СОГЛАСОВАНО
Руководитель Управления Роспотребнадзора по РМ
_____ Харитонова Т.П.
«___» _____ 2020г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОУ СОШ №6
_____
«___» _____ 2020г.

СОГЛАСОВАНО
Генеральный директор ООО "МКК"
_____ Фалеева Е.А.
«___» _____ 2020г.

Примерное повозрастное 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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День/неделя: Понедельник - 1 Младшие						
Завтрак						
	Горошек зеленый отварной	25	1,054	0,068	2,210	13,600
291	Каша перловая с курицей	200	24,099	21,021	38,849	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
	Итого за Завтрак		*28,358*	*21,665*	*58,558*	*540,562*
День/неделя: Вторник - 1 Младшие						
Завтрак						
288	Куры отварные	80	31,416	30,912		399,840
139	Капуста тушёная	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
	Итого за Завтрак		*39,013*	*34,741*	*31,564*	*592,445*
День/неделя: Среда - 1 Младшие						
Завтрак						
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	140,396
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*
День/неделя: Четверг - 1 Младшие						
Завтрак						
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,679	3,112	7,901	63,380
210	Омлет натуральный	160	15,320	17,933	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
	Итого за Завтрак		*19,204*	*21,621*	*29,625*	*390,982*
День/неделя: Пятница - 1 Младшие						
Завтрак						
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
175	Каша молочная "Дружба"	150	4,422	5,372	23,942	162,166
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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День/неделя: Понедельник - 1 Старшие						
Завтрак						
	Горошек зеленый отварной	30	1,271	0,082	2,665	16,400
291	Каша перловая с курицей	250	30,276	26,510	48,940	551,186
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
	Итого за Завтрак		*34,702*	*27,168*	*69,104*	*657,221*
День/неделя: Вторник - 1 Старшие						
Завтрак						
288	Куры отварные	100	39,270	38,640		499,800
139	Капуста тушёная	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
	Итого за Завтрак		*47,730*	*43,516*	*34,008*	*715,625*
День/неделя: Среда - 1 Старшие						
Завтрак						
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
279	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	168,465
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*	*57,591*	*656,044*
День/неделя: Четверг - 1 Старшие						
Завтрак						
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
	Итого за Завтрак		*23,500*	*29,862*	*37,062*	*512,901*
День/неделя: Пятница - 1 Старшие						
Завтрак						
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
	Итого за Завтрак		*13,217*	*11,663*	*49,598*	*355,724*

День/неделя: Понедельник - 2 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
260	Гуляш из птицы	80	11,744	10,702	3,654	157,200
642	Каша гречовая 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
	Итого за Завтрак		*19,568*	*22,816*	*53,835*	*497,465*

День/неделя: Вторник - 2 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
223	Запеканка 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
	Итого за Завтрак		*27,246*	*20,654*	*42,668*	*468,323*

День/неделя: Среда - 2 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак		*21,932*	*29,552*	*51,674*	*558,201*

День/неделя: Четверг - 2 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	80	14,294	19,712	11,358	278,837
139	Капуста 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
	Итого за Завтрак		*21,936*	*23,546*	*43,072*	*473,142*

День/неделя: Пятница - 2 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак		*8,182*	*6,543*	*55,991*	*318,801*

День/неделя: Понедельник - 2 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
260	Гуляш из птицы	100	14,718	13,415	4,274	195,840
642	Каша гречовая 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
	Итого за Завтрак		*23,475*	*27,638*	*61,024*	*585,185*

День/неделя: Вторник - 2 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
223	Запеканка 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
	Итого за Завтрак		*33,863*	*26,576*	*51,231*	*583,680*

День/неделя: Среда - 2 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак		*26,079*	*35,879*	*58,289*	*657,890*

День/неделя: Четверг - 2 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	17,748	24,476	14,032	345,936
139	Капуста тушёная	180	5,300	4,105	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
	Итого за Завтрак		*26,253*	*29,357*	*48,190*	*563,461*

День/неделя: Пятница - 2 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак		*9,657*	*8,086*	*64,298*	*372,000*

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П.Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2007, - 628с." и ТН по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/ т.т. 1и2 Москва 2006)

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

***Химико-энергетические характеристики сыра 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).**