

Перспективное меню горячего питания (завтрак)  
для обучающихся МКОУ «Мийнальская ООШ» в 2020-2021 уч.году

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «Мийнальская ООШ»

 П.А.Волик

« 11 » января 2021г



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Енис Плюс»

 А.В.Соколов

« 11 » января 2021г.



Перспективное меню горячего питания (завтрак)  
для обучающихся МКОУ «Мийнальская ООШ» в 2020-2021 уч.году  
Возраст 12 лет и старше

Перспективное меню горячего питания (завтрак)  
для обучающихся МКОУ «Мийнальская ООШ» в 2020-2021 уч.году

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МКОУ «Мийнальская ООШ»

\_\_\_\_\_ П.А.Волик

«\_\_\_» января 2021г

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ООО «Енси Плюс»

\_\_\_\_\_ А.В.Соколов

«\_\_\_» января 2021г.

**Перспективное меню горячего питания (завтрак)  
для обучающихся МКОУ «Мийнальская ООШ» в 2020-2021 уч.году  
Возраст 12 лет и старше**

Перспективное меню горячего питания (завтрак)  
для обучающихся МКОУ «Мийнальская ООШ» в 2020-2021 уч.году

**День 1**

**Возраст: 12 лет и старше**

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы	ккал		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
Гуляш из отварного мяса (говядина) в томатно-сметанном соусе	80,00	9,47	9,20	3,00	132,67	246	2011
Макаронны отварные с маслом	150,00	5,10	7,50	28,50	201,90	309	2011
Кисель из концентрата плодового с витамином "С"	200,00	0,24	0,12	35,76	145,08	352	2011
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>17,05</b>	<b>17,26</b>	<b>87,02</b>	<b>571,61</b>		

**День 2**

**Возраст: 12 лет и старше**

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы	ккал		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
Свекла отварная	100,00	1,31	5,16	12,11	111,00	54	2011
Пудинг из творога запеченый с джемом (абрикосовым)	180/20	25,12	17,28	50,50	458,00	222	2011
Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	40,00	376	2011
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>29,2</b>	<b>22,88</b>	<b>91,84</b>	<b>700,96</b>		

Перспективное меню горячего питания (завтрак)  
для обучающихся МКОУ «Мийнальская ООШ» в 2020-2021 уч.году

**День 3**

**Возраст: 12 лет и старше**

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
Горошек зеленый консервированный	50,00	1,55	0,10	3,25	20,10	306	2011
Запеканка картофельная с мясом и маслом	225,00	15,89	11,67	30,94	292,36	284	2011
Компот из смеси сухофруктов	200,00	1,16	0,30	47,26	196,38	349	2011
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>20,84</b>	<b>12,51</b>	<b>101,21</b>	<b>600,7</b>		

**День 4**

**Возраст: 12 лет и старше**

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
Гуляш из отварного мяса (говядина) в томатно-сметанном соусе	80,00	9,47	9,20	3,00	132,67	246	2011
Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,90	4,10	39,84	231,86	302	2011
Компот из смеси сухофруктов	200,00	1,16	0,30	47,26	196,38	349	2011
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>21,77</b>	<b>14,04</b>	<b>109,86</b>	<b>652,87</b>		

Перспективное меню горячего питания (завтрак)  
для обучающихся МКОУ «Мийнальская ООШ» в 2020-2021 уч.году

**День 5**

**Возраст: 12 лет и старше**

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы	ккал		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
Птица (курица отварная)	100,00	21,67	13,33		206,67	288	2011
Рис отварной	150,00	3,67	5,42	36,67	210,11	304	2011
Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	40,00	376	2011
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	2011
Бананы	75,00	1,13	0,38	15,75	70,88	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>29,24</b>	<b>19,57</b>	<b>81,65</b>	<b>619,62</b>		

Перспективное меню горячего питания (завтрак)  
для обучающихся МКОУ «Мийнальская ООШ» в 2020-2021 уч.году

**День 6**  
**Возраст: 12 лет и старше**

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы	ккал		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
Икра из кабачков	100,00	1,01	4,85	5,39	69,26	73	2011
Котлета или биточки рыбные	80,00	10,70	3,50	7,50	104,30	234	2011
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,50	5,28	19,50	184,40	520	2004
Кисель из концентрата плодового с витамином "С"	200,00	0,24	0,12	35,76	145,08	352	2011
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП	2011
Йогурт	125,00	5,13	1,88	7,38	66,88	ПП	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>22,82</b>	<b>16,07</b>	<b>95,29</b>	<b>661,88</b>		

Перспективное меню горячего питания (завтрак)  
для обучающихся МКОУ «Мийнальская ООШ» в 2020-2021 уч.году

**День 7**  
**Возраст: 12 лет и старше**

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы	ккал		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
Яблоки свежие	75,00	0,30	0,30	7,35	33,30	338	2011
Оладьи с джемом (150/25)	175,00	11,63	11,49	72,28	438,99	733	2004
Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	40,00	376	2011
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>14,7</b>	<b>15,3</b>	<b>108,86</b>	<b>604,25</b>		

Перспективное меню горячего питания (завтрак)  
для обучающихся МКОУ «Мийнальская ООШ» в 2020-2021 уч.году

**День 8**

**Возраст: 12 лет и старше**

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы	ккал		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
Горошек зеленый консервированный	50,00	1,55	0,10	3,25	20,10	306	2011
Макароны отварные с маслом	150,00	5,10	7,50	28,50	201,90	309	2011
Печень по строгановски	100,00	22,80	10,20	9,40	219,40	255	2011
Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,88	97,60	342	2011
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>31,85</b>	<b>18,4</b>	<b>84,79</b>	<b>630,96</b>		



Перспективное меню горячего питания (завтрак)  
для обучающихся МКОУ «Мийнальская ООШ» в 2020-2021 уч.году

**День 9**  
**Возраст: 12 лет и старше**

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы	ккал		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
Плов из птицы	200,00	16,94	10,46	45,74	354,26	492	2004
Доп гарнир огурец свежий	30,00	0,24	0,03	0,75	4,23	71	2011
Кисель из концентрата плодового с витамином "С"	200,00	1,40	0,00	29,00	122,00	648	2004
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>20,82</b>	<b>10,93</b>	<b>95,25</b>	<b>572,45</b>		

Перспективное меню горячего питания (завтрак)  
для обучающихся МКОУ «Мийнальская ООШ» в 2020-2021 уч.году

**День 10**  
**Возраст: 12 лет и старше**

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы	ккал		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
Горошек зеленый консервированный	50,00	1,55	0,10	3,25	20,10	306	2011
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,50	5,28	19,50	184,40	520	2004
Котлета мясная натуральная рубленая	80,00	9,87	17,33	8,80	230,67	267	2011
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	2011
Чай с лимоном	200,00	0,53		9,87	41,60	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>17,69</b>	<b>23,15</b>	<b>61.18</b>	<b>568.73</b>		

**Источник рецептур:**

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" 2004 г.
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.