

* 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, обогащённые 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 5-11 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	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 5-11 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	100/5	15,90	14,40	16,00	261,00
тк 2	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,50	9,03	42,00	289,00
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		34,13	26,83	102,80	791,00



День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 5-11 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ттк 3	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	21,00	7,07	58,00	350,00
ттк 104	Чай с молоком	200	5,90	6,46	16,45	148,00
ттк34	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 5-11 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	11,00	4,00	15,45	194,00
	Картофельное пюре	180	3,02	5,01	35,00	215,00
	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:		19,35	10,59	106,84	623,00



День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 5-11 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: суббота
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 5-11 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
тк 89	Биточки рыбные из горбуши с маслом сливочным	100/5	12,09	11,30	14,30	250,00
тгк70	Рис отварной с овощами	180	3,59	4,03	35,00	257,00
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,23	0,21	13,32	65,00
тгк 118	"Несвик" с молоком	200	4,90	5,00	32,50	191,00
	Фрукт свежий	100	0,72	0,26	8,46	31,47



Итого:		25,31	24,04	105,70	839,20
---------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 5-11 классов



	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ттк 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
	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 5-11 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
тк16 5	Макаронные изделия отварные с сыром	180	6,97	8,05	26,54	289,00
	Хлеб пшеничный	30	4,15	1,60	12,70	82,00
ттк 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:		27,60	34,19	118,66	975,73



День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 5-11 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
тгк 16	Ватрушка Царская (запеканка)	200	28,00	17,57	41,40	475,00
	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	125	0,20	0,00	15,00	105,00
	Итого:		36,85	17,87	86,90	818,00



День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 5-11 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 кур	100	7,80	7,60	6,40	127,00
тк18	Рис отварной	180	4,89	6,98	38,55	245,00
	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	125	0,20	0,00	15,00	65,00
	Итого:		21,62	17,98	104,75	678,00



День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 5-11 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Овощи консервированные (огурец)порционн	25	0,19	0,02	0,52	6,33
ттк1	Гуляш из говядины	50/50	13,90	6,50	4,10	190,00
тк 35	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	18,68	188,35
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,21	13,32	65,00
тк44	Булочка Домашняя	60	4,50	7,92	36,54	236,40
ттк 118	"Несквик" с молоком	200	4,90	5,00	32,50	191,00
	Итого		29,50	27,75	105,66	877,08



День: суббота
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 5-11 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ттк31	Салат "Мозайка"	100	3,42	5,90	1,80	105,00
тк 92	Картофельная запеканка с мясом с маслом сливочным	200/5	20,00	19,60	33,00	420,00
	Хлеб пшеничный	30	6,38	1,80	22,00	147,00
тк10	Чай с сахаром с лимоном	200	0,16	0,00	15,00	58,00
	Итого		29,96	27,30	71,80	730,00
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 12 ДНЕЙ :		303,42	285,58	1070,62	8764,34
	в среднем за один день (завтрак)		25,28	23,80	89,22	730,36

