

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Роспотребнадзора по РМ

Харитонов Т.П.

« » 2020г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ

« » 2020г.

СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор ООО "МКК"

Фалеева Е.А.

« » 2020г.

Примерное по возрасту меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений Республики Мордовия, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (завтраки)

Возрастная группа с 7 до 11 лет

День/неделя: Понедельник - 1 Младшие						
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
	Горошек зелёный отварной	25	1,054	0,068	2,210	13,600
291	Каша перловая с курицей	200	24,099	21,021	18,849	439,327
377	Чай с лимоном без сахара	200	0,245	0,056	0,219	3,235
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за завтрак</i>			<i>28,358</i>	<i>21,665</i>	<i>58,558</i>	<i>540,562</i>
День/неделя: Вторник - 1 Младшие						
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
288	Куры отварные	80	31,416	30,912		399,840
139	Каша гречневая	150	4,437	3,258	14,215	106,670
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	0,069	1,535
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за завтрак</i>			<i>39,013</i>	<i>34,741</i>	<i>31,564</i>	<i>592,445</i>
День/неделя: Среда - 1 Младшие						
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
279	Тефтели мясные с томатным соусом	80/30	13,792	19,482	12,383	279,430
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,196
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	0,069	1,535
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за завтрак</i>			<i>25,806</i>	<i>28,350</i>	<i>50,911</i>	<i>559,985</i>
День/неделя: Четверг - 1 Младшие						
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,679	3,112	7,901	61,380
210	Омлет натуральный	160	15,320	17,931	4,223	239,967
377	Чай с лимоном без сахара	200	0,245	0,056	0,219	3,235
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за завтрак</i>			<i>19,204</i>	<i>21,621</i>	<i>29,625</i>	<i>390,982</i>
День/неделя: Пятница - 1 Младшие						
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
175	Каша молочная "Дружба"	150	4,422	5,372	21,942	162,366
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	0,069	1,535
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за завтрак</i>			<i>11,742</i>	<i>10,119</i>	<i>41,291</i>	<i>302,525</i>

Возрастная группа с 11 до 17 лет

День/неделя: Понедельник - 1 Старшие						
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
	Горошек зелёный отварной	10	1,271	0,082	2,665	16,400
291	Каша перловая с курицей	250	30,226	26,510	48,940	553,186
377	Чай с лимоном без сахара	200	0,245	0,056	0,219	3,235
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за завтрак</i>			<i>34,702</i>	<i>27,168</i>	<i>69,104</i>	<i>657,221</i>
День/неделя: Вторник - 1 Старшие						
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
288	Куры отварные	100	39,270	38,640		499,800
139	Каша гречневая	180	5,300	4,305	16,659	129,890
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	0,069	1,535
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за завтрак</i>			<i>47,730</i>	<i>43,516</i>	<i>34,008</i>	<i>715,625</i>
День/неделя: Среда - 1 Старшие						
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
299	Тефтели мясные с томатным соусом	100/30	17,161	24,362	15,053	347,320
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,565
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	0,069	1,535
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за завтрак</i>			<i>30,065</i>	<i>34,186</i>	<i>57,591</i>	<i>656,044</i>
День/неделя: Четверг - 1 Старшие						
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
65	Салат из моркови с яблоком	100	1,143	6,189	14,281	119,160
210	Омлет натуральный	200	19,152	23,097	5,282	306,106
377	Чай с лимоном без сахара	200	0,245	0,056	0,219	3,235
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за завтрак</i>			<i>21,500</i>	<i>29,862</i>	<i>37,062</i>	<i>513,901</i>
День/неделя: Пятница - 1 Старшие						
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,897	6,915	32,249	215,565
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	0,069	1,535
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за завтрак</i>			<i>13,217</i>	<i>11,662</i>	<i>49,598</i>	<i>355,724</i>



День/неделя: Понедельник - 2 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
260	Гуляш из птицы	80	11,744	10,702	3,654	157,200
642	Каша перловая с овощами	150	4,664	11,543	32,832	254,330
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	0,069	1,535
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>19,568</i>	<i>22,816</i>	<i>33,835</i>	<i>497,465</i>
День/неделя: Вторник - 2 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
223	Залежанка творожная	150	19,926	15,907	25,319	328,164
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	0,069	1,535
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>27,246</i>	<i>20,654</i>	<i>42,668</i>	<i>468,323</i>
День/неделя: Среда - 2 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
268	Биточки мясные с томатным соусом	80/30	14,078	24,860	13,146	331,870
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,396
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	0,069	1,535
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>21,932</i>	<i>29,552</i>	<i>51,674</i>	<i>558,201</i>
День/неделя: Четверг - 2 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	80	14,294	19,712	11,358	278,837
139	Калуга тушёная	150	4,437	3,258	14,215	106,670
377	Чай с лимоном без сахара	200	0,245	0,056	0,219	3,235
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>21,936</i>	<i>23,546</i>	<i>43,072</i>	<i>473,142</i>
День/неделя: Пятница - 2 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
175	Каша молочная "Дружба"	150	4,422	5,372	23,942	162,366
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	0,069	1,535
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Фрукт, 1 шт	100	0,600	0,600	14,700	70,500
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>8,182</i>	<i>6,543</i>	<i>55,991</i>	<i>318,801</i>

День/неделя: Понедельник - 2 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
260	Гуляш из птицы	100	14,718	13,415	4,274	195,840
642	Каша перловая с овощами	180	5,597	13,652	39,401	303,410
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	0,069	1,535
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>23,475</i>	<i>27,638</i>	<i>61,024</i>	<i>585,185</i>
День/неделя: Вторник - 2 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
223	Залежанка творожная	200	26,543	21,829	33,882	443,521
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	0,069	1,535
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>33,863</i>	<i>26,576</i>	<i>51,231</i>	<i>583,680</i>
День/неделя: Среда - 2 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
268	Биточки мясные с томатным соусом	100/30	17,335	30,231	15,751	403,390
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,565
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	0,069	1,535
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>26,079</i>	<i>35,879</i>	<i>58,289</i>	<i>657,890</i>
День/неделя: Четверг - 2 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	17,748	24,476	14,032	345,936
139	Калуга тушёная	180	5,300	4,305	16,659	129,890
377	Чай с лимоном без сахара	200	0,245	0,056	0,219	3,235
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>26,253</i>	<i>29,357</i>	<i>48,190</i>	<i>563,461</i>
День/неделя: Пятница - 2 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,897	6,915	32,249	215,565
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	0,069	1,535
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Фрукт, 1 шт	100	0,600	0,600	14,700	70,500
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>9,657</i>	<i>8,086</i>	<i>64,298</i>	<i>372,000</i>

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П.Могильного. - М.:Дели принт, 2007. - 628с." и ТП по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/т.т. Изд Москва 2006)

\*Горошек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.

\*Химико-энергетические характеристики сырья зависят от наименования данного продукта

\*ООО "МКК" оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменения стоимости меню (замена в меню осуществляется на равноценные по стоимости и пищевой ценности продукты).