Согласовано:
Главный бухгалтер_____ Р.А.Мицкевич
15.12.2023г.

Согласовано:
Заведующая производством УПП «Поваренок»
_____ Е.Ф.Бейдик
15.12.2023г.

Утверждаю:
Директор ГБПОУ КК КИСТ
_____ Н.В.Плошник
15.12. 2023г.

Примерное десятидневное меню завтраков для питания обучающихся 11-18 лет

ГБПОУ КК КИСТ

Г.Крымск 2024

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
	Гуляш с отварной говядины	75	10,22	9,79	3,0	182,99	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,10
688	Макароны 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:		**34,5**	**60,74**	**144,89**	**839,49**	**0,17**	**5,07**	**1,49**	**12,87**	**102,52**	**231,17**	**56,55**	**8,18**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
637	Куры отварные	75	12,1	8,99	2,6	166,66	0,01	0	0	0	14,67	141,33	0	1,07
682	Рис отварной	150	12,6	18,1	48,2	208,9	0,07	0	0,16	1,80	32,4	115,24	58,32	1,26
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:		**35,18**	**70,68**	**188,48**	**853,36**	**0,26**	**5,04**	**0,18**	**2,1**	**199,56**	**389,57**	**84,9**	**3,82**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
607	Котлета домашняя	100	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

	Соус красный основной	50	1,3	28,3	32,9	76,5	0,04	3,12	0	0	7,07	0	0	0,69
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**	**4,35**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
642	Печень тушенная в соусе	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		B1	C	A	E	Ca	P	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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
627	Макаронник с мясом	220	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	Кисель из сока	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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
486	Рыба тушенная 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	Компот из сухофруктов	200	0,4	23,0	28,0	76,0	0,6	0,9	0	0	24	16	12	1,1
	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**	**0,24**	**6,38**	**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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
81	салат из квашенной	75	1,62	12,41	9,4	179	0,05	11,07	0	0	17,07	57,28	23,97	0,68

	капусты с зеленым горошком													
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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
656	Бефстроганов	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	Макароны 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	сок	200	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		B1	C	A	E	Ca	P	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	Рагу из птицы	248	14,2	15,9	16,88	294	0,14	21,88	0,06	2,34	30,22	213,6	41,08	3,02
694	Пюре картофельное	150	4,33	38,07	6,21	310,76	0,04	3,12	0	0	7,6	0	0	0,66
959	Компот из сухофруктов	200	0,4	23,0	28,0	76,0	0,6	0,9	0	0	24	16	12	1,1
	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**	**10,95**

Примечание:

Для составления примерного десятидневного меню использовалась следующая литература:

1. Учебное пособие «Основы физиологии питания, гигиены и санитарии» 1999г. Автор З.П.Матюхина;
2. Новейший сборник рецептур, 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%= 800 ккал на 1 питающегося.

   Средний показатель меню 801,45 ккал
5. Согласно пункта 8.1.6 СанПин 2.3/2.4.3590-20 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли