



СОГЛАСОВАНО:
И.о. директора МАОУ «СОШ №3»
С.В.Дектерева
«17» 01 2021 г



УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МУП «Комбинат питания»
В.Ю.Лыкова
«17» 01 2021 г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК с родительской доплатой)

для обучающихся 5-11 классов
муниципальных общеобразовательных учреждений города Мелинона
(на осенне-зимний период)

* 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 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

* 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 2004 г) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 1996 г)

Осенне-зимний период 5-11 классы платная категория

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1:	День 1 понедельник							

5-11 классы								
завтрак	Салат из консервированной кукурузы с яйцом и маслом растительным	60	26	3,03	3,75	8,03	95,48	ттк21
	Колбасные изделия отварные	61	42	7,60	12,20	0,24	140,00	ттк142
	Макаронные изделия отварные	180	13,1	3,60	5,76	37,56	229,20	тк5
	Какао с витаминами	200	15,39	3,77	2,50	16,00	151,28	ттк37
	Хлеб "Пшеничный" в/с	25	2,50	1,98	0,20	12,20	58,50	
	Итого за завтрак	98,99	19,98	24,41	74,03	674,46	0,00	

Неделя:		День 2 вторник						
5-11 классы								
завтрак	Овощи свежие порционно	25	13,00	0,35	0,05	0,80	6,00	т.8 Скурихин
	Рагу из говядины	200	80	20,00	21,50	21,47	481,67	ттк151
	Напиток "Здоровье" (чай с шиповником)	200	4,13	0,40	0,10	18,40	77,00	ттк 459
	Хлеб "Полезный"	30	3,84	1,40	0,28	13,80	81,90	
	Итого за завтрак		100,97	22,15	21,93	54,47	646,57	

5-11 классы

завтрак	Овощи консервированные порционно	25	12,72	0,00	0,00	1,80	8,00	t8 Скурихин
	Рыба(горбуша)запечённая с сыром	100	65,00	13,20	13,70	11,58	225,00	ттк204
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами на масле сл.	180	17,18	4,09	6,57	43,63	240,00	ттк70
	Чай с сахаром, лимоном	200	3,65	0,30	0,00	9,50	40,00	тк27
	Хлеб "Пшеничный" в/с	25	2,50	1,98	0,20	12,20	58,50	
	Итого за завтрак		101,05	19,57	20,47	78,71	571,50	

Неделя1:

День 4 четверг

5-11 классы

завтрак	Икра кабачковая (пром)	100	11,63	1,20	4,70	7,70	78,00	t8
	Котлета рубленная из птицы с творогом	100	47,83	11,12	10,20	19,25	145,50	ттк 435
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	13,29	2,67	3,53	48,76	237,49	тк90
	Напиток кофейный с молоком	200	10,53	1,50	1,30	22,40	107,00	Сб 2004
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2,25	1,15	0,30	8,80	44,00	
	Итого за завтрак		85,53	17,64	20,03	106,91	611,99	

Неделя1:

День 5 пятница

5-11 классы

завтрак	Каша жидккая молочная "Дружба" с м/с	200/5	22,43	5,56	8,60	32,86	223,60	ттк265
	Запеканка творожная со сгущённым молоком	100/10	62,03	10,90	6,70	18,50	178,10	ттк3
	Чай с сахаром	185/15	2,36	0,20	0,00	15,00	59,00	тк10
	Батон столовый	30	4,50	1,88	0,20	12,85	60,70	
	Итого за завтрак		91,32	18,54	15,50	79,21	521,40	

Неделя2:

День 1 понедельник

5-11 классы

завтрак	Омлет натуральный,запеченный с колбасными изделиями	150	58	13,9	14,3	5,00	259	ттк154
	Сыр твердых сортов порционно	20	17,45	4,60	5,90	0,00	72,60	
	Батон столовый	30	4,50	1,88	0,20	12,85	60,70	
	Напиток кофейный с молоком	200	14	1,50	1,32	22,40	107,00	ттк136

Итого за завтрак	93,95	21,88	21,72	40,25	499,3	
------------------	-------	-------	-------	-------	-------	--

Неделя2:								
День 2 вторник								
5-11 классы								
завтрак	Овощи свежие порционно	25	11,0	0,35	0,05	0,95	5,50	Таб 8 Скур
	Гуляш из отварной говядины	100	68,0	15,50	15,90	3,10	235,00	ттк1
	Макаронные изделия отварные	150	11,0	4,50	4,80	31,90	229,20	тк5
	Чай с сахаром и лимоном	200	4,45	0,30	0,00	9,50	40,00	тк27
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2,25	1,15	0,30	8,80	44,00	
Итого за завтрак		96,7	21,8	21,05	54,25	553,7		

Неделя2:								
День 3 среда								
5-11 классы								
завтрак	Ватрушка "Царская" (творожная запеканка)	150	63,0	14,07	16,30	39,60	362,18	ттк16
	Какао с витаминами	200	15,39	3,77	2,50	16,00	151,28	Сб 2004 №493
	Батон "Столовый"	30	4,5	1,88	0,20	12,85	60,70	
Итого за завтрак		82,89	19,72	19	68,45	574,16		

Неделя2:								
День 4 четверг								
5-11 классы								
завтрак	Овощи свежие порционно	25	13,00	0,35	0,05	0,80	6,00	т.8 Скурихин
	Кнели из птицы с соусом	110	46,0	14,00	14,30	6,94	233,18	ттк403
	Картофельное пюре	150	19,5	3,78	8,10	26,28	196,20	тк35
	Чай с сахаром	200	1,25	0,20	0,00	10,00	41,00	Сб 2004
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2,25	1,15	0,30	8,80	44,00	
Итого за завтрак		82,00	19,48	22,75	52,82	520,38		

Неделя2:								
День 5 пятница								
5-11 классы								
завтрак	Салат "Школьный"	100	23,27	8,66	9,67	4,34	139,01	ттк438
	Плов из птицы	200	47,00	12,60	11,00	35,00	319,00	ттк248

Завтрак	Какао "Несквик"	200	20,00	4,50	2,50	22,40	107,00	ттк118
	Хлеб "Пшеничный" в/с	25	2,50	1,98	0,20	12,20	58,50	
	Итого за завтрак		92,77	27,74	23,37	73,94	623,51	
	Итого за завтрак за 10 дней:		926,17	208,50	210,23	683,04	5796,97	
	в среднем завтрак за 1 день:		92,617	20,85	21,023	68,304	579,697	

