

* 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

родители

Неделя: вторая

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							
ТТК453	Каша молочная рисовая с маслом сл.	205	5.56	7.77	32.86	223.6	163.2
ТТК243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	1.98	0.20	12.20	58.50	23.30
ТК37	Слойка "Сладкая парочка" створогом и курагой	90	11.50	10.50	22.00	180.00	146.00
ТК27/1	Чай с грушей и апельсином	200	0.30	0.00	15.00	49.50	10.80
Таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	100	0.20	0.20	9.50	55.90	278.00
	Итого:	520	19.5	18.7	91.6	567.5	621.3

День: вторник

родители

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

2 вариант

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

рецепту ры		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К
Завтрак							
ттк516	Салат "Уральский"	60	2.20	3.10	5.80	38.00	180.00
ттк134	Гуляш из отварной говядины	100	15.50	13.90	13.10	205.00	270.00
тк90	Каша гречневая с луком	150	4.59	5.92	25.88	234.52	165.00
ттк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1.40	0.28	10.25	51.50	78.00
ттк434	Кисель "Витошка"	200	0.20	0.00	24.23	95.00	15.20
	Итого:	535	23.89	23.20	79.26	624.0	708.2

День: среда

родите

Неделя: вторая

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							
ттк37	Сырники из творога со сгущенным молоком	160	14.60	15.60	35.70	370.00	158.67
ттк243	Батон столовый	30	1.88	0.20	12.85	60.70	166.00
тк37	Какао с витаминами	200	3.77	2.50	26.00	151.28	146.00
таб.9 Скурихи	Фрукты свежие(яблоко)	100	0.40	0.40	9.50	43.00	230.00
	Итого:	490	20.7	18.7	84.1	625.0	700.7

День: четверг

родите

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

2 вариант

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

рецепту ры		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К
Завтрак							
тк16	Салат из свежих огурцов с луком	60	0.70	3.10	1.90	42.00	145.00
ттк121/	Печень по-строгановски	100	10.40	9.60	5.90	163.00	158.67
тк5	Макаронные изделия отварные	180	3.60	5.76	37.56	229.20	61.20
ттк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1.40	0.28	10.25	51.50	78.00
ттк459/1	Напиток "таежный" (чай с брусникой)	200	0.40	0.10	18.40	85.00	56.20
таб.9 Скурихин	Кондитерские изделия	50	1.88	1.50	16.50	85.00	55.00
	Итого	615	18.38	20.34	90.51	655.70	554.07

День: пятница

родите

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ	К
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	
Завтрак							
скурихин таб.8	Овощи консервированные (огурец) порционно	60	0.00	0.00	3.60	16.00	70.20
ттк117	Котлета рубленая из птицы(филе)	100	13.00	12.00	29.00	189.00	158.00
ттк319	Ризотто школьное	150	2.68	5.00	24.35	220.00	242.00
ттк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	1.98	0.20	12.20	58.50	23.30
ттк136	Напиток кофейный с молоком	200	1.50	1.30	22.40	107.00	168.00
	Итого	535	19.2	18.5	91.6	590.5	661.5

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
147.0	155.0	32.20	0.45	8.50	7.26	39.7	0.07	0.14	1.56	44.00	0.65
10.00	5.00	5.00	0.28	0.80	1.50	3.63	5.00	0.01	1.00	0.00	0.55
221.00	14.00	3.20	1.00	0.90	2.00	20.00	0.30	0.15	5.00	130.0	2.50
8.00	5.00	10.00	1.00	0.00	0.02	0.70	0.00	0.00	15.00	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
471.0	211.5	107.9	2.7	15.2	12.0	107	5.5	0.4	82.6	190.0	3.7

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
31.20	9.36	32.94	0.47	1.80	0.20	6.00	0.04	0.03	14.70	15.00	0.10
14.00	20.00	150.0	2.00	6.34	0.00	55.44	0.04	0.12	1.00	0.01	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
7.25	37.50	11.75	0.95	1.40	1.80	8.00	0.04	0.08	0.00	0.00	0.00
60.00	20.00	3.00	2.30	0.00	0.00	0.00	0.30	0.34	20.00	130.0	1.68
135.5	212.9	408.7	9.1	11.0	4.5	80	0.6	0.7	36.7	145.6	1.8

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
14.00	15.00	431.0	5.00	4.40	22.74	133.1	0.19	1.15	13.00	5.58	0.00
4.75	16.25	3.25	0.30	1.10	2.00	4.80	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00
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	1.76	0.26	7.04	0.04	0.02	35.00	3.00	0.00
269.8	56.3	454.5	6.4	8.2	27.0	164.9	0.6	1.3	63.0	138.6	2.5

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
14.00	15.00	431.0	5.00	4.40	22.74	133.1	0.19	1.15	13.00	5.58	0.00
13.20	8.40	43.20	0.96	0.73	0.00	12.10	0.07	0.10	0.02	0.00	0.03
7.25	37.50	11.75	0.95	1.40	1.80	8.00	0.04	0.08	0.00	0.00	0.00
12.50	10.10	15.90	1.10	0.00	0.04	0.52	0.00	0.01	7.50	0.31	0.00
5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	1.23	1.70	0.00
57.45	85.50	513.35	9.16	6.93	24.78	163.68	0.35	1.38	36.75	74.09	0.03

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	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	1.50	0.00	0.00
20.50	5.1	25.60	0.24	5.00	20.00	114.0	0.08	0.19	2.66	43.00	0.03
10.00	31.00	84.00	0.60	5.28	20.00	114.0	0.06	0.06	2.52	0.00	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
161.00	7.00	145.0	1.00	9.00	2.00	20.00	0.02	0.15	1.00	23.80	0.00
208.4	55.3	263.8	2.3	20.1	43.5	252	5.2	0.4	8.7	67	0.6