

Согласовано:

Заведующий производством УПП «Поваренок»

Фейдик Е.Ф.Бейдик

«07» 12 2022г.

Утверждаю:

Директор ГБНОУ КК КИСТ

Плошник Н.В.Плошник

«12» 12 2022г.



Примерное десятидневное меню завтраков для питания обучающихся 11-18 лет

ГБНОУ КК КИСТ

Г.Крымск 2022

Категории: Меню для обучающихся с 11 до 18 лет

| № сборника рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------------------------|-----------------------------------|------------------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-----------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|----|----|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | 6 | 7 | 8 | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 607 | Шницель натуральный рубленый | 75 | 16,4 | 13,01 | 11,8 | 231,87 | 0,06 | 0 | 0,01 | 0 | 23,8 | 131,65 | 20,64 | 1,62 | | | | | | | |
| 694 | Пюре картофельное | 150 | 4,33 | 38,07 | 6,21 | 310,76 | 0,04 | 3,12 | 0 | 0 | 7,6 | 0 | 0 | 0,66 | | | | | | | |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,48 | 0 | 25,96 | 112,78 | 0,06 | 2,02 | 0,36 | 0,88 | 227,18 | 146,64 | 22,4 | 0,5 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 70 | 6,08 | 4,69 | 38,88 | 189,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 16,0 | 3,98 | 0,52 | 0,88 | | | | | | | |
| | Итого: | | 27,29 | 55,77 | 82,85 | 844,91 | 0,24 | 5,14 | 0,37 | 0,88 | 274,58 | 282,27 | 43,56 | 3,66 | | | | | | | |

Категории: Меню для обучающихся с 11 до 18 лет

| № сборника рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------------------------|-----------------------------------|------------------------|-------------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-----------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----|----|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | 6 | 7 | 8 | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 642 | Рагу из птицы | 75/50 | 10,22 | 13,85 | 11,03 | 299,98 | 0,16 | 14,87 | 2,1 | 1,14 | 29,88 | 201,33 | 11,06 | 3,08 | | | | | | | |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,9 | 5,8 | 31,02 | 162,88 | 0,16 | 0 | 0 | 3,42 | 24,0 | 14,4 | 98,0 | 3,2 | | | | | | | |
| 958 | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 2,0 | 22,4 | 176,52 | 0,02 | 0 | 0,02 | 0 | 34 | 22,28 | 16,48 | 0 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 70 | 6,08 | 4,69 | 38,88 | 189,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 16,0 | 3,98 | 0,52 | 0,88 | | | | | | | |
| | | | 22,6 | 26,34 | 103,33 | 828,88 | 0,42 | 14,87 | 2,12 | 1,16 | 103,88 | 241,99 | 126,06 | 7,16 | | | | | | | |

Категории: меню для обучающихся с 11 до 18 лет

| № сборника рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------------------------|-----------------------------------|------------------------|-------------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------|---------------|-------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 536 | Сосиска отварная | 75 | 8,02 | 16,55 | 0,37 | 139 | 0,13 | 0 | 0 | 0,25 | 22,75 | 96,4 | 13,0 | 1,17 | | |
| 378 | Каша пшеничная | 200 | 11,6 | 10,4 | 56,8 | 260,44 | 0,16 | 0 | 0 | 1,9 | 24,0 | 144,0 | 98,0 | 3,2 | | |
| 759 | Соус красный | 50 | 1,3 | 28,3 | 32,9 | 76,5 | 0,04 | 3,12 | 0 | 0 | 7,07 | 0 | 0 | 0,69 | | |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,1 | 10,6 | 45,9 | 211,8 | 0,06 | 1,92 | 0,02 | 0,3 | 129,42 | 129,02 | 26,06 | 0,92 | | |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 70 | 6,08 | 4,69 | 38,88 | 189,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 16,0 | 3,98 | 0,52 | 0,88 | | |
| | Итого: | | 30,1 | 70,54 | 174,85 | 877,24 | 0,47 | 5,04 | 0,02 | 2,45 | 199,24 | 373,4 | 137,58 | 6,86 | | |

Категории: меню для обучающихся с 11 до 18 лет

| № сборника рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------------------------|-----------------------------------|------------------------|-------------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|---------------|------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------|--------------|-------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 627 | Макаронник с мясом | 240 | 22,81 | 23,58 | 24,59 | 441,77 | 0,13 | 1,08 | 0,06 | 3,84 | 28,39 | 242,86 | 28,85 | 3,28 | | |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,48 | 0 | 25,96 | 112,78 | 0,06 | 2,02 | 0,36 | 0,88 | 227,18 | 146,64 | 22,4 | 0,5 | | |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 70 | 6,08 | 4,69 | 38,88 | 189,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 16,0 | 3,98 | 0,52 | 0,88 | | |
| | Итого: | | 29,37 | 28,27 | 89,43 | 821,27 | 0,27 | 3,1 | 0,42 | 4,72 | 271,57 | 393,48 | 51,77 | 4,66 | | |

Категории: меню для обучающихся с 11 до 18 лет

| № сборника рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------------------------|-----------------------------------|------------------------|-------------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 486 | Рыба тушеная с овощами | 100/50 | 7,88 | 4,14 | 8,74 | 198,98 | 0,06 | 2,36 | 1,52 | 1,81 | 35,49 | 129,61 | 34,14 | 0,66 | | | | |
| 694 | Пюре картофельное | 150 | 4,33 | 38,07 | 6,21 | 310,76 | 0,04 | 3,12 | 0 | 0 | 7,6 | 0 | 0 | 0,66 | | | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,4 | 23,0 | 28,0 | 76,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 24 | 16 | 12 | 1,6 | | | | |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 70 | 6,08 | 4,69 | 38,88 | 189,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 16,0 | 3,98 | 0,52 | 0,88 | | | | |
| | Итого: | | 18,69 | 69,9 | 76,83 | 775,24 | 0,18 | 5,48 | 1,52 | 1,81 | 83,09 | 149,59 | 46,66 | 3,8 | | | | |

Категории: меню для обучающихся с 11 до 18 лет

| № сборника рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------------------------|-----------------------------------|------------------------|-------------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|-------------|----------|---------------|---------------------------|--------------|-------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 81 | салат из квашенной капусты | 75 | 1,62 | 12,41 | 9,4 | 179 | 0,05 | 11,07 | 0 | 0 | 17,07 | 57,28 | 23,97 | 0,68 | | |
| 645 | Плов из птицы 1 вариант | 150/75 | 21 | 19,01 | 34,55 | 380,55 | 0,24 | 0,77 | 0,63 | 0 | 37,76 | 185,3 | 39,11 | 1,82 | | |
| 958 | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 2,0 | 22,4 | 176,52 | 0,02 | 0 | 0,02 | 0 | 34 | 22,28 | 16,48 | 0 | | |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 70 | 6,08 | 4,69 | 38,88 | 189,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 16,0 | 3,98 | 0,52 | 0,88 | | |
| | Итого: | | 30,1 | 38,11 | 105,23 | 925,57 | 0,39 | 11,84 | 0,65 | 0 | 104,83 | 268,84 | 80,08 | 3,38 | | |

Категории: Меню для обучающихся с 11 до 18 лет

| № сборника рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------------------------|--------------------------------------|------------------------|-------------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------------------|------------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 656 | Котлета натуральная из филе птицы | 75 | 11,95 | 14,99 | 3,75 | 201,26 | 0,05 | 2,35 | 0,05 | 2,08 | 23,41 | 138,81 | 16,73 | 1,77 | | | |
| 688 | Макаронны отварные | 200 | 14,4 | 20,0 | 74,0 | 391,0 | 0,02 | 0 | 0 | 10,62 | 32,0 | 92,0 | 20,0 | 3,6 | | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,4 | 23,0 | 28,0 | 76,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 24 | 16 | 12 | 1,6 | | | |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 70 | 6,08 | 4,69 | 38,88 | 189,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 16,0 | 3,98 | 0,52 | 0,88 | | | |
| | Итого: | | 18,69 | 69,9 | 76,83 | 775,24 | 0,18 | 5,48 | 1,52 | 1,81 | 83,09 | 149,59 | 46,66 | 3,8 | | | |

Категории: Меню для обучающихся с 11 до 18 лет

| № сборника рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------------------------|--------------------------------------|------------------------|-------------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Винегрет овощной | 75 | 10,32 | 7,55 | 31,12 | 198 | 0,4 | 4,05 | 0,01 | 7,91 | 73,66 | 140,04 | 56,78 | 5,47 | | | |
| 626 | Запеканка картофельная с мясом | 248 | 14,2 | 15,9 | 16,88 | 294 | 0,14 | 21,88 | 0,06 | 2,34 | 30,22 | 213,6 | 41,08 | 3,02 | | | |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,1 | 10,6 | 45,9 | 211,8 | 0,06 | 1,92 | 0,02 | 0,3 | 129,42 | 129,02 | 26,06 | 0,92 | | | |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 70 | 6,08 | 4,69 | 38,88 | 189,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 16,0 | 3,98 | 0,52 | 0,88 | | | |
| | Итого: | | 33,7 | 38,74 | 132,78 | 893,3 | 0,68 | 27,85 | 0,09 | 10,55 | 249,3 | 486,64 | 124,44 | 10,29 | | | |

Примечание:

Для составления примерного десятидневного меню использовалась следующая литература:

1. Учебное пособие «Основы физиологии питания, гигиены и санитарии» 1999г. Автор З.П.Магюхина;
2. Новейший сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для ПОП 2020г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.3/2.4.3590-20
4. Пример расчета калорийности на 1 чел:
Согласно норм в сутки на возраст 11-18 лет, до 4000 ккал СанПин 2.3/2.4.3590-20
Норма % от 1 дня потребности в ккал. Составляет- завтрак среднее 22,5% СанПин 2.3/2.4.3590-20
Следовательно $4000/22,5\% = 900$ ккал на 1 питающегося.
Средний показатель менно 843,45 ккал
5. Согласно пункта 8.1.6 СанПин 2.3/2.4.3590-20 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли