

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «СОШ №1»
И.А. Касова
«_____» _____ 2021 г



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



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

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 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 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	100	40,25	5,05	9,63	13,38	180,00	ттк21
	Колбасные изделия отварные	100	65,02	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	50	5,00	3,95	0,40	24,40	117,00	
Итого за завтрак			138,76	23,97	30,49	91,58	817,48	0,00
Неделя1: День 2 вторник								
5-11 классы								
завтрак	Овощи свежие порционно	50	26,53	0,55	0,10	1,90	12,00	г.8 Скурихин
	Рагу из говядины	255	141,68	22,34	21,50	21,47	481,67	ттк151
	Напиток "Здоровье" (чай с шиповником)	200	4,13	0,40	0,10	18,40	77,00	ттк459
	Хлеб "Полезный"	30	3,84	1,40	0,28	13,80	81,90	
Итого за завтрак			176,18	24,69	21,98	55,57	652,57	

5-11 классы <i>Сред</i>								
-------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

завтрак	Овощи консервированные порционно	50	12,72	0,00	0,00	1,80	8,00	т8 Скурихин
	Рыба(горбуша)запечённая с сыром	100	93,00	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	4,45	0,30	0,00	9,50	40,00	тк27
	Фрукты свежие	85	32,30	0,70	0,10	6,40	32,30	т. 9 Скурихин
	Хлеб "Пшеничный" в/с	50	5,00	3,96	0,40	24,40	117,00	
Итого за завтрак			164,65	22,25	20,77	97,31	662,30	
Неделя1: День 4 четверг								
5-11 классы								
завтрак	Икра кабачковая (пром)	100	11,63	1,20	4,70	7,70	78,00	т8
	Котлета рубленая 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"	50	4,28	3,30	0,60	17,60	89,00	
Итого за завтрак			87,56	19,79	20,33	115,71	656,99	
Неделя1: День 5 пятница								
5-11 классы								
завтрак	Каша жидкая 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
	Фрукты свежие	120	30,00	0,80	0,80	20,25	94,00	т. 9 Скурихин
	Батон столовый	50	7,50	3,13	0,33	21,42	101,16	
Итого за завтрак			124,32	20,59	16,43	108,03	655,86	

Неделя2: День 1 понедельник								
5-11 классы								
	Омлет натуральный,запеченный с колбасными изделиями	180	69,92	16,68	17,16	6,00	310	ттк154
	Сыр твердых сортов порционно	20	17,45	4,60	5,90	0,00	72,60	

завтрак	Батон столовый	50	7,50	3,13	0,33	21,42	101,16	Сб 2004, №698
	Напиток кофейный с молоком	200	14,05	1,50	1,32	22,40	107,00	Таб 9 Скуп
	Йогурт фруктовый (живые культуры)	120	50,40	2,90	3,50	11,30	88,00	
Итого за завтрак			159,32	28,81	28,21	61,12	678,76	

Неделя2:		День 2 вторник						
		5-11 классы						
завтрак	Овощи свежие порционно	50	22,45	0,35	0,05	0,95	5,50	Таб 8 Скуп
	Гуляш из отварной говядины	100	76,26	15,50	15,90	3,10	235,00	тгк1
	Макаронные изделия отварные	180	13,1	6,60	5,76	37,56	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	1,40	0,28	10,25	51,50	
Итого за завтрак			118,51	24,15	21,99	61,36	561,2	

Неделя2:		День 3 среда						
		5-11 классы						
завтрак	Ватрушка "Царская" (творожная запеканка)	200	84,47	18,76	21,73	52,80	484,24	тгк14
	Фрукты свежие	100	38	0,20	0,20	15,60	38,00	
	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			142,36	24,61	24,63	97,25	734,22	

Неделя2:		День 4 четверг						
		5-11 классы						
завтрак	Овощи свежие порционно	50	26,53	0,55	0,10	1,90	12,00	Таб 8 Скуп
	Кнели из птицы с соусом	110	52,13	14,00	14,30	6,94	233,18	тгк403
	Картофельное пюре	180	23,41	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
	Кондитерские изделия	25	25,00	1,88	2,50	28,00	158,00	

Хлеб ржаной "Дарницкий"	50	4,50	3,30	0,60	17,60	89,00	
Итого за завтрак		132,82	23,71	25,6	90,72	729,38	

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	250	61,02	12,60	11,00	46,90	419,70	ТТК248
	Какао "Несквик"	200	20,60	4,50	2,50	22,40	107,00	ТТК118
	Фрукты свежие	100	26,60	0,40	0,40	14,70	43,00	
	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	50	5,00	3,96	0,40	24,40	117,00	
Итого за завтрак			136,49	30,12	23,97	112,74	825,71	
Итого за завтрак за 10 дней:			1380,97	242,69	234,40	891,39	6974,47	
в среднем завтрак за 1 день:			138,097	24,269	23,44	89,139	697,447	

Технолог отдела общественного питания

И.И. Корниенко

И.И.Корниенко