

* 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

Неделя: первая

1 вариант

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, мг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг	D, мкг
Завтрак																			
тгк21	Салат из консерв. кукурузы с яйцом, лук репч. и маслом раст.	60	3.03	3.75	8.03	75.48	16.60	9.41	12.40	58.00	0.55	2.51	3.80	6.90	0.04	0.05	2.50	33.00	1.77
тк424	Макаронные изделия отварные с сыром	150	11.50	15.24	35.96	283.84	19.10	147.80	32.20	155.7	0.80	0.00	2.90	0.14	0.07	0.06	0.01	74.00	0.25
тгк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	30	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	Какао с витаминами "Витощка"	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 Скурихин	Фрукты свежие(мандарины)	150	0.70	0.10	7.50	32.30	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:	590	20.98	21.79	89.69	601.4	360.0	418.2	74.60	238.9	2.73	5	10	181	5.45	0.30	53.51	237.0	5.27

День: вторник

1 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, мг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг	D, мкг
Завтрак																			
скур.т8	Овощи свежие (помидор) порционно с зеленью	60/2	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
тгк151	Рагу из говядины	225	19.24	20.68	40.50	416.88	670.00	30.09	58.00	298.0	4.30	6.34	0.24	55.44	0.20	0.12	22.00	1.80	0.00
тгк459	Напиток "Здоровье"(чай с шиповн.)	200	0.40	0.10	22.00	77.00	8.00	10.00	6.00	9.00	1.10	0.05	0.04	0.52	0.01	0.002	70.00	7.50	0.00
тгк243	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
тгк39	Сок фруктовый с трубочкой	1/200	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:	712	21.35	21.11	99.65	627.68	846.0	52.84	112.0	322.3	6.50	7.29	1.98	69.6	0.29	0.15	107.0	75.80	0.35

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

1 вариант

№ рецепту	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	С	A,мкг	D,мкг
Завтрак																			
скур.18	Овощи свежие (огурец) порционно с зеленью	62	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
ткк204	Рыба(горбуша)запеченая с сыром	100	13.20	13.70	11.58	225.00	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
ткк70	Каша рисовая рассып. с овощами на масле сл.	150	3.59	4.57	33.63	198.15	41.00	10.00	26.00	70.00	0.80	0.61	6.60	22.00	0.04	0.02	1.00	0.00	0.06
ткк243	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
ткк27	Чай с сахаром и лимоном	200	0.30	0.00	9.50	40.00	10.80	8.00	5.00	10.00	1.00	0.00	0.02	0.70	0.00	0.00	3.00	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:		657	19.8	18.8	80.2	600.7	729.1	297.1	109.7	412.7	2.9	50.5	48.5	452	5.3	0.2	67.3	34.0	0.6

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

1 вариант

№ рецепту	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	С	A,мкг	D,мкг
Завтрак																			
таб.8	Икра кабачковая (пром.)	60	0.72	2.82	4.62	46.80	197.00	11.50	21.00	7.00	0.30	0.02	0.18	3.80	0.02	0.02	5.00	3.00	0.00
Скучных ткк435	Котлета рубленая из птицы(филе) с творогом	100	11.12	10.20	19.25	145.50	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
ткк90	Каша гречневая с луком	150	4.59	6.92	25.88	234.52	165.00	23.00	126.0	211.0	3.40	1.45	2.50	10.12	0.20	0.08	1.00	0.60	0.00
ткк243	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
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
таб.9	Фрукты свежие(мандарины)	150	0.70	0.10	7.50	32.30	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:		690	20.03	21.62	89.9	617.62	954	623.75	401.2	414.2	7.04	17.17	26.58	305.9	0.4	0.554	44.66	70.4	0.23

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

1 вариант

№ рецепту ры	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 кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг
Завтрак																			
ттк265	Каша жидкая молочная"Дружба" с маслом сл.	205	3.56	8.60	32.86	223.60	146.00	147.00	155.0	32.20	0.45	9.00	2.00	20.00	0.07	0.15	1.56	22.00	0.06
ттк243	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
ттк 3	Запеканка творожная со сгущенным молоком	110	12.90	9.70	18.50	178.10	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
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 Скүрүхү	Фрукты свежие(яблоко)	150	0.50	0.50	11.00	72.00	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:	695	19.0	19.0	85.2	575.4	682.0	223.9	191.5	95.4	2.0	19.8	30.3	59.8	0.2	0.4	36.7	44.8	0.1

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

№ рецепту ры	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 кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг
Завтрак																			
ттк6	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
ттк№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
ттк136	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
ттк243	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
ттк232	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
	Итого:	515	24.78	25.20	76.6	587.3	668.5	793	81	731	5	32	35	82	0	1	3	254	2

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 1-4 классов

1 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,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг
Завтрак																			
скур.т8	Овощи свежие (огурец) порционно с зеленью	60/2	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
ттк134	Гуляш из отварной говядины	100	15.50	15.90	13.10	235.00	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	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
ттк243	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
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	0.30	0.00	15.00	40.00	10.80	8.00	5.00	10.00	1.00	0.00	0.02	0.70	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00
Итого:		537	20.25	21.08	75.45	525.5	558.8	47.2	76.7	212.0	4.9	9.2	1.9	89.4	0.2	0.2	5.5	0.0	0.1

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

1 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,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг
Завтрак																			
ттк 16	Ватрушка Царская (запеканка)	150	14.07	16.30	39.60	362.18	104.00	156.00	4.4	74.00	1.01	11.80	26.50	38.00	0.03	0.27	0.50	93.00	1.50
ттк243	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
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 Скворчихи	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:		500	20.2	19.5	88.0	606.2	646	412	46	97	2	16	31	70	0	0	51	226	4.0

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

1 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, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг
Завтрак																			
скур.18	Овощи свежие (помидор) порционно с зеленью	60/2	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
тгк403	Кнели из птицы с соусом	110	13.00	13.20	10.54	193.00	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
тк 35	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
тгк243	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
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
	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	597	19.57	21.52	71.49	533.50	870.00	170.59	228.76	133.49	5.34	8.90	12.24	101.40	0.31	0.20	21.59	114.40	0.07

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

1 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, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг
Завтрак																			
тгк438	Салат "Школьный"	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
тгк258	Плов из птицы	220	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
тгк243	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
тгк118	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
таб.9 Сквозных	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	595	18.7	17.7	92.3	649.9	552.3	357.0	137.7	235.0	57.0	8.1	32.1	329	5.2	0.7	68.7	1150	0.8
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :	6088	204.8	207.3	848.4	5925.1	6867	3395	1459	2893	95.4	172.6	229	1739	18.0	4.6	458.9	2207	13.8
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	608.8	20.48	20.73	84.84	592.51	686.67	339.5	145.9	289.3	9.536	17.26	22.93	173.9	1.801	0.458	45.891	220.7	1.381

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко