

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ «СОШ №3»

С.В. Дектерева



« 01 » 09 2021 г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МУП «Комбинат питания»

В.Ю. Лыкова



« 01 » 09 2021 г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (Завтрак)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 классов
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА МЕГИОНА
(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)

* 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, хлеб пшеничный йодированный.

* Используемая литература: - И.М. Скурихин, В.А. Тутельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания);
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП при общео
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 1

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 5-11 классов

	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
		(гр./мл.	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак															
тк453	Каша молочная рисовая с маслом сл.	200/5	19,30	5,56	7,77	32,86	223,60	147,00	155,0	32,20	0,45	0,07	1,56	44,00	0,17
	Сыр твердых сортов (порционно)	20	15,31	4,60	5,90	0,00	72,60	176,00	9,00	130,0	0,20	0,01	0,00	0,08	0,10
	Хлеб пшеничный в/с йодированный	25	2,50	2,00	0,26	12,26	60,00	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
тк37	Какао с молоком	200	12,80	3,79	3,20	13,63	98,48	121,00	14,00	90,00	1,00	0,04	1,00	0,01	0,32
	Итого:		49,91	15,95	17,13	58,75	454,68	444,0	178	252,20	1,93	5,12	18,81	47,59	0,87

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак															
тк110	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	90	36,66	10,10	11,10	6,20	187,50	38,00	22,00	95,00	2,00	0,04	15,00	0,00	2,60
тк5	Макаронные изделия отварные	150	8,10	4,50	4,80	31,90	191,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80
	Хлеб дарницкий в/с	25	2,50	1,65	0,30	8,80	44,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	4,70	0,30	0,00	10,73	44,13	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	3,00	0,00	0,00
	Итого:		51,96	16,55	16,20	57,63	467,13	57,04	34,0	141,00	4,15	7,35	55,5	11,78	4,38

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

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак															
тгк455/1	Овощи конс. (огурец) порционно	15	4,90	0,00	0,00	0,98	4,00	6,90	7,20	4,20	0,18	0,01	1,50	0,00	0,03
	Каша гречневая с цыплятами и овощами	180	33,80	11,42	20,80	24,70	331,80	21,00	87,0	180,00	3,06	0,26	2,95	14,00	6,67
тгк459	Хлеб пшеничный в/с	25	2,50	2,00	0,26	12,26	60,00	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
	Напиток "Здоровье"	200	4,30	0,40	0,10	18,40	77,00	10,00	9,00	6,00	1,10	0,01	70,00	0,00	0,30
	Итого:		45,50	13,82	21,16	55,36	468,80	31,0	96	186,00	4,44	5,27	89,2	17,50	7,25

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

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак															
тгк2а	Котлета рыбная(минтай)	80	20,64	11,38	8,44	9,05	157,70	27,00	34,90	153,00	0,65	0,08	0,30	34,00	0,90
тк 35	Картофельное пюре	150	19,10	2,54	5,44	20,30	132,00	47,00	29,00	85,00	1,10	0,14	5,00	0,04	0,20
	Хлеб дарницкий в/с	25	2,50	1,65	0,30	8,80	44,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
тгк434	Кисель "Витошка"	200	13,40	0,00	0,00	24,00	95,00	60,00	2,0	8,00	0,40	0,30	20,00	130,00	2,30
	Итого:		55,64	15,57	14,18	62,15	429,20	134,04	65,9	246,00	2,50	7,77	62,80	175,8	4,38

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-весенний
для обучающихся 5-11 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак															
тк54	Каша молочная манная с маслом	200/5	17,90	9,24	8,03	45,67	293,05	224,00	95,00	194,00	3,20	0,23	2,00	0,00	1,90
тк12	Яйцо отварное	1шт	13,86	1,88	0,20	12,85	60,70	4,75	16,25	3,25	0,30	0,03	0,00	0,00	0,43
	Сыр твердых сортов (порционно)	20	15,31	4,60	5,90	0,00	72,60	176,00	9,00	130,0	0,20	0,01	0,00	0,08	0,10
	Батон столовый	30	4,50	1,88	0,20	12,85	60,70	4,75	16,25	3,25	0,30	0,03	0,00	0,00	0,43
тк10	Чай с сахаром	185/15	1,74	0,20	0,00	15,00	59,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		53,31	17,80	14,33	86,37	546,05	414,5	141	338,50	5,00	0,30	2,00	0,08	2,86

День: суббота
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак															
тк92	Запеканка картофельная с печенью и сметаной	150/10	51,08	15,60	17,20	30,80	312,00	26,00	52,00	142,00	4,00	0,28	13,00	0,03	0,04
	Хлеб дарницкий	25	2,50	1,65	0,30	8,80	44,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
тк6	Отвар из смеси сухофруктов	200	4,60	0,60	0,10	26,40	108,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,02	0,00	0,01	0,50
	Итого		58,18	17,85	17,60	66,00	464,50	47,0	68,0	165,00	5,05	7,55	50,50	11,79	1,52

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 5-11 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак															
тгк6	Омлет натуральный	150	36,88	13,90	14,30	5,00	259,00	216,00	19,0	257,0	3,00	0,07	0,00	0,30	3,60
	Батон столовый	30	4,50	1,88	0,20	12,85	60,70	4,75	16,25	3,25	0,30	0,03	0,00	0,00	0,43
тк10	Чай с сахаром	200	1,74	0,20	0,00	15,00	59,00	5,00	4,0	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Кондитерские изделия	25	11,00	1,88	2,50	28,00	158,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,01	1,23	41,34	0,10
	Итого:		54,12	17,86	17,00	60,85	536,70	230,8	43	276,25	5,30	0,11	1,2	41,64	4,13

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

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак															
тгк344	Шницель из свинины	50	24,80	10,00	15,00	9,44	158,00	7,00	5,00	36,00	0,50	0,03	0,00	0,00	0,10
тк5	Макаронные изделия отварные	150	8,10	4,50	4,80	31,90	191,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80
	Хлеб дарницкий	25	2,50	1,65	0,30	8,80	44,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
тк37	Какао с молоком	200	12,80	2,38	1,95	11,20	71,85	23,00	14,00	90,00	1,00	0,04	1,00	0,01	0,00
	Итого		48,20	18,53	22,05	61,34	465,35	41,0	26,0	162,00	2,65	7,38	38,50	11,79	1,88

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

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак															
ппг453	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	17,64	7,50	6,69	35,80	233,05	232,00	123,0	304,00	5,20	0,33	2,00	0,00	2,30
тгк37	Сырники со сметаной	50/10	35,24	9,05	7,51	6,75	136,00	87,00	12,5	118,00	0,45	0,,03	0,00	0,05	1,35
тгк459	Хлеб пшеничный в/с	25	2,50	2,00	0,26	12,26	60,00	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
	Напиток "Здоровье"	200	4,30	0,40	0,10	18,40	77,00	10,00	9,00	6,00	1,10	0,01	70,00	0,00	0,30
	Итого:		59,68	18,95	14,56	73,21	506,05	329,03	145	428,00	7,03	5,34	88,3	3,55	4,23

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

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак															
тгк403	Кнели из птицы	40	25,46	8,00	6,50	2,50	101,00	20,00	9,0	64,00	1,00	0,04	1,00	0,04	0,30
тк 35	Картофельное пюре	150	19,10	2,54	5,44	20,30	132,00	47,00	29,00	85,00	1,10	0,14		5,00	0,04
	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	2,50	1,40	0,28	10,25	51,50	7,25	37,50	11,75	0,95	0,04		0,00	0,00
тк27	Чай с сахаром и лимоном	185/15/	4,70	0,30	0,00	10,73	44,13	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	3,00	0,00	0,00
	Итого:		51,76	12,24	12,22	43,78	328,63	82,25	80,5	170,75	4,05	0,22	4,00	5,04	0,34

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

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
	Завтрак														
ттк258	Плов из птицы	200	52,16	10,66	10,00	46,90	363,00	244,00	46,70	216,00	2,70	0,02	10,00	14,70	0,30
	Хлеб пшеничный в/с	25	2,50	1,98	0,20	12,20	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ттк136	Напиток кофейный с молоком	200	14,42	4,05	3,75	16,20	114,75	181,50	141,0	22,50	0,15	0,05	1,00	1,35	30,00
	Итого:		69,08	16,69	13,95	75,30	536,25	425,5	187,7	238,50	3,13	5,07	27,25	19,55	30,58

День: суббота
Неделя: вторая
для обучающихся 5-11 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Б	Ж	У	(ккал.)	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак															
тгк266	Рыба запеченая с картофелем по- русски	180	37,80	13,00	6,20	26,54	237,54	18,00	23,00	80,00	1,00	0,11	3,00	0,04	2,20
тгк36	Булочка дорожная	50	9,38	3,15	6,95	16,20	179,00	6,50	4,50	27,00	0,30	0,06	0,00	0,05	0,45
	Хлеб пшеничный в/с	25	2,50	1,98	0,20	12,20	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
тгк10	Чай с сахаром	200	1,74	0,20	0,00	15,00	59,00	5,00	4,0	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		51,42	18,33	13,35	69,94	534,04	29,53	31,5	115,00	2,58	5,17	19,25	3,59	2,93
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 12 ДНЕЙ :		648,8	200,13	193,73	770,68	5737,38	2265,81	1096	2719,2	47,79	56,65	457,29	349,69	65,31
	в среднем за один день (завтрак)		54,06	16,68	16,14	64,22	478,12	188,82	91,32	226,60	3,98	4,72	38,11	29,14	5,44

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко

