

* 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 калорийности пищевых продуктов) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных учреждениях Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 1996)

День: понедельник

Неделя: первая

родители

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	К
			Б	Ж	У		
Завтрак							
ТТКб	Омлет натуральный	200	16.68	17.16	11.30	310.00	235.30
ТТК№233	Сыр Российский порционно	20	4.60	5.90	15.00	72.60	29.00
ТТК243	Батон столовый	30	1.88	0.20	12.85	60.70	166.00
ТТК232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	2.90	3.50	21.30	88.00	129.00
ТК27	Чай с сахаром и лимоном	200	0.30	0.00	10.64	45.00	10.80
	Итого:	565	26.36	26.76	71.1	576.3	570.1

День: вторник

родители

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

2 вариант

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

таб.8	Икра кабачковая (пром.)	60	0.72	2.82	4.62	46.80	197.00
ттк110	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	130	14.00	12.00	7.30	177.50	182.00
тк90	Макаронные изделия отварные	150	4.59	6.92	25.88	234.52	165.00
ттк136	Напиток кофейный с молоком	200	1.50	1.30	22.40	107.00	168.00
ттк243	Хлеб северный (с ламинариями)	25	1.16	0.23	10.25	41.00	23.00
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(мандарины)	100	0.70	0.10	7.50	38.00	155.00
Итого:		565	22.7	23.4	78.0	644.8	890.0

День: среда

родите

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	К
			Б	Ж	У		
Завтрак							
скур.т8	Овощи свежие (огурец) порционно	60	0.55	0.10	3.80	8.00	98.00
тк16	Котлета "Золотая рыбка"(минтай+цыплята)	100	13.20	13.70	15.58	255.00	278.00
тк 18	Рис отварной	180	4.40	7.56	40.00	275.00	73.40
ттк243	Хлеб "Пшеничный"	25	1.98	0.20	12.20	58.50	23.30
ттк39	Сок фруктовый с трубочкой	200	0.00	0.00	25.00	80.80	0.00
Итого:		565	20.1	21.6	96.6	677.3	472.7

День: четверг

родите

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

2 вариант

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

Завтрак							
скур.т8	Овощи свежие (помидор)	60	0.55	0.10	1.90	12.00	145.00
ттк523	Гуляш из птицы в соусе МОЛОЧНОМ	100	10.12	13.20	15.20	180.00	191.00
тк35	Картофельное пюре	150	2.54	5.44	20.30	132.00	471.00
ттк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	1.40	0.28	10.25	51.50	78.00
тк6	Отвар из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	26.40	108.0	0.00
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(мандарины)	100	0.70	0.10	7.50	38.00	155.00
	Итого:	540	15.91	19.22	81.55	521.50	1040.0

День: пятница

родите

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	К
			Б	Ж	У		
Завтрак							
тк174	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	180	14.60	14.27	35.00	337.50	92.00
ттк460	Батон столовый	30	1.88	0.20	12.85	60.70	166.00
тк12	Яйцо отварное	52	1.88	0.20	12.85	60.70	58.10
тк37	Какао с витаминами	200	3.77	2.50	26.00	151.28	146.00
т.9 Скур.	Фрукты свежие(яблоко)	130	0.50	0.50	11.00	55.90	278.00
	Итого:	592	22.6	17.7	97.7	666.1	740.1

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко

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

регулярно включать в рацион питания для учащихся
 соль пищевую йодированную, муку пшенич. в/с, молоко,
 приями.
 калорийности 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 рет.	D,мкг
152.00	26.3	344.0	3.87	28.75	37.09	76.27	0.13	1.32	0.48	392.0	2.93
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
235.00	30.00	196.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.20	2.00	22.00	0.00
8.00	5.00	10.00	1.00	0.00	0.02	0.70	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00
575.8	86.5	683.3	5.37	30	42	82	0.37	1.59	5.62	466.0	3.12

эльская плата

Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг				
Ca	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг

11.50	21.00	7.00	0.30	0.02	0.18	3.80	0.02	0.02	5.00	3.00	0.00
38.00	22.00	95.00	2.00	10.80	1.54	27.60	0.04	0.10	15.00	0.00	0.00
23.00	126.0	211.0	3.40	1.45	2.50	10.12	0.20	0.08	1.00	0.60	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
7.25	37.50	11.75	0.95	0.50	1.50	3.63	0.04	0.01	0.00	0.00	0.35
30.00	11.00	17.0	0.10	0.30	0.10	150.00	0.04	0.03	35.00	0.00	0.20
270.8	224.5	486.8	7.8	22.1	7.8	215	0.4	0.4	57.0	27.4	0.6

эльская плата

Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг				
Ca	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	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
15.80	10.00	51.84	1.15	0.88	0.00	14.52	0.08	0.20	0.03	2.16	0.04
10.00	5.00	5.00	0.28	0.80	1.50	3.63	5.00	0.01	1.00	0.00	0.55
14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	0.00	0.00
223.9	64.2	341.0	5.1	45.8	40.6	401	5.3	0.3	7.4	20.2	0.6

эльская плата

Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг				
Ca	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	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
391.00	198.7	22.47	1.29	5.00	20.00	114.0	0.08	0.19	2.66	43.00	0.03
47.00	29.00	85.00	1.10	4.40	0.24	26.40	0.14	0.06	5.00	1.80	0.06
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	0.50
30.00	11.00	17.0	0.10	0.30	0.10	150.0	0.04	0.03	35.00	0.00	0.20
501.75	302.74	162.72	4.29	11.50	22.34	308.4	0.36	0.38	57.66	126.30	0.79

эльская плата

Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг				
Ca	Mg	P	Fe	Йод,м	Se,	F,	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
37.10	5.20	34.9	0.18	7.92	26.00	28.00	0.02	0.20	0.12	19.80	0.01
4.75	16.25	3.25	0.30	1.10	2.00	4.80	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00
4.75	16.25	3.25	0.30	0.06	13.51	24.2	0.03	0.18	0.00	0.00	78.00
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	13.50	30.0	0.75	3.00	0.45	12.00	0.05	0.03	15.00	7.50	0.00
297.6	65.2	74.6	2.5	13.0	44.0	89.0	0.4	0.6	30.1	157.3	80.5