

\* 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 отрубями

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

**День:** понедельник  
**Неделя:** вторая  
**Сезон:** осенне-зимний  
 для обучающихся 1-4 классов

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ттк453	Каша молочная рисовая с маслом	205	5.56	7.77	32.86	223.6
ттк24	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	1.98	0.20	12.20	58.50
тк37	Слойка "Сладкая парочка" створогом и курагой	90	11.50	10.50	20.00	180.00
тк27/	Чай с грушей и апельсином	200	0.30	0.00	15.00	49.50
таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	130	0.20	0.20	11.00	55.90
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>19.54</b>	<b>18.67</b>	<b>91.1</b>	<b>567.5</b>

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

2 вариант

№ рецепту	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ
-----------	--------------------	-------	------------------	--	--	----

рецепту ры		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)
<b>Завтрак</b>						
ттк516	Салат "Уральский"	60	1.20	3.10	5.80	38.00
ттк134	Гуляш из отварной говядины	100	15.50	13.90	13.10	205.00
тк90	Каша гречневая с луком	150	4.59	5.92	25.88	234.52
ттк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1.40	0.28	10.25	51.50
ттк434	Кисель "Витошка"	200	0.20	0.00	24.23	95.00
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>22.89</b>	<b>23.20</b>	<b>79.26</b>	<b>624.0</b>

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

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ттк37	Сырники из творога со сгущенным молоком	160	14.60	15.60	35.70	370.00
ттк243	Батон столовый	30	1.88	0.20	12.85	60.70
тк37	Какао с витаминами "Витошка"	200	3.77	2.50	26.00	151.28
таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	130	0.20	0.20	11.00	40.00
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>20.5</b>	<b>18.5</b>	<b>85.6</b>	<b>622.0</b>

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

2 вариант

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ
---	--------------------	-------	------------------	--	--	----

рецепту ры		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)
<b>Завтрак</b>						
тк16	Салат из свежих огурцов с луком	60	0.70	3.10	1.90	42.00
ттк121/1	Печень по-строгановски	100	10.40	9.60	5.90	163.00
тк5	Макаронные изделия отварные	150	2.50	4.80	33.30	191.00
ттк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1.40	0.28	10.25	51.50
ттк459/1	Напиток "таежный" (чай с брусникой)	200	0.40	0.10	18.40	85.00
таб.6 Скурихи	Кондитерские изделия	50	1.88	1.50	16.50	85.00
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>17.28</b>	<b>19.38</b>	<b>86.25</b>	<b>617.50</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
таб.9 Скурихин	Овощи консервированные (огурец) порционно	60	0.00	0.00	3.60	16.00
ттк117	Котлета рубленая из птицы(филе)	90	11.12	10.20	19.25	145.50
ттк319	Ризотто школьное	150	2.68	5.00	24.35	220.00
ттк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	1.98	0.20	12.20	58.50
ттк136	Напиток кофейный с молоком	200	1.50	1.30	22.40	107.00
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(мандарины)	100	0.40	0.20	7.50	38.00
	<b>Итого</b>	<b>625</b>	<b>17.7</b>	<b>16.9</b>	<b>89.3</b>	<b>585.0</b>

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко

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

и пр.), регулярно включать в рацион питания для учащихся  
 продукты: соль пищевую йодированную, муку пшенич. в/с, молоко,  
 дрожжи пекарские сухие сублимированные, витаминизированные  
 йодинариями.

содержания витаминов и калорийности российских продуктов питания);

Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
163.2	147.0	155.0	32.20	0.45	8.50	7.26	39.7	0.07	0.14	1.56	44.00	0.65
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
146.00	221.00	14.00	3.20	1.00	0.90	2.00	20.00	0.30	0.15	5.00	130.0	2.50
10.80	8.00	5.00	10.00	1.00	0.00	0.02	0.70	0.00	0.00	15.00	0.00	0.00
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
<b>621.3</b>	<b>471</b>	<b>212</b>	<b>108</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>107</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>83</b>	<b>190</b>	<b>4</b>

Минеральн. вещ-ва, мг	Витамины, мг
-----------------------	--------------

К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	D,мкг
180.00	31.20	9.36	32.94	0.47	1.80	0.20	6.00	0.04	0.03	14.70	15.00	0.10
270.00	14.00	20.00	150.0	2.00	6.34	0.00	55.44	0.04	0.12	1.00	0.01	0.00
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
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
15.20	60.00	20.00	3.00	2.30	0.00	0.00	0.00	0.30	0.34	20.00	130.0	1.68
<b>708.2</b>	<b>135.5</b>	<b>212.9</b>	<b>408.7</b>	<b>9.1</b>	<b>11.0</b>	<b>4.5</b>	<b>80</b>	<b>0.6</b>	<b>0.7</b>	<b>36.7</b>	<b>145.6</b>	<b>1.8</b>

Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	D,мкг
158.67	14.00	15.00	431.0	5.00	4.40	22.74	133.1	0.19	1.15	13.00	5.58	0.00
166.00	4.75	16.25	3.25	0.30	1.10	2.00	4.80	0.03	0.01	0.00	0.00	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	2.50
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
700.7	269.8	56.3	454.5	6.4	8.2	27.0	164.9	0.6	1.3	63.0	138.6	2.5

Минеральн. вещ-ва, мг	Витамины, мг
-----------------------	--------------

К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
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
158.67	14.00	15.00	431.0	5.00	4.40	22.74	133.1	0.19	1.15	13.00	5.58	0.00
102.00	11.00	7.00	36.00	0.80	1.32	0.00	20.24	0.06	0.03	0.00	0.03	0.06
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
56.20	12.50	10.10	15.90	1.10	0.00	0.04	0.52	0.00	0.01	7.50	0.31	0.00
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
<b>594.87</b>	<b>55.25</b>	<b>84.10</b>	<b>506.15</b>	<b>9.00</b>	<b>7.52</b>	<b>24.78</b>	<b>171.82</b>	<b>0.34</b>	<b>1.31</b>	<b>36.73</b>	<b>74.12</b>	<b>0.06</b>

Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
70.20	6.90	7.20	4.20	0.18	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	1.50	0.00	0.00
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
242.00	10.00	31.00	84.00	0.60	5.28	20.00	114.0	0.06	0.06	2.52	0.00	0.00
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
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
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
<b>816.5</b>	<b>238.4</b>	<b>66.3</b>	<b>280.8</b>	<b>2.4</b>	<b>20.4</b>	<b>43.6</b>	<b>402</b>	<b>5.2</b>	<b>0.4</b>	<b>43.7</b>	<b>67</b>	<b>0.8</b>

