



СОГЛАСОВАНО
Руководитель Управления Роспотребнадзора по РМ
Харитонова Т.П.

Примерное повозрастное меню и основные энергетические ценности при приготовлении блюд для горячего питания учащихся в общеобразовательных учреждениях Республики Мордовия, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничением в питании (завтрак)



СОГЛАСОВАНО
Генеральный директор ООО "ММК"
Фадеева Е.А.

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	г	г	

Завтрак							
291	Горошек зеленый отварной	25	1,054	0,068	2,210	13,600	
	Каша пшеничная с курагой	200	24,099	21,021	38,849	459,327	
377	Чай с лимонком без сахара	200	0,245	0,056	0,219	3,235	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	
Итого за завтрак			28,358	21,665	58,558	540,562	

Лень/неделя: Вторник - 1 Малыше							
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	г	г	

Завтрак							
288	Курля отварные	80	31,416	30,912	14,215	106,670	
139	Каша пшеничная	150	4,437	3,238	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	
Итого за завтрак			39,013	34,711	31,564	592,445	

Лень/неделя: Среда - 1 Малыше							
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	г	г	

Завтрак							
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176	12,383	54,224	
279	Терфил мясные с томатным соусом	80/30	13,792	19,482	12,383	279,430	
173	Каша пшеничная 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	
Итого за завтрак			25,806	28,350	50,911	559,985	

Лень/неделя: Четверг - 1 Малыше							
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	г	г	

Завтрак							
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,679	3,112	7,903	63,380	
210	Омлет яичный	160	13,320	17,933	4,223	229,967	
377	Чай с лимонком без сахара	200	0,245	0,056	0,219	3,235	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	
Итого за завтрак			19,204	21,621	29,625	390,982	

Лень/неделя: Пятница - 1 Малыше							
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	г	г	

Завтрак							
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176	12,383	54,224	
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	
Итого за завтрак			11,742	10,119	41,291	302,525	

Возрастная группа с 11 до 17 лет

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	г	г	

Завтрак							
291	Горошек зеленый отварной	30	1,271	0,082	2,665	16,400	
	Каша пшеничная с курагой	250	30,226	26,510	48,940	553,186	
377	Чай с лимонком без сахара	200	0,245	0,056	0,219	3,235	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	
Итого за завтрак			34,702	27,168	69,104	657,221	

Лень/неделя: Вторник - 1 Старше							
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	г	г	

Завтрак							
288	Курля отварные	100	39,270	38,640	16,659	129,890	
139	Каша пшеничная	180	5,300	4,305	0,069	1,535	
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	
Итого за завтрак			47,730	43,516	34,008	715,625	

Лень/неделя: Среда - 1 Старше							
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	г	г	

Завтрак							
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176	12,383	54,224	
279	Терфил мясные с томатным соусом	100/30	17,161	24,362	15,053	347,320	
173	Каша пшеничная 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	
Итого за завтрак			30,065	34,186	57,291	656,044	

Лень/неделя: Четверг - 1 Старше							
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	г	г	

Завтрак							
65	Салат из моркови с яблоком	100	1,143	6,189	14,281	119,160	
210	Омлет яичный	200	19,152	23,097	5,282	306,106	
377	Чай с лимонком без сахара	200	0,245	0,056	0,219	3,235	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	
Итого за завтрак			23,500	29,862	37,002	512,201	

Лень/неделя: Пятница - 1 Старше							
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	г	г	

Завтрак							
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176	12,383	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	
Итого за завтрак			13,217	11,662	49,298	355,724	

День/неделя: Понедельник - 2 Малыше		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№ рец.	Наименование дней недели, блюда		Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
260	Гречиш из птицы	80	11,744	10,702	3,654	157,200
642	Капша педуровая с овоцями	150	4,664	11,513	32,832	254,350
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	0,069	1,535
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	0,520	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за Завтрак</i>						
			19,568	22,816	53,833	497,465
День/неделя: Вторник - 2 Малыше						
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
<i>Завтрак</i>						
15	Сыр подпеченный	15	4,160	4,176		54,224
223	Завяжкая педуровая	150	19,926	15,907	25,319	328,164
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	0,069	1,535
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за Завтрак</i>						
			27,246	20,654	42,668	468,323
День/неделя: Среда - 2 Малыше						
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
<i>Завтрак</i>						
268	Веточка мясная с томатным соусом	80/30	14,078	24,860	13,146	331,870
173	Капша 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 ржаной-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за Завтрак</i>						
			21,932	29,552	51,674	358,201
День/неделя: Четверг - 2 Малыше						
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
<i>Завтрак</i>						
294	Котлетка рубленые из мяса птицы	80	14,294	19,712	11,358	278,837
139	Капша гречневая	150	4,437	3,258	14,215	106,670
377	Чай с лимонной без сахара	200	0,245	0,520	17,280	84,400
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за Завтрак</i>						
			21,956	23,546	45,072	473,142
День/неделя: Пятница - 2 Малыше						
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
<i>Завтрак</i>						
175	Капша молочная "Дружба"	150	4,422	5,372	22,942	162,366
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	0,069	1,535
	Хлеб ржаной-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>						
			8,182	6,543	55,991	318,801

Рецептура блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/блюд рец. №2 Москва (2006)

*Торшечек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.

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

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

День/неделя: Понедельник - 2 Старше		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№ рец.	Наименование дней недели, блюда		Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
260	Гречиш из птицы	100	14,718	13,415	4,274	195,840
642	Капша педуровая с овоцями	180	5,597	13,652	39,401	303,410
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	0,069	1,535
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за Завтрак</i>						
			23,475	27,638	61,024	585,185
День/неделя: Вторник - 2 Старше						
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
<i>Завтрак</i>						
15	Сыр подпеченный	15	4,160	4,176		54,224
223	Завяжкая педуровая	200	26,543	21,829	33,882	443,521
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	0,069	1,535
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за Завтрак</i>						
			33,863	26,576	51,231	583,680
День/неделя: Среда - 2 Старше						
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
<i>Завтрак</i>						
268	Веточка мясная с томатным соусом	100/30	17,335	30,231	15,751	403,390
173	Капша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	23,189	168,565
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	0,069	1,535
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за Завтрак</i>						
			26,079	35,879	58,289	657,890
День/неделя: Четверг - 2 Старше						
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
<i>Завтрак</i>						
294	Котлетка рубленые из мяса птицы	100	17,748	24,476	14,032	345,936
139	Капша гречневая	180	5,300	4,305	16,659	129,890
377	Чай с лимонной без сахара	200	0,245	0,520	17,280	84,400
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за Завтрак</i>						
			26,253	29,357	48,190	563,161
День/неделя: Пятница - 2 Старше						
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
<i>Завтрак</i>						
175	Капша 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 ржаной-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>						
			9,657	8,086	64,298	372,000

Рецептура блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/блюд рец. №2 Москва (2006)

*Торшечек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.

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

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