

* 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, обогащённые 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. Тутельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания);

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных

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

День: понедельник

1 вариант

родительская плата

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
тгкб	Омлет натуральный	200	16.68	17.16	11.30	310.00	235.30	152.00	26.3	344.0	3.87	28.75	37.09	76.27	0.13	1.32	0.48	392.0	2.93
тгк№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
тгк136	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
тгк243	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
тгк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	2.90	3.50	21.30	88.00	129.00	235.00	30.00	196.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.20	2.00	22.00	0.00
	Итого:	565	27.56	28.06	82.9	638.3	727.3	729	89	818	5	39	44	101	0	2	4	490	3

День: вторник

1 вариант

родительская плата

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептуры	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.	Д,мкг
Завтрак																			
скур.т8	Овощи свежие (огурец) порционно	50	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
тгк11	Тефтели из говядины с рисом с	110	10.10	11.10	6.20	237.50	182.00	38.00	22.00	95.00	2.00	10.80	1.54	27.60	0.04	0.10	15.00	0.00	0.00
тгк5	Макаронные изделия отварные	180	3.60	5.76	37.56	229.20	61.20	13.20	8.40	43.20	0.96	0.73	0.00	12.10	0.07	0.10	0.02	0.00	0.03
тгк24	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	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
тгк27	Чай с сахаром и лимоном	200	0.30	0.00	15.00	40.00	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
	Итого:	537	15.95	17.24	72.81	566.2	430.0	73.4	80.1	164.2	5.1	13.0	3.5	53.4	0.2	0.3	19.5	0.0	0.0

День: среда

1 вариант

родительская плата

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
гтк 16	Ватрушка Царская (запеканка)	150	14.07	16.30	39.60	362.18	104.00	156.00	4.4	74.00	1.01	11.80	26.50	38.00	0.03	0.27	0.50	93.00	1.50
гтк243	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
гк37	Какао с витаминами	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 Скурихи	Фрукты свежие(яблоко)	100	0.40	0.40	9.50	43.00	230.00	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:	480	20.1	19.4	88.0	617.2	646	412	46	97	2	16	31	70	0	0	51	226	4.0

День: четверг

1 вариант

родительская плата

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	D, мкг
Завтрак																			
скур.т8	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
ткк403	Кнели из птицы с соусом	110	13.00	13.20	10.54	193.00	121.00	100.84	143.8	17.24	1.14	2.70	10.00	57.00	0.08	0.03	0.36	44.40	0.01
тк35	Картофельное пюре	180	3.78	8.10	26.28	196.20	471.00	47.00	29.00	85.00	1.10	4.40	0.24	26.40	0.14	0.06	5.00	1.80	0.06
ткк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	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
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 Скурихин	Кондитерские изделия	50	1.88	2.50	18.50	104.00	55.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	1.23	1.70	0.00
	Итого	597	20.81	24.18	77.47	597.70	870.00	170.59	228.76	133.49	5.34	8.90	12.24	101.40	0.31	0.21	21.59	114.40	0.07

День: пятница

1 вариант

родительская плата

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
тгк438	Салат "Школьный"	60	3.20	4.80	3.26	83.41	70.00	13.00	15.00	140.0	0.18	1.70	10.50	61.00	0.01	0.50	8.00	1150	0.00
тгк258	Плов из птицы(филе)	200	10.66	10.00	46.90	363.00	510.40	244.00	46.70	26.00	0.01	5.83	12.12	67.40	2.70	0.09	0.01	14.70	0.30
тгк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	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
тгк118	Какао "Несквик"	200	2.50	2.50	22.40	107.00	62.00	60.00	60.00	47.0	53.70	0.00	0.00	0.00	0.02	0.08	10.00	0.01	0.00
таб.9 Скурих	Фрукты свежие(мандарины)	100	0.40	0.20	7.50	38.00	556.00	85.00	32.50	57.50	0.01	4.00	0.60	16.00	0.50	0.05	20.00	10.00	0.00
	Итого	585	18.7	17.7	92.3	649.9	1222	412.0	159.2	275.5	54.2	12.3	24.7	148	8.2	0.7	39.0	1175	0.9

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко