

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ «СОШ№1»

Н.А.Квасова

_____ 2021 г



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МУП «Комбинат питания»

В.Ю.Лькова

_____ 2021 г



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

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ПОКАЧИ
(НА ВЕСЕННИЙ 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)

Весенний период 5-11 классы платная категория

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

5-11 классы								
завтрак	Кукуруза консервир.(подвергнутая ТО)	30	13,72	1,17	0,03	6,50	35,43	
	Колбасные изделия отварные	100	68,66	7,60	12,20	0,24	140,00	ттк142
	Макаронные изделия отварные с овощами	180	16,74	5,40	5,76	38,28	242,00	ттк 431
	Какао с витаминами	200	16,58	3,77	2,50	16,00	151,28	ттк37
	Хлеб "Пшеничный" в/с	50	4,75	3,95	0,40	24,40	117,00	
Итого за завтрак			120,45	21,89	20,89	85,42	685,71	0,00

Неделя 1: День 2 вторник								
5-11 классы								
завтрак	Овощи свежие порционно	30	13,67	0,33	0,06	1,14	7,20	т.8 Скурихин
	Рагу из говядины	225	106,4	22,34	21,50	25,00	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			128,04	24,47	21,94	58,34	647,77	

<i>среда</i> 5-11 классы								
	Овощи консервированные порционно	30	12,72	0,00	0,00	1,80	8,00	т8 Скурихин

завтрак	Котлета рыбная с сыром	100	42,56	13,20	13,70	11,58	225,00	ТТК204
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	180	17,23	4,09	6,57	43,63	240,00	ТТК70
	Чай с сахаром, лимоном	200	4,26	0,30	0,00	9,50	40,00	ТК27
	Фрукты свежие	100	36,10	0,70	0,10	10,75	38,00	т. 9 Скурихин
	Хлеб "Пшеничный" в/с	50	4,75	3,96	0,40	24,40	117,00	
Итого за завтрак			117,62	22,25	20,77	101,66	668,00	
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	56,92	11,12	10,20	19,25	145,50	ТТК 435
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	13,52	2,67	3,53	48,76	237,49	ТК90
	Напиток кофейный с молоком	200	13,35	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			99,7	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	21,31	5,56	8,60	32,86	223,60	ТТК265
	Запеканка творожная с повидлом	100/10	58,30	10,90	6,70	18,50	178,10	ТТК3
	Чай с сахаром	200	1,25	0,20	0,00	15,00	59,00	ТК10
	Фрукты свежие	150	48,45	0,80	0,80	20,25	94,00	т. 9
	Батон столовый	50	7,50	3,13	0,33	21,42	101,16	Скурихин
Итого за завтрак			136,81	20,59	16,43	108,03	655,86	

Неделя2:		День 1 понедельник						
		5-11 классы						
завтрак	Омлет натуральный, запеченный с колбасными изделиями	180	66,42	16,68	17,16	6,00	310	ТТК154
	Батон столовый	50	7,00	3,13	0,33	21,42	101,16	СБ 2004, №698
	Напиток кофейный с молоком	200	13,35	1,50	1,32	22,40	107,00	Таб 9 Скур

Йогурт фруктовый (живые культуры)	120	47,88	2,90	3,50	11,30	88,00	
Итого за завтрак		134,65	24,21	22,31	61,12	606,16	

Неделя2:		День 2 вторник						
		5-11 классы						
завтрак	Овощи свежие порционно	50	22,45	0,35	0,05	0,95	5,50	Таб 8 Скур
	Гуляш из отварной говядины	100	65,91	15,50	15,90	3,10	235,00	ттк1
	Макаронные изделия отварные	180	12,44	6,60	5,76	37,56	229,20	тк5
	Отвар из шиповника	200	4,23	0,34	0,00	13,49	55,32	тк9
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2,25	1,40	0,28	10,25	51,50	
Итого за завтрак			107,28	24,19	21,99	65,35	576,52	

Неделя2:		День 3 среда						
		5-11 классы						
завтрак	Ватрушка "Царская" (творожная запеканка)	180	72,22	18,76	21,73	52,80	484,24	ттк14
	Фрукты свежие	120	30	0,20	0,20	20,00	47,00	
	Какао с витаминами	200	16,58	3,77	2,50	16,00	151,28	С6 2004 №493
	Батон "Столовый"	30	4,28	1,88	0,20	12,85	60,70	
Итого за завтрак			123,08	24,61	24,63	101,65	743,22	

Неделя2:		День 4 четверг						
		5-11 классы						
завтрак	Овощи свежие порционно	50	25,2	0,55	0,10	1,90	12,00	Таб 8 Скур
	Кнели из птицы с соусом	110	44,47	14,00	14,30	6,94	233,18	ттк403
	Картофельное пюре	180	27,2	3,78	8,10	26,28	196,20	тк35
	Чай с сахаром	200	1,25	0,20	0,00	10,00	41,00	С6 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			127,62	23,71	25,6	90,72	729,38	

Неделя2:		День 5 пятница						
-----------------	--	-----------------------	--	--	--	--	--	--

5-11 классы								
завтрак	Салат "Школьный"	100	22,1	8,66	9,67	4,34	139,01	тгк438
	Плов из птицы	250	65,31	12,60	11,00	46,90	419,70	тгк248
	Какао "Несквик"	200	19,57	4,50	2,50	22,40	107,00	тгк118
	Фрукты свежие	150	34,00	0,40	0,40	25,00	43,00	
	Хлеб" Пшеничный" йодированный в/с	50	4,75	3,96	0,40	24,40	117,00	
Итого за завтрак			145,73	30,12	23,97	123,04	825,71	
Итого за завтрак за 10 дней:			1240,98	235,83	218,86	911,04	6795,32	
в среднем завтрак за 1 день:			124,098	23,583	21,886	91,104	679,532	

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко