


СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ «СОШ №1»


Н.А.Квасова
« _____ » _____ 2021 г



УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МУП «Комбинат питания»


В.Ю.Лыкова
« _____ » _____ 2021 г



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ПОКАЧИ
(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 1-4 классы

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
				Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1:									
День 1 понедельник									
завтрак	Салат из консервированной кукурузы с яйцом и маслом растительным	60	24,15	3,03	3,75	8,03	95,48	тгк21	
	Колбасные изделия отварные	90	65,02	7,60	12,20	0,24	140,00	тгк142	
	Макаронные изделия отварные	150	10,92	4,50	4,80	31,90	191,00	тк 5	
	Какао с витаминами	200	15,39	3,77	2,50	26,00	151,28	тк 37	
	Хлеб " Пшеничный" йодированный в/с	25	3,00	1,98	0,20	12,20	58,50		
Итого за завтрак				118,48	20,88	23,45	78,37	636,26	
День 2 вторник									
завтрак	Овощи свежие порционно	50	26,53	0,55	0,10	1,90	12,00	т8 Скурихин	
	Рагу из говядины	225	113,96	19,24	20,68	20,39	416,88	тгк 151	
	Напиток "Здоровье"(чай с шиповником)	200	4,13	0,40	0,10	18,40	77,00	тгк 459	
	Хлеб полезный	30	3,84	1,40	0,28	10,25	51,50		
	Сок в ассортименте	1/200	20	0,00	0,00	25,00	95,00		
Итого за завтрак				168,46	21,59	21,16	75,94	652,38	
День 3 среда									
завтрак	Овощи консерв. порционно (огурец)	50	12,72	0,00	0,00	1,80	8,00	Сб. Скупр.	
	Горбуша запечённая с сыром	100	93,00	13,20	13,70	11,58	225,00	тгк205	
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	150	14,32	3,59	4,57	33,63	198,15	тгк 70	
	Чай с сахаром, лимоном	200	4,45	0,30	0,00	9,50	40,00	тк 27	

	Фрукты свежие	160	62,00	1,28	0,30	22,00	60,00	т. 9 Скурихин
	Хлеб " Пшеничный" йодированный в/с	25	2,50	1,98	0,20	12,20	58,50	
Итого за завтрак			188,99	20,35	18,77	90,71	589,65	
День 4 четверг								
завтрак	Икра кабачковая (пром)	60	10,40	0,72	2,82	4,62	46,80	т8 Скурихин
	Котлета рубленая из птицы с творогом	100	55,37	11,12	10,20	19,25	145,50	ттк 435
	Каша гречневая с луком	150	11,58	4,59	6,92	25,88	234,52	тк 90
	Напиток кофейный с молоком	200	14,05	1,50	1,30	22,40	107,00	ттк 136
	Хлеб "Дарницкий"	30	2,70	1,40	0,28	10,25	51,50	
Итого за завтрак			94,10	19,33	21,52	82,40	585,32	
День 5 пятница								
завтрак	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	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
	Фрукты свежие	200	48,00	0,80	0,80	20,25	94,00	т. 9 Скурихин
	Чай с сахаром	200	1,25	0,20	0,00	10,00	41,00	тк 10
	Батон столовый	30	4,50	1,88	0,20	12,85	60,70	
Итого за завтрак			138,21	19,34	16,30	94,46	597,40	
Неделя2:								
День 1 понедельник								
завтрак	Омлет натуральный запечённый с колбасными изделиями	150	58,27	13,90	14,30	5,00	259,00	ттк 154
	Сыр "Российский" порционно	20	15,51	4,60	5,90	2,00	72,60	
	Напиток кофейный с молоком	200	14,05	1,50	1,30	22,40	107,00	ттк 136
	Йогурт фруктовый (живые культуры)	120	50,4	2,90	3,50	15,30	88,00	
	Батон "Столовый"	30	4,5	1,88	0,20	12,85	60,70	
Итого за завтрак			142,73	24,78	25,2	57,55	587,3	
День 2 вторник								

завтрак	Овощи свежие порционно	50	22,45	0,35	0,05	0,95	5,50	Сб. Скур.
	Гуляш из отварной говядины	100	68,91	15,50	15,90	3,10	235,00	тТК 134
	Макаронные изделия отварные	150	10,92	4,50	4,80	31,90	191,00	тК 5
	Чай с сахаром, лимоном	200	4,45	0,30	0,00	9,50	40,00	тК27
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2,25	1,40	0,28	10,25	51,50	
Итого за завтрак			108,98	22,05	21,03	55,70	523,00	
День 3 среда								
завтрак	Ватрушка "Царская" (творожная запеканка)	150	63,35	14,07	16,30	39,60	362,18	тТК 16
	Какао с витаминами	200	15,39	3,77	2,50	26,00	151,28	тК 37
	Фрукты свежие	200	48	0,80	0,80	20,25	94,00	т.9 Скурехин
	Батон "Столовый"	30	4,5	1,88	0,20	12,85	60,70	
Итого за завтрак			131,24	20,52	19,8	98,7	668,16	
День 4 четверг								
завтрак	Овощи свежие порционно	50	26,53	0,55	0,10	1,90	12,00	Сб. Скур.
	Кнели из птицы с соусом	90	36,54	13,00	13,20	10,54	193,00	тТК403
	Картофельное пюре	150	19,50	2,54	5,44	20,30	132,00	тК 35
	Чай с сахаром	200	1,25	0,20	0,00	10,00	41,00	тК 10
	Кондитерские изделия	25	10,00	1,88	2,50	28,00	158,00	
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2,25	1,40	0,28	10,25	51,50	
Итого за завтрак			96,07	19,57	21,52	80,99	587,50	
День 5 пятница								
завтрак	Салат "Школьный"	60	20,58	3,20	4,80	3,26	83,41	тТК 438
	Плов из птицы(филе)	220	61,61	10,66	10,00	46,90	363,00	тТК 258
	Какао "Несвик"	200	20,60	4,50	2,50	22,40	107,00	тТК 136
	Фрукты	200	48,00	0,80	0,80	20,25	94,00	т. 9 Скурихин
	Хлеб" Пшеничный" йодированный в/с	25	2,50	1,98	0,20	12,20	58,50	
Итого за завтрак			153,29	21,14	18,30	105,01	705,91	
Итого в среднем за 10 дней			1340,55	209,55	207,05	819,83	6132,88	
Итого в среднем за 1 завтрак			134,055	20,96	20,71	81,98	613,29	

Технолог отдела общественного питания

И.И. Корниенко

И.И.Корниенко