

* 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 6 СанПиН 2.4.5.2409-08)

* Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), регулярно включать в рацион питания для учащихся специализированные, обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевую йодированную, муку пшенич. в/с, молоко, консервы овощные, сок в ассортименте, хлеб пшеничный йодированный, хлеб зерновой (8 злаков).

* **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 школах (г. Москва)

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

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Овощи консервированные (огурец) порционно	25	0,19	0,02	0,52	5,33
тк45	Плов по-узбекски	200/5	14,40	18,00	25,10	418,00
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,21	13,32	65,00
	Напиток кофейный с молоком	200	2,50	3,60	28,70	153,00
	Фрукт свежий(яблоко)	120	0,40	0,00	10,50	60,00
	Итого:		19,72	21,83	78,14	701,33



День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Овощи свежие (огурец) порционно	25	0,75	0,00	5,50	6,00
тк369	Котлета Домашняя с маслом сливочным	80/5	15,90	14,40	16,00	261,00
тк 2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	8,80	41,25	281,00
тк 9	Напиток из шиповника	200	1,60	1,60	17,30	88,00
	Хлеб зерновой "8 злаков"+хлеб пшеничный	30/30	6,38	1,80	22,00	147,00
	Итого		33,03	26,60	102,05	783,00



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

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
гтк 3	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	21,00	7,07	58,00	350,00
гтк 104	Чай с молоком	200	5,90	6,46	16,45	148,00
гтк34	Колбаса запеченная в тесте	100	10,20	19,80	10,30	339,00
	Итого:		37,10	33,33	84,75	837,00



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

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Овощи свежие огурец (порционно)	25	0,75	0,00	5,50	6,00
	Голень куриная запеченная в сметане	80	11,40	15,45	9,76	194,00
	Картофельное пюре	150	3,02	5,44	17,65	132,00
	Хлеб дарницкий+хлеб пшеничный	25/25	4,02	1,58	23,00	112,00
	Сок в ассортименте	200	0,56	0,00	27,89	96,00
	Итого:		19,75	22,47	83,80	540,00



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

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Овощи свежие (помидор) порционно	25	0,75	0,00	5,50	6,00
тк97	Жаркое по-домашнему	200	5,89	7,01	29,69	420,00
	Хлеб пшеничный в/с	30	4,15	1,60	12,70	82,00
тк10	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,16	0,00	15,00	58,00
	Итого		10,95	8,61	62,89	566,00



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

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
тк 221	Каша молочная с маслом сливочным	200/5	7,70	8,01	33,97	239,00
тк180	Оладьи с повидлом	75/10	5,28	12,40	41,15	307,00
тк136	Напиток кофейный с молоком	200	2,02	1,72	25,43	153,00
	Фрукты свежие (слива -сент.окт.,апельсины-нояб.,дек.)	130	0,29	0,00	9,50	96,00
	Итого:		15,29	22,13	110,05	795,00



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

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Овощи консервированные (горошек) порционно	25	1,78	3,24	2,12	44,73
тк34	Сосиска запеченая в тесте	100	9,60	16,30	29,80	304,00
тк 165	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,52	7,62	25,92	277,00
	Хлеб пшеничный	30	4,15	1,60	12,70	82,00
тк 118	"Несквик" с молоком	200	4,90	5,00	32,50	191,00
	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,20	0,00	15,00	65,00
	Итого:		27,15	33,76	118,04	963,73



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

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
тк 16	Ватрушка Царская (запеканка)	150	23,00	10,57	31,00	350,00
	Бутерброд (батон) с сыром	30/15	8,49	0,30	15,50	179,00
тк10	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	15,00	59,00
	Фрукты свежие (апельсин)	162	2,10	0,00	27,00	101,00
	Итого:		33,75	10,87	88,50	689,00



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

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Овощи свежие (помидор) порционно	25	0,75	0,00	5,50	6,00
тгк 364	Чахохбили из куриной грудки	100	7,80	7,60	6,40	127,00
тк18	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00
	Хлеб зерновой "8 злаков"+хлеб пшеничный	30/30	6,38	1,80	22,00	147,00
тк 9	Напиток из шиповника	200	1,60	1,60	17,30	88,00
	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,20	0,00	15,00	65,00
	Итого:		20,48	17,15	104,75	661,00



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

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Овощи консервированные (огурец) порционно	25	0,19	0,02	0,52	6,33
тгк1	Гуляш из говядины	50/50	13,90	6,50	4,10	190,00
тк 35	Картофельное пюре	150	2,54	5,44	17,65	132,00
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,21	13,32	65,00
тк44	Булочка Домашняя	60	4,50	7,92	36,54	236,40
тгк 118	"Несквик" с молоком	200	4,90	5,00	32,50	191,00
	Итого		28,26	25,09	104,63	820,73
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :		261,59	241,78	923,67	7508,89
	в среднем за один день (завтрак)		26,16	24,18	92,37	750,89



Начальник отдела общественного питания



Технолог отдела общественного питания