

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Роспотребнадзора по РМ

Харитонова Т.П.

«02» 09 2020г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ

« » 2020г.

СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор ООО "МКК"

Фалеева Е.А.

«09» 09 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 (обеда)

Возрастная группа с 7 до 11 лет

День/неделя: Понедельник - 1 Младшие						
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Обед</i>						
71	Помидоры св. порционные	60	0,726	0,132	2,508	15,840
88	Щи из свежей капусты	200	1,706	4,216	9,820	84,800
291	Каша перловая с курицей	200	24,099	21,021	38,849	439,327
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,780	0,060	10,140	45,400
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500
	Кислота аскорбиновая	0,035				
<i>Итого за Обед</i>			31,011	26,079	82,917	690,867
День/неделя: Вторник - 1 Младшие						
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Обед</i>						
67	Винегрет овощной	60	1,099	4,124	5,547	64,140
96	Рассольник московский	200	1,906	3,272	13,295	90,870
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	80	14,294	19,712	11,358	278,837
139	Капуста тушеная	130	4,437	3,258	14,215	106,670
176	Чай без сахара	200	0,200	0,051	0,069	1,535
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500
<i>Итого за Обед</i>			25,636	31,067	66,084	647,552
День/неделя: Среда - 1 Младшие						
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Обед</i>						
45	Салат из белокачанной капусты	60	1,066	3,068	6,611	59,040
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,530	2,208	10,247	67,250
288	Куры отварные	80	31,416	30,912		399,840
199	Пюре из бобовых с маслом	150	17,282	4,100	36,127	250,516
342	Компот ассорти без сахара	200	0,220	0,060	0,640	10,400
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500
<i>Итого за Обед</i>			55,214	40,998	75,225	892,566
День/неделя: Четверг - 1 Младшие						
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Обед</i>						
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,679	3,112	7,901	63,380
82	Борщ из свежей капусты	200	1,626	4,186	10,478	86,690
289	Рагу овощное из птицы	200	22,534	24,767	20,632	394,150
342	Компот ассорти из с/м ягод (яблоки, черная смородина) без сахара	200	0,148	0,068	2,326	9,440
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500
	Кислота аскорбиновая	0,035				
<i>Итого за Обед</i>			28,687	32,783	62,939	659,160

Возрастная группа с 11 до 17 лет

День/неделя: Понедельник - 1 Старшие						
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Обед</i>						
71	Помидоры св. порционные	100	1,210	0,220	4,180	26,400
88	Щи из свежей капусты	250	2,179	5,272	12,469	107,030
291	Каша перловая с курицей	250	30,226	26,510	48,940	551,186
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,780	0,060	10,140	45,400
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500
	Кислота аскорбиновая	0,035				
<i>Итого за Обед</i>			38,095	32,712	97,329	837,516
День/неделя: Вторник - 1 Старшие						
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Обед</i>						
67	Винегрет овощной	100	1,846	7,208	9,291	110,170
96	Рассольник московский	250	2,430	4,345	16,963	117,450
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	17,748	24,476	14,032	345,916
139	Капуста тушеная	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	50	3,700	0,650	21,600	105,500
<i>Итого за Обед</i>			31,274	41,035	78,616	810,481
День/неделя: Среда - 1 Старшие						
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Обед</i>						
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,755	5,117	11,250	99,280
103	Суп картофельный с вермишелью	250	1,931	3,262	12,925	89,110
288	Куры отварные	100	39,270	38,640		499,800
199	Пюре из бобовых с маслом	180	20,740	5,065	43,155	301,965
342	Компот ассорти без сахара	200	0,220	0,060	0,640	10,400
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500
<i>Итого за Обед</i>			67,616	52,794	89,770	1106,075
День/неделя: Четверг - 1 Старшие						
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Обед</i>						
65	Салат из моркови с яблоком	100	1,143	6,189	14,281	119,160
82	Борщ из свежей капусты	250	2,080	5,236	13,100	108,640
289	Рагу овощное из птицы	250	28,106	30,660	25,666	489,280
342	Компот ассорти из с/м ягод (яблоки, черная смородина) без сахара	200	0,148	0,068	2,326	9,440
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500
	Кислота аскорбиновая	0,035				
<i>Итого за Обед</i>			35,177	42,803	76,973	832,020

День/неделя: Пятница - 1 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Обед</i>						
52	Салат из свежых отварной	60	1,080	3,069	6,336	57,210
88	Щи из свежей капусты	200	1,706	4,216	9,820	84,800
268	Котлеты рубленные из мяса	80	13,557	20,499	11,010	281,810
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	50	3,700	0,650	21,600	105,500
<i>Итого за Обед</i>			<i>24,937</i>	<i>32,606</i>	<i>70,014</i>	<i>671,231</i>
День/неделя: Понедельник - 2 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Обед</i>						
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600
82	Борщ из свежей капусты	200	1,626	4,186	10,478	86,690
260	Гуляш из птицы	40/40	11,744	10,702	3,654	157,200
642	Каша перловая с овощами	150	4,664	11,543	32,832	254,330
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,780	0,060	10,140	45,400
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500
	Кислота аскорбиновая	0.035				
<i>Итого за Обед</i>			<i>23,534</i>	<i>32,541</i>	<i>84,104</i>	<i>730,720</i>
День/неделя: Вторник - 2 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Обед</i>						
45	Салат из белокачанной капусты	60	1,066	3,068	6,611	59,040
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,530	2,208	10,247	67,250
	Кубы отжаренные	80	31,416	30,912		399,840
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,396
377	Чай с лимоном без сахара	200	0,245	0,056	0,219	3,235
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500
<i>Итого за Обед</i>			<i>42,651</i>	<i>41,015</i>	<i>59,856</i>	<i>775,261</i>
День/неделя: Среда - 2 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Обед</i>						
52	Салат из свежых отварной	60	1,080	3,069	6,336	57,210
88	Щи из свежей капусты	200	1,706	4,216	9,820	84,800
268	Биточки мясные с томатным соусом	80/30	14,064	24,858	13,064	331,460
199	Пюре из бобовых с маслом	150	17,282	4,100	36,127	250,536
342	Компот ассорти без сахара	200	0,220	0,060	0,640	10,400
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500
	Кислота аскорбиновая	0.035				
<i>Итого за Обед</i>			<i>38,052</i>	<i>36,953</i>	<i>87,587</i>	<i>839,906</i>
День/неделя: Четверг - 2 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Обед</i>						
71	Помидоры св порционные	60	0,726	0,132	2,508	15,840
102	Суп картофельный с горохом	200	5,050	5,441	15,384	131,010
259	Жаркое по-домашнему	200	20,497	22,649	23,424	378,140
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,780	0,060	10,140	45,400
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500
	Кислота аскорбиновая	0.035				
<i>Итого за Обед</i>			<i>30,753</i>	<i>28,932</i>	<i>73,056</i>	<i>675,890</i>

День/неделя: Пятница - 1 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Обед</i>						
52	Салат из свежих овощей	100	1,800	5,115	10,560	95,350
88	Шн из свежей капусты	250	2,179	5,272	12,469	107,030
268	Котлеты рубленные из мяса	100	16,971	25,206	13,697	348,320
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	50	3,700	0,650	21,600	105,500
<i>Итого за Обед</i>			<i>30,434</i>	<i>41,371</i>	<i>83,584</i>	<i>826,300</i>

День/неделя: Понедельник - 2 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Обед</i>						
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000
82	Борщ из свежей капусты	250	2,080	5,236	13,100	108,640
260	Гуляш из птицы	50/50	14,718	13,415	4,274	195,840
642	Каша пшеничная с овощами	180	5,597	13,652	39,401	303,410
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,780	0,060	10,140	45,400
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500
	Кислота аскорбиновая	0.035				
<i>Итого за Обед</i>			<i>28,575</i>	<i>42,013</i>	<i>97,515</i>	<i>894,790</i>

День/неделя: Вторник - 2 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Обед</i>						
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,755	5,117	11,250	99,280
103	Суп картофельный с вермишелью	250	1,931	3,262	12,925	89,130
	Курсы овощные	100	39,270	38,640		499,800
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,565
377	Чай с лимоном без сахара	200	0,245	0,056	0,219	3,235
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500
<i>Итого за Обед</i>			<i>52,485</i>	<i>52,802</i>	<i>71,183</i>	<i>965,510</i>

День/неделя: Среда - 2 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Обед</i>						
52	Салат из свежих овощей	100	1,800	5,115	10,560	95,350
88	Шн из свежей капусты	250	2,179	5,272	12,469	107,030
268	Биточки мясные с томатным соусом	100/30	17,335	30,231	15,751	403,390
199	Пюре из бобовых с маслом	180	20,740	5,065	43,355	301,965
342	Компот ассорти без сахара	200	0,220	0,060	0,640	10,400
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500
	Кислота аскорбиновая	0.035				
<i>Итого за Обед</i>			<i>45,974</i>	<i>46,393</i>	<i>104,375</i>	<i>1023,635</i>

День/неделя: Четверг - 2 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Обед</i>						
71	Помидоры сырные порционные	100	1,210	0,220	4,180	26,400
102	Суп картофельный с горохом	250	6,441	6,561	19,546	163,390
259	Жаркое по-домашнему	250	25,590	28,016	29,348	470,190
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,780	0,060	10,140	45,400
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500
	Кислота аскорбиновая	0.035				
<i>Итого за Обед</i>			<i>37,721</i>	<i>35,507</i>	<i>84,814</i>	<i>810,880</i>

День/неделя: Пятница - 2 Младшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Обед</i>						
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,679	3,112	7,903	63,380
82	Борщ из свежей капусты	200	1,626	4,186	10,478	86,690
534	Рыба запеченная	80	22,323	5,294	3,495	151,300
642	Каша пшеничная с овощами	150	4,664	11,543	32,832	254,330
342	Компот ассорти из см ягод (яблоки, черная смородина) без сахара	200	0,148	0,068	2,326	9,440
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500
	Кислота аскорбиновая	0,035				
<i>Итого за Обед</i>			<i>33,140</i>	<i>24,853</i>	<i>78,634</i>	<i>670,640</i>

День/неделя: Пятница - 2 Старшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Обед</i>						
65	Салат из моркови с яблоком	100	1,143	6,189	14,281	119,160
82	Борщ из свежей капусты	250	2,080	5,236	13,100	108,640
534	Рыба запеченная	100	27,837	6,612	4,194	188,110
642	Каша пшеничная с овощами	180	5,597	13,652	39,401	303,410
342	Компот ассорти из см ягод (яблоки, черная смородина) без сахара	200	0,148	0,068	2,326	9,440
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500
	Кислота аскорбиновая	0,035				
<i>Итого за Обед</i>			<i>40,505</i>	<i>32,407</i>	<i>94,902</i>	<i>834,260</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.:Дельта принт, 2007. - 628с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/ т.т. Ин2 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).