

* Примерное двухнедельное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом особенности питания учащихся, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (см. таблицу замены пищевых продуктов, приложение 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

* Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), регулярно включать в рацион питания для учащихся специализированные, обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевую йодированную, муку пшенич. в/с, молоко, консервы овощные, сок в ассортименте, хлеб пшеничный йодированный, хлеб с ламинариями.

* Используемая литература: - И.М. Скурихин, В.А. Тугельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания);

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных ш

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 1996 г)

День: понедельник

Неделя: первая

1 вариант

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рст.	Д,мкг
Завтрак																			
Тк201	Вареники отварные с картофелем и маслом сливочным(пром.произ)	200/10	8.15	10.75	32.96	275.00	521.00	15.80	26.00	87.00	1.28	5.10	2.84	35.40	0.70	0.76	8.00	1.80	0.50
ТТк№233	Сыр Российский порционно	20	4.60	5.90	15.00	72.60	29.00	176.00	9.00	130.0	0.20	0.00	2.90	0.00	0.01	0.06	0.14	52.00	0.19
ТТк243	Батон столовый	30	1.88	0.20	12.85	60.70	166.00	4.75	16.25	3.25	0.30	1.10	2.00	4.80	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00
Тк37	Какао с витаминами "Витошка"	200	3.77	2.50	26.00	151.28	146.00	221.00	14.00	3.20	1.00	0.90	2.00	20.00	0.30	0.15	15.00	130.0	2.50
Таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(мандарины)	100	0.70	0.10	7.50	38.00	155.00	30.00	11.00	17.0	0.10	0.30	0.10	150.00	0.04	0.03	35.00	0.00	0.20
	Итого:	560	19.10	19.45	94.31	597.6	1017.0	447.6	76.25	240.5	2.88	7	10	210	1.08	1.01	58.14	183.8	3.39

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	В,мкг
Завтрак																			
таб.8 Скурихин	Овощи свежие (помидор) порционно	60	0.55	0.10	1.90	12.00	145.00	5.50	10.50	3.50	0.15	0.40	0.20	10.00	0.04	0.02	15.00	66.50	0.00
ткк151	Рагу из говядины	200	19.24	20.68	40.50	416.88	670.00	30.09	58.00	298.0	4.30	6.34	0.24	55.44	0.20	0.12	22.00	1.80	0.00
ткк459	Напиток "Здоровье"(чай с шиповн.)	200	0.40	0.10	22.00	77.00	8.00	10.00	6.00	9.00	1.10	0.05	0.04	0.52	0.01	0.002	70.00	7.50	0.00
ткк243	Хлеб северный (с ламинарными)	25	1.16	0.23	10.25	41.00	23.00	7.25	37.50	11.75	0.95	0.50	1.50	3.63	0.04	0.01	0.00	0.00	0.35
	Итого:	712	21.35	21.11	74.65	546.88	846.0	52.84	112.0	322.3	6.50	7.29	1.98	69.6	0.29	0.15	107.0	75.80	0.35

День: среда

1 вариант

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
таб.8 Скюрихин	Овощи свежие (огурец) порционно	60	0.55	0.10	3.80	8.00	98.00	6.90	7.20	4.20	0.18	0.10	0.10	5.00	0.01	0.01	1.50	0.00	0.00
тгк204	Рыба(горбуша)запеченая с сыром	100	13.20	13.70	11.58	225.00	278.00	177.20	34.00	266.0	0.65	44.00	39.00	378.0	0.18	0.12	0.83	18.00	0.01
тгк70	Каша рисовая рассып. с овощами на масле сл.	150	3.59	4.57	33.63	198.15	41.00	10.00	26.00	70.00	0.80	0.61	6.60	22.00	0.04	0.02	1.00	0.00	0.06
тгк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	1.98	0.20	12.20	58.50	23.30	10.00	5.00	5.00	0.28	0.80	1.50	3.63	5.00	0.01	1.00	0.00	0.55
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	0.30	0.00	10.64	45.00	10.80	8.00	5.00	10.00	1.00	0.00	0.02	0.70	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00
таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	130	0.20	0.20	9.50	71.00	278.00	85.00	32.50	57.50	0.01	5.00	1.25	42.50	0.10	0.08	60.00	16.00	0.00
	Итого:	657	19.8	18.8	81.4	605.7	729.1	297.1	109.7	412.7	2.9	50.5	48.5	452	5.3	0.2	67.3	34.0	0.6

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
таб.8 Скурихин	Икра кабачковая (пром.)	60	0.72	2.82	4.62	46.80	197.00	11.50	21.00	7.00	0.30	0.02	0.18	3.80	0.02	0.02	5.00	3.00	0.00
тк117	Котлета рубленая из птицы(филе)	90	11.12	10.20	19.25	145.50	158.00	20.50	5.1	25.60	0.24	5.00	20.00	114.0	0.08	0.19	2.66	43.00	0.03
тк90	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	4.59	6.92	25.88	234.52	165.00	23.00	126.0	211.0	3.40	1.45	2.50	10.12	0.20	0.08	1.00	0.60	0.00
тк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	30	1.40	0.28	10.25	51.50	78.00	7.25	37.50	11.75	0.95	1.40	1.80	8.00	0.04	0.08	0.00	0.00	0.00
тк136	Напиток кофейный с молоком	200	1.50	1.30	22.40	107.00	168.00	161.00	7.00	145.0	1.00	9.00	2.00	20.00	0.02	0.15	1.00	23.80	0.00
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(мандарины)	100	0.70	0.10	7.50	38.00	155.00	30.00	11.00	17.0	0.10	0.30	0.10	150.00	0.04	0.03	35.00	0.00	0.20
Итого:		630	20.03	21.62	89.9	623.32	921	253.25	207.6	417.35	5.99	17.17	26.58	305.9	0.4	0.554	44.66	70.4	0.23

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	В,мкг
Завтрак																			
тк265	Каша жидкая молочная "Дружба" с маслом сл.	205	3.56	8.60	32.86	223.60	146.00	147.00	155.0	32.20	0.45	9.00	2.00	20.00	0.07	0.15	1.56	22.00	0.06
тк243	Батон столовый	30	1.88	0.20	12.85	60.70	166.00	4.75	16.25	3.25	0.30	1.10	2.00	4.80	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00
тк 3	Запеканка творожная со сгущенным молоком	110	12.90	9.70	18.50	178.10	92.00	37.10	5.20	34.9	0.18	7.92	26.00	28.00	0.02	0.20	0.12	19.80	0.01
тк10	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.00	41.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
таб.9 Скурихи	Фрукты свежие(яблоко)	130	0.50	0.50	11.00	55.90	278.00	30.00	11.00	17.0	0.10	1.76	0.26	7.04	0.04	0.02	35.00	3.00	0.00
Итого:		675	19.0	19.0	85.2	559.3	682.0	223.9	191.5	95.4	2.0	19.8	30.3	59.8	0.2	0.4	36.7	44.8	0.1

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко