	
4	Крупы, бобовые	45	30		10	54		30			71		69	49	313	11,25	26	+15
5	Макаронные изделия	15							53						53	3,75	5,3	+1,4
6	Картофель	187		189			189					189			567	46,75	47,3	+1
7	Овощи, зелень	280		132		158			84		158	72	166		851	70	70,9	
8	Фрукты свежие	185	150	25		150	150			100					575	46,25	47,9	+1,5
9	Фрукты сухие	15														3,75		Замена
10	Соки	200				200					200		200		600	50	50	
11	Мясо филе	70								156	39		57		252	17,5	21	+0,3
12	Куры	35										127		49	105,8	8,75	10,5	+2,2
13	Рыба -филе	58		111		77									188	14,5	15,5	+1
14	Печень говяж.	30							132,4						132,4	7,5	11	+3,5
15	Молоко м.д.ж. 2,5%, 3,2%	300	220	110	70		55	220	100		70	55			900	75	75	
16	Творог м.д.ж. не более 9%	50			141										141	12,5	12	
17	Сыр	10	15					15							25	2,5	2,5	
18	Сметана	10			15				25						35	2,5	2,9	
19	Масло сливочное	30	10	10	5	10	10	10	5	10	10			10	90	7,5	7,5	
20	Масло растительное	15		5		8			6	6	5	8		6	44	3,7	3,67	
21	Яйцо (яичный порошок)	40			10						10				20	10	2	-8Замена
22	Сахар	30	13	15		15	12	23	15	12		12		15	117	7,5	11,7	+1,7
23	Кондитерские изделия	10			25										25	2,5	2,5	
24	Чай	1		1	1	1		1		1	1			1	5	0,1	0,5	
25	Какао	1,2					4								4	0,25	0,4	
26	Кофейный напиток	2	8						8						16	0,5	1,6	
27	Дрожжи	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	2	0,05	0,25	
28	Соль иод.пищевая	3	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	12	0,075	1,25	
29	Кисло-молочная пр. м.д.ж 2,5%, 3,2%	150			180			180							360	37,5	36	-1,5
30	Специи	2														0,05		

Набор продуктов на комплексные завтраки для приготовления блюд и напитков по меню 25 % от нормы продуктов с 7-12 лет для перспективного меню на осенне-зимний период.

№ пп	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
1	Хлеб ржаной	48		48		48		48		48		240	48	24	
2	Хлеб пшеничный		90		90		90		90		90	450	45	45	
3	Мука высший сорт	4	4	4			8	10		7	8	45	4,5	4,5	
4	Крупы, бобовые	11	8	4	8	4	36	23	44		4	142	14,2	14	
5	Макаронные изделия				52						52	104	10,4	4,5	6
6	Картофель	40	65	94	40	175	40	100	70	150	40	814	81,4	56	25,4
7	Овощи, зелень	89	44	118	52	78	100	194	98	111	101	985	98,5	84	14,5
8	Фрукты свежие	280								280		560	280	56	
9	Фрукты сухие	12		12			12			12		48	4,8	4,5	
10	Соки		200					200	200			600	60	60	
11	Мясо филе	59	40	47	59		59	59	74		63	460	46	21	25
12	Куры					120						120	12	10,5	1,5
13	Рыба -филе		176									176	17,6	17	
14	Колбасные изделия		80									80	8	4,4	3,6
15	Молоко и кисломолочная продукция			200	200	200	200		250		300	1350	135	135	
16	Творог											0			-15 (замена говядиной)
17	Сыр	15					15					30	3	2,9	
18	Сметана	10		10			10	10	10	10	10	70	7	3	4
19	Масло сливочное				15	15	28			23	15	96	9,6	9	0,3
20	Масло растительное	8	7	9	5	5	6	8	11	9	8	76	7,6	4,5	3
21	Яйцо				40		40			40		120	12	12	
22	Сахар	22		23		15	22		3	22	20	127	12,7	12	
23	Кондитерские изделия							30				30	3	3	
24	Чай					1						1	0,1	0,12	
25	Какао										4	4	0,4	0,3	
26	Дрожжи	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	3	0,3	0,3	
27	Соль	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	15	1,5	1,5	