

* Примерное двухнедельное меню при его практическом использовании может корректироваться при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания отдельных пищевых продуктов, приложение 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

* Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), специализированные, обогащённые незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: консервы овощные, сок в ассортименте, хлеб пшеничный йодированный, хлеб с ламина

* Используемая литература: - И.М. Скурихин, В.А. Тутельян (таблицы химического состава и к Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 1996)

День: понедельник

Неделя: первая

1 вариант

родители

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	К
			Б	Ж	У		
Завтрак							
тк201	Вареники отварные с картофелем с маслом сливочным(пром.произ)	200/10	8.15	10.75	32.96	275.00	521.00
ткк№233	Сыр Российский порционно	20	4.60	5.90	15.00	72.60	29.00
ткк243	Батон столовый	30	1.88	0.20	12.85	60.70	166.00
тк37	Какао с витаминами "Витошка"	200	3.77	2.50	26.00	151.28	146.00
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(мандарины)	100	0.70	0.10	7.50	38.00	155.00
	Итого:	250	19.10	19.45	94.31	597.58	1017.00

День: вторник

1 вариант

родители

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	К
			Б	Ж	У		
Завтрак							
таб.8 Скурихин	Овощи свежие (помидор) порционно с зеленью	60/2	0.55	0.10	1.90	12.00	145.00
ткк151	Рагу из говядины	200	19.24	20.68	40.50	416.88	670.00
ткк459	Напиток "Здоровье"(чай с шиповн.)	200	0.40	0.10	22.00	77.00	8.00
ткк243	Хлеб северный (с ламинариями)	25	1.16	0.23	10.25	41.00	23.00

Итого:	712	21.35	21.11	74.65	546.88	846.0
---------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------

День: среда 1 вариант родители
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	К
			Б	Ж	У		
Завтрак							
скур.г8	Овощи свежие (огурец) порционно	60	0.55	0.10	3.80	8.00	98.00
ткк204	Рыба(горбуша)запеченая с сыром	100	13.20	13.70	11.58	225.00	278.00
ткк70	Каша рисовая рассып. с овощами на масле сл.	180	4.09	6.57	43.63	240.00	49.20
ткк243	Хлеб "Пшеничный"	25	1.98	0.20	12.20	58.50	23.30
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	0.30	0.00	9.50	40.00	10.80
таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	130	0.20	0.20	9.50	71.00	278.00
	Итого:	657	20.32	20.77	90.21	642.50	737.3

День: четверг 1 вариант родители
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	К
			Б	Ж	У		
Завтрак							
скур.г8	Икра кабачковая (пром.)	100	1.20	4.70	7.70	78.00	328.00
ткк117	Котлета рубленая из птицы(филе)	100	13.00	12.00	20.00	180.00	175.60
тк90	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	2.67	3.53	31.06	237.49	198.00
ткк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	30	1.40	0.28	10.25	51.50	78.00
ткк136	Напиток кофейный с молоком	200	1.50	1.30	22.40	107.00	168.00
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(мандарины)	100	0.70	0.10	7.50	38.00	155.00
	Итого:	610	19.77	21.81	91.41	653.99	947.6

День: пятница 1 вариант родители

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	К
			Б	Ж	У		
Завтрак							
ттк265	Каша жидкая молочная "Дружба" с маслом сл.	205	3.56	8.60	32.86	223.60	146.00
ттк243	Батон столовый	30	1.88	0.20	12.85	60.70	166.00
ттк 3	Запеканка творожная со сгущенным молоком	110	12.90	9.70	18.50	178.10	92.00
тк10	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.00	41.00	0.00
т.9 Скур.	Фрукты свежие(яблоко)	130	0.50	0.50	11.00	55.90	278.00
	Итого:	675	19.0	19.0	85.2	559.3	682.0

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко

оваться с учетом особенности питания учащихся,
сновных пищевых веществ (см. таблицу замены

регулярно включать в рацион питания для учащихся
оль пищевую йодированную, муку пшенич. в/ с, молоко,
приями.
алорийности российских продуктов питания);

эльская плата

Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг				
Ca	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
15.80	26.00	87.00	1.28	5.10	2.84	35.40	0.70	0.76	8.00	1.80	0.50
176.00	9.00	130.0	0.20	0.00	2.90	0.00	0.01	0.06	0.14	52.00	0.19
4.75	16.25	3.25	0.30	1.10	2.00	4.80	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00
221.00	14.00	3.20	1.00	0.90	2.00	20.00	0.30	0.15	15.00	130.0	2.50
30.00	11.00	17.0	0.10	0.30	0.10	150.00	0.04	0.03	35.00	0.00	0.20
<i>447.55</i>	<i>76.25</i>	<i>240.45</i>	<i>2.88</i>	<i>7.40</i>	<i>9.84</i>	<i>210.20</i>	<i>1.08</i>	<i>1.01</i>	<i>58.14</i>	<i>183.80</i>	<i>3.19</i>

эльская плата

Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг				
Ca	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
5.50	10.50	3.50	0.15	0.40	0.20	10.00	0.04	0.02	15.00	66.50	0.00
30.09	58.00	298.0	4.30	6.34	0.24	55.44	0.20	0.12	22.00	1.80	0.00
10.00	6.00	9.00	1.10	0.05	0.04	0.52	0.01	0.002	70.00	7.50	0.00
7.25	37.50	11.75	0.95	0.50	1.50	3.63	0.04	0.01	0.00	0.00	0.35

<i>52.84</i>	<i>112.0</i>	<i>322.3</i>	<i>6.50</i>	<i>7.29</i>	<i>1.98</i>	<i>69.6</i>	<i>0.29</i>	<i>0.15</i>	<i>107.0</i>	<i>75.80</i>	<i>0.35</i>
--------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------

эльская плата

Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
Ca	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг	
6.90	7.20	4.20	0.18	0.10	0.10	5.00	0.01	0.01	1.50	0.00	0.00	
177.20	34.00	266.0	0.65	44.00	39.00	378.0	0.18	0.12	0.83	18.00	0.01	
10.00	26.00	70.00	0.02	2.42	7.44	44.16	0.90	0.04	2.00	1.50	0.00	
10.00	5.00	5.00	0.28	0.80	1.50	3.63	5.00	0.01	1.00	0.00	0.55	
8.00	5.00	10.00	1.00	0.00	0.02	0.70	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00	
85.00	32.50	57.50	0.01	5.00	1.25	42.50	0.10	0.08	60.00	16.00	0.00	
<i>297.1</i>	<i>109.7</i>	<i>412.7</i>	<i>2.14</i>	<i>52.3</i>	<i>49.31</i>	<i>474</i>	<i>6.19</i>	<i>0.25</i>	<i>68.33</i>	<i>35.50</i>	<i>0.56</i>	

эльская плата

Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
Ca	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг	
19.20	35.00	11.70	0.40	0.03	0.30	6.30	0.03	0.03	8.30	4.00	0.00	
22.70	5.6	28.40	0.30	4.00	9.50	97.3	0.08	0.12	2.41	54.40	0.00	
24.06	151.0	253.0	4.00	1.74	3.00	12.00	0.30	0.09	2.00	0.80	0.00	
7.25	37.50	11.75	0.95	1.40	1.80	8.00	0.04	0.08	0.00	0.00	0.00	
161.00	7.00	145.0	1.00	9.00	2.00	20.00	0.02	0.15	1.00	23.80	0.00	
30.00	11.00	17.0	0.10	0.30	0.10	150.00	0.04	0.03	38.00	5.00	0.00	
<i>234.21</i>	<i>236.1</i>	<i>449.85</i>	<i>6.65</i>	<i>16.17</i>	<i>16.6</i>	<i>143.6</i>	<i>0.47</i>	<i>0.47</i>	<i>13.71</i>	<i>83</i>	<i>0</i>	

эльская плата

Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг				
Ca	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
147.00	155.0	32.20	0.45	9.00	2.00	20.00	0.07	0.15	1.56	22.00	0.06
4.75	16.25	3.25	0.30	1.10	2.00	4.80	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00
37.10	5.20	34.9	0.18	7.92	26.00	28.00	0.02	0.20	0.12	19.80	0.01
5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
30.00	13.50	30.0	0.75	3.00	0.45	12.00	0.05	0.03	15.00	7.50	0.00
223.9	194.0	108.4	2.7	21.0	30.5	64.8	0.2	0.4	16.7	49.3	0.1