

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

* Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора) используются специализированные, обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: консервы овощные, сок в ассортименте, хлеб пшеничный йодированный, хлеб с л

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

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
тткб	Омлет натуральный	150	13.90	14.30	5.00	259.00
ттк№233	Сыр Российский порционно	20	4.60	5.90	15.00	72.60
ттк243	Батон столовый	30	1.88	0.20	12.85	60.70
ттк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	2.90	3.50	21.30	128.00
ттк27	Чай с сахаром и лимоном	200	0.30	0.00	10.64	45.00
Итого:		515	23.58	23.90	64.8	565.3

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
таб.8 Скурихин	Икра кабачковая (пром.)	60	0.72	2.82	4.62	46.80

ттк110	Тефтели из говядины с рисом и соусом томатным	110	10.10	11.10	6.20	137.50
тк5	Макаронные изделия отварные	150	2.50	4.80	33.30	191.00
ттк136	Напиток кофейный с молоком	200	1.50	1.30	22.40	107.00
ттк243	Хлеб северный (с ламинариями)	25	1.16	0.23	10.25	41.00
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(мандарины)	100	0.70	0.10	7.50	38.00
	Итого:	545	16.7	20.4	84.3	561.3

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

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
таб.8 Скурихин	Овощи свежие (огурец) порционно	60	0.55	0.10	3.80	8.00
тк16	Котлета "Золотая рыбка"(минтай+цыплята)	100	13.20	13.70	15.58	255.00
тк 18	Рис отварной	150	3.70	6.30	37.56	229.20
ттк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	1.98	0.20	12.20	58.50
ттк39	Сок фруктовый с трубочкой	200	0.00	0.00	25.00	80.80
	Итого:	535	19.4	20.3	94.1	631.5

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

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
Завтрак						

таб.8 Скурихин	Овощи свежие (помидор) порционно	60	0.55	0.10	1.90	12.00
ттк523	Гуляш из птицы в соусе молочном	100	10.12	13.20	15.20	180.00
тк 35	Картофельное пюре	150	2.54	5.44	20.30	132.00
ттк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	1.40	0.28	10.25	51.50
тк6	Отвар из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	26.40	108.0
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие (мандарины)	100	0.70	0.10	7.50	38.00
	Итого:	540	15.91	19.22	81.55	521.50

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

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
тк174	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150/10	12.90	10.70	18.50	178.10
ттк460	Батон столовый	30	1.88	0.20	12.85	60.70
тк12	Яйцо отварное	52	1.88	0.20	12.85	60.70
тк37	Какао с витаминами	200	3.77	2.50	26.00	151.28
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие (яблоко)	130	0.50	0.50	11.00	65.00
	Итого:	572	20.9	14.1	81.2	515.8

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко

ректироваться с учетом особенности питания учащихся,
 зния основных пищевых веществ (см. таблицу замены

и пр.), регулярно включать в рацион питания для учащихся
 кты: соль пищевую йодированную, муку пшенич. в/с, молоко,
 аминариями.

ава и калорийности российских продуктов питания);

Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг			
К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.
176.50	216.00	19.0	257.0	3.00	21.56	27.82	57.20	0.07	0.99	0.30	156.0
29.00	176.00	9.00	130.0	0.20	0.00	2.90	0.00	0.01	0.06	0.14	52.00
166.00	4.75	16.25	3.25	0.30	1.10	2.00	4.80	0.03	0.01	0.00	0.00
129.00	235.00	30.00	196.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.20	2.00	22.00
10.80	8.00	5.00	10.00	1.00	0.00	0.02	0.70	0.00	0.00	3.00	0.00
511.3	639.8	79.3	596.3	4.50	23	33	63	0.31	1.26	5.44	230.0

Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг			
К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.
197.00	11.50	21.00	7.00	0.30	0.02	0.18	3.80	0.02	0.02	5.00	3.00

145.00	5.50	10.50	3.50	0.15	0.40	0.20	10.00	0.04	0.02	15.00	66.50
191.00	391.00	198.7	22.47	1.29	5.00	20.00	114.0	0.08	0.19	2.66	43.00
471.00	47.00	29.00	85.00	1.10	4.40	0.24	26.40	0.14	0.06	5.00	1.80
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	21.00	16.00	23.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	15.00
155.00	30.00	11.00	17.0	0.10	0.30	0.10	150.00	0.04	0.03	35.00	0.00
1040.0	501.75	302.74	162.72	4.29	11.50	22.34	308.4	0.36	0.38	57.66	126.30

Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг			
К	Ca	Mg	P	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.
92.00	37.10	5.20	34.9	0.18	7.92	26.00	28.00	0.02	0.20	0.12	19.80
166.00	4.75	16.25	3.25	0.30	1.10	2.00	4.80	0.03	0.01	0.00	0.00
58.10	4.75	16.25	3.25	0.30	0.06	13.51	24.2	0.03	0.18	0.00	0.00
146.00	221.00	14.00	3.20	1.00	0.90	2.00	20.00	0.30	0.15	15.00	130.0
278.00	30.00	11.00	17.0	0.10	1.76	0.26	7.04	0.04	0.02	35.00	3.00
740.1	297.6	62.7	61.6	1.9	11.7	43.8	84.0	0.4	0.6	50.1	152.8

D,мкг
2.20
0.19
0.00
0.00
0.00
2.39

D,мкг
0.00

0.00
0.06
0.00
0.35
0.20
<i>0.6</i>

D,мкг
0.00
0.01
0.03
0.55
0.00
<i>0.6</i>

D,мкг

0.00
0.03
0.06
0.00
0.50
0.20
0.79

D,мкг
0.01
0.00
78.00
2.50
0.00
80.5