

* 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, обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевую йодированную, муку пшенич. в/с, молоко, консервы овощные, сок в ассортименте, хлеб пшеничный йодированный, хлеб с ламинариями.

* Используемая литература: - И.М. Скурихин, В.А. Тутельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания);

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных ш

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

День: понедельник

2 вариант

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 1-4 классов

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,м	Se,	F,	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
Завтрак																			
ткб6	Омлет натуральный	150	13.90	14.30	5.00	259.00	176.50	216.00	19.0	257.0	3.00	21.56	27.82	57.20	0.07	0.99	0.30	156.0	2.20
ткк№23 з	Сыр Российский порционно	20	4.60	5.90	15.00	72.60	29.00	176.00	9.00	130.0	0.20	0.00	2.90	0.00	0.01	0.06	0.14	52.00	0.19
ткк243	Батон столовый	30	1.88	0.20	12.85	60.70	166.00	4.75	16.25	3.25	0.30	1.10	2.00	4.80	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00
ткк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	2.90	3.50	21.30	88.00	129.00	235.00	30.00	196.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.20	2.00	22.00	0.00
тк10	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.00	41.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	130	0.20	0.20	9.50	71.00	278.00	85.00	32.50	57.50	0.01	5.00	1.25	42.50	0.10	0.08	60.00	16.00	0.00
	Итого:	645	23.68	24.10	73.7	592.3	778.5	721.8	110.8	651.8	4.51	28	34	105	0.41	1.34	62.44	246.0	2.39

День: вторник

2 вариант

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 1-4 классов

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,м	Se,	F,	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
Завтрак																			
ткк 53	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.76	3.06	4.14	48.00	180.00	31.20	9.00	16.20	0.39	1.80	0.18	6.00	0.02	0.02	23.40	0.02	0.01
ткк1	Шницель из говядины	90	12.50	10.20	12.30	205.00	270.00	14.00	20.00	150.0	2.00	6.34	0.00	55.44	0.04	0.12	1.00	0.01	0.00
ткк15	Рагу овощное	150	4.50	6.70	12.00	121.00	454.00	37.00	25.00	92.00	1.10	3.60	0.19	25.00	0.08	0.04	12.00	0.86	0.00
ткк136	Напиток кофейный с молоком	200	1.50	1.30	22.40	107.00	168.00	161.00	7.00	145.0	1.00	9.00	2.00	20.00	0.02	0.15	1.00	23.80	0.00
ткк243	Хлеб северный (с ламин)	25	1.16	0.23	10.25	41.00	23.00	7.25	37.50	11.75	0.95	0.50	1.50	3.63	0.04	0.01	0.00	0.00	0.35
	Итого:	525	20.42	21.49	61.09	522.00	1095	250	98.5	415.0	5.44	21.2	3.87	110	0.20	0.34	37.4	24.69	0.36

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

2 вариант

№ рецепту	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м	Se,	F,	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг
Завтрак																			
скурих	Овощи консервированные (огурец)	60	0.00	0.00	3.60	16.00	70.20	6.90	7.20	4.20	0.18	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	1.50	0.00	0.00
тк16	Котлета "Золотая рыбка"(минтай+свинина)	100	13.20	13.70	15.58	255.00	278.00	177.20	34.00	266.0	0.65	44.00	39.00	378.0	0.18	0.12	0.83	18.00	0.01
тк35	Картофельное пюре	150	2.54	5.44	20.30	132.00	471.00	47.00	29.00	85.00	1.10	4.40	0.24	26.40	0.14	0.06	5.00	1.80	0.06
тк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	1.98	0.20	12.20	58.50	23.30	10.00	5.00	5.00	0.28	0.80	1.50	3.63	5.00	0.01	1.00	0.00	0.55
тк39	Сок фруктовый с трубочкой	200	0.00	0.00	25.00	80.80	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	0.00	0.00
	Итого:	535	17.7	19.3	76.7	542.3	842.5	255.1	83.2	374.2	5.0	49.2	40.7	408	5.4	0.2	12.3	19.8	0.6

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

2 вариант

№ рецепту	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м	Se,	F,	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг
Завтрак																			
скур.т8	Овощи свежие (помидор)	60	0.55	0.10	1.90	12.00	145.00	5.50	10.50	3.50	0.15	0.40	0.20	10.00	0.04	0.02	15.00	66.50	0.00
тк435	Филе индейки запеченое с сыром	100	12.12	13.20	19.25	185.00	191.00	391.00	198.7	22.47	1.29	5.00	20.00	114.0	0.08	0.19	2.66	43.00	0.03
тк5	Макаронные изделия отварные	150	2.50	4.80	33.30	191.00	102.00	11.00	7.00	36.00	0.80	1.32	0.00	20.24	0.06	0.03	0.00	0.03	0.06
тк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	30	1.40	0.28	10.25	51.50	78.00	7.25	37.50	11.75	0.95	1.40	1.80	8.00	0.04	0.08	0.00	0.00	0.00
тк6	Отвар из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	26.40	108.0	0.00	21.00	16.00	23.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	15.00	0.50
таб.9	Фрукты свежие(мандарины)	90	0.70	0.10	7.50	32.30	155.00	30.00	11.00	17.0	0.10	0.30	0.10	150.0	0.04	0.03	35.00	0.00	0.20
	Итого:	630	17.87	18.58	98.60	579.80	671.00	465.75	280.74	113.72	3.99	8.42	22.10	302.2	0.28	0.35	52.66	124.53	0.79

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

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,м	Se,	F,	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
Завтрак																			
ттк460	Манник со сгущ.молоком	210	13.90	18.70	23.00	278.00	92.00	37.10	5.20	34.9	0.18	7.92	26.00	28.00	0.02	0.20	0.12	19.80	0.01
ттк460	Батон столовый	30	1.88	0.20	12.85	60.70	166.00	4.75	16.25	3.25	0.30	1.10	2.00	4.80	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00
тк12	Яйцо отварное	52	1.88	0.20	12.85	60.70	58.10	4.75	16.25	3.25	0.30	0.06	13.51	24.2	0.03	0.18	0.00	0.00	78.00
тк37	Какао с витаминами	200	3.77	2.50	26.00	151.28	146.00	221.00	14.00	3.20	1.00	0.90	2.00	20.00	0.30	0.15	15.00	130.0	2.50
таб.9	Фрукты свежие(банан)	230	1.50	0.50	11.00	96.00	278.00	30.00	11.00	17.0	0.10	1.76	0.26	7.04	0.04	0.02	35.00	3.00	0.00
	Итого:	722	22.9	22.1	85.7	646.7	740.1	297.6	62.7	61.6	1.9	11.7	43.8	84.0	0.4	0.6	50.1	152.8	80.5

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

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,м	Se,	F,	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
Завтрак																			
ттк45	Каша молочная рисовая с маслом сл.	205	5.56	7.77	32.86	223.6	163.2	147.0	155.0	32.20	0.45	8.50	7.26	39.7	0.07	0.14	1.56	44.00	0.65
ттк24	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	1.98	0.20	12.20	58.50	23.30	10.00	5.00	5.00	0.28	0.80	1.50	3.63	5.00	0.01	1.00	0.00	0.55
тк37	Слойка "Сладкая парочка" створогом и курагой	90	11.50	10.50	22.00	180.00	146.00	221.00	14.00	3.20	1.00	0.90	2.00	20.00	0.30	0.15	5.00	130.0	2.50
тк27/	Чай с грушей и апельсином	200	0.30	0.00	15.00	49.50	10.80	8.00	5.00	10.00	1.00	0.00	0.02	0.70	0.00	0.00	15.00	0.00	0.00
таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	120	0.20	0.20	9.50	71.00	278.00	85.00	32.50	57.50	0.01	5.00	1.25	42.50	0.10	0.08	60.00	16.00	0.00
	Итого:	640	19.54	18.67	91.6	582.6	621.3	471	212	108	3	15	12	107	5	0	83	190	4

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

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,м	Se,	F,	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
Завтрак																			
тк516	Салат "Уральский"	60	2.20	3.10	5.80	38.00	180.00	31.20	9.36	32.94	0.47	1.80	0.20	6.00	0.04	0.03	14.70	15.00	0.10
тк1	Биточки из говядины	90	10.50	9.20	12.30	205.00	270.00	14.00	20.00	150.0	2.00	6.34	0.00	55.44	0.04	0.12	1.00	0.01	0.00
тк5	Каша пшеничная рассыпчатая	150	2.50	4.70	31.50	185.00	95.00	24.00	30.00	129.0	2.00	0.01	31.00	0.00	0.11	0.04	0.00	0.03	0.06
тк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1.40	0.28	10.25	51.50	78.00	7.25	37.50	11.75	0.95	1.40	1.80	8.00	0.04	0.08	0.00	0.00	0.00
тк118	Какао "Несквик"	200	2.50	2.50	22.40	107.00	62.00	60.00	60.00	47.0	53.70	0.00	0.00	0.00	0.02	0.08	10.00	0.01	0.00
	Итого:	525	19.10	19.78	82.25	586.5	685.0	136.5	156.9	370.7	59.1	9.6	33.0	69	0.3	0.4	25.7	15.1	0.2

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

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,м	Se,	F,	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
Завтрак																			
скур.т8	Овощи свежие (помидор) порционно	60	0.55	0.10	3.80	8.00	98.00	6.90	7.20	4.20	0.18	0.10	0.10	5.00	0.01	0.01	1.50	0.00	0.00
тк92	Запеканка картофельная с сердцем и сметаной	220	13.60	15.20	30.80	312.00	1048.0	36.00	70.00	262.0	4.00	15.58	20.03	22.77	0.28	0.71	24.00	15.06	0.01
тк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	1.98	0.20	12.20	58.50	23.30	10.00	5.00	5.00	0.28	0.80	1.50	3.63	5.00	0.01	1.00	0.00	0.55
тк37	Напиток из яблок	200	3.77	2.50	26.00	151.28	146.00	221.00	14.00	3.20	1.00	0.90	2.00	20.00	0.30	0.15	15.00	130.0	2.50
таб.6 Скурихин	Кондитерские изделия	50	1.88	2.50	18.50	104.00	55.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	1.23	1.70	0.00
	Итого:	555	21.8	20.5	91.3	633.8	1370.3	278.9	100.2	282.4	6.5	17.4	23.6	51.4	5.6	0.9	42.7	146.8	3.1

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

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м	Se,	F,	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг
Завтрак																			
тк16	Салат из свежих огурцов с луком	60	0.70	3.10	1.90	42.00	145.00	5.50	10.50	3.50	0.15	0.40	0.20	10.00	0.04	0.02	15.00	66.50	0.00
тк403	Чахохбили из цыплят	100	13.00	10.20	10.54	163.00	121.00	100.84	143.8	17.24	1.14	2.70	10.00	57.00	0.08	0.03	0.36	44.40	0.01
тк5	Макаронные изделия отварные	150	2.50	4.80	33.30	191.00	102.00	11.00	7.00	36.00	0.80	1.32	0.00	20.24	0.06	0.03	0.00	0.03	0.06
тк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1.40	0.28	10.25	51.50	78.00	7.25	37.50	11.75	0.95	1.40	1.80	8.00	0.04	0.08	0.00	0.00	0.00
тк6	Отвар из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	26.40	108.0	0.00	21.00	16.00	23.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	15.00	0.50
таб.9 Скурихи	Фрукты свежие(яблоко)	120	0.50	0.50	9.50	32.00	230.00	30.00	11.00	17.0	0.10	1.76	0.26	7.04	0.04	0.02	35.00	3.00	0.00
	Итого	655	18.70	18.98	91.89	587.50	676.00	175.59	225.76	108.49	3.84	7.58	12.26	102.28	0.28	0.17	50.36	128.93	0.57

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

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м	Se,	F,	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг
Завтрак																			
	Салат из моркови и яблок	60	3.20	4.80	3.26	83.41	70.00	13.00	15.00	140.0	0.18	1.70	10.50	61.00	0.01	0.50	8.00	1150	0.00
тк37	Сырники со сгущенным молоком	160	10.66	10.00	46.90	363.00	242.00	244.00	46.70	26.00	2.70	5.28	20.00	114.0	0.12	0.06	14.70	0.30	0.00
тк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	1.98	0.20	12.20	58.50	23.30	10.00	5.00	5.00	0.28	0.80	1.50	3.63	5.00	0.01	1.00	0.00	0.55
тк136	Напиток кофейный с молоком	200	1.50	1.30	22.40	107.00	168.00	161.00	7.00	145.0	1.00	9.00	2.00	20.00	0.02	0.15	1.00	23.80	0.00
таб.9	Фрукты свежие(мандарины)	90	0.40	0.20	7.50	38.00	155.00	30.00	11.00	17.0	0.10	0.30	0.10	150.00	0.04	0.03	35.00	0.00	0.20
	Итого	535	17.7	16.5	92.3	649.9	658.3	458.0	84.7	333.0	4.3	17.1	34.1	349	5.2	0.7	59.7	1174	0.8
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :	5967	199.5	200.0	845.0	5923.4	8138.0	3510.6	1415	2819	97.3	185.1	259.5	1687	23.4	5.3	476.0	2223	92.9
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	596.7	19.95	20.00	84.5	592.34	813.798	351.06	141.49	281.9	9.725	18.51	25.95	168.7	2.345	0.531	47.6	222.3	9.291

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко