

* 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 шк

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

День: понедельник

Неделя: первая

1 вариант

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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 кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рег.	Д,мкг
Завтрак																			
ткк21	Салат из консервированной кукурузы с яйцом и маслом растительным	100	5.05	5.63	10.38	110.00	27.70	15.60	20.80	97.00	0.90	4.18	6.30	11.50	0.02	0.06	4.20	55.00	2.95
ткк24	Макаронные изделия отварные с сыром	180	13.80	18.29	43.15	340.60	22.92	157.00	38.60	167.0	1.20	0.00	3.40	0.16	0.08	0.07	0.02	76.00	0.26
ткк243	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
ткк37	Какао с витаминами "Витошка"	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)	100	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:	610	25.30	26.72	99.23	692.7	374.9	433.6	89.40	289.2	3.48	6.2	13.3	185	5.44	0.32	55.22	261.0	6.46

День: вторник

1 вариант

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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 кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рег.	Д,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
ткк151	Рагу из говядины	200	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
ткк459	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
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:	712	21.35	21.11	74.65	546.88	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

1 вариант

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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	C	A,мкг	D,мкг
Завтрак																			
скур.т8	Овощи свежие (огурец) порционно	30	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.	180	4.09	6.57	43.63	240.00	49.20	10.00	26.00	70.00	0.02	2.42	7.44	44.16	0.90	0.04	2.00	1.50	0.00
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
	Итого:	657	20.1	20.6	80.7	571.5	459.3	212.1	77.2	355.2	2.1	47.3	48.1	431	6.1	0.2	8.3	19.5	0.6

День: четверг

1 вариант

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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	C	A,мкг	D,мкг
Завтрак																			
таб.8	Икра кабачковая (пром.)	100	1.20	4.70	7.70	78.00	328.00	19.20	35.00	11.70	0.40	0.03	0.30	6.30	0.03	0.03	8.30	4.00	0.00
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 рассыпчатая с луком	180	2.67	3.53	31.06	237.49	198.00	24.06	151.0	253.0	4.00	1.74	3.00	12.00	0.30	0.09	2.00	0.80	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
	Итого:	610	17.89	20.01	90.66	619.49	963	602.51	429.2	443.92	7.64	17.17	27.1	160.3	0.47	0.54	13.96	71.6	0.03

День: пятница

1 вариант

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
тк265	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
тк243	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
тк 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
т.9 Скур.	Фрукты свежие(яблоко)	100	1.20	0.45	20.00	73.50	278.00	30.00	13.50	30.0	0.75	3.00	0.45	12.00	0.05	0.03	15.00	7.50	0.00
	Итого:	645	19.7	19.0	94.2	576.9	682.0	223.9	194.0	108.4	2.7	21.0	30.5	64.8	0.2	0.4	16.7	49.3	0.1

День: понедельник

1 вариант

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
ткб	Омлет натуральный	200	16.68	17.16	11.30	310.00	235.30	152.00	26.3	344.0	3.87	28.75	37.09	76.27	0.13	1.32	0.48	392.0	2.93
тк№233	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
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
тк243	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
тк232	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:	565	27.56	28.06	82.9	638.3	727.3	729	89	818	5	39	44	101	0	2	4	490	3

День: вторник

1 вариант

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																			
скур.т8	Овощи свежие (огурец) порционно	50	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
тк134	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	180	3.60	5.76	37.56	229.20	61.20	13.20	8.40	43.20	0.96	0.73	0.00	12.10	0.07	0.10	0.02	0.00	0.03
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
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	21.35	22.04	79.71	563.7	518.0	49.4	78.1	219.2	5.1	8.6	1.9	81.2	0.2	0.3	5.5	0.0	0.0

День: среда

1 вариант

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																			
тк16	Ватрушка Царская (запеканка)	200	18.76	21.73	52.80	484.24	138.70	195.70	320.5	29.00	1.74	15.70	35.30	50.70	0.08	0.36	0.70	124.0	2.00
тк243	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 Скурихи	Фрукты свежие(яблоко)	100	0.40	0.40	9.50	43.00	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:	530	24.8	24.8	101.2	739.2	681	451	362	52	3	19	40	83	0	1	51	257	4.5

День: четверг

1 вариант

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,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
ткк403	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
ткк35	Картофельное пюре	180	3.78	8.10	26.28	196.20	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
ткк243	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	20.81	24.18	77.47	597.70	870.00	170.59	228.76	133.49	5.34	8.90	12.24	101.40	0.31	0.21	21.59	114.40	0.07

День: пятница

1 вариант

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
Завтрак																			
ткк438	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
ткк258	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
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
ткк118	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 Сквозичин	Фрукты свежие(мандарины)	65	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	570	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 :	6033	217.7	224.2	872.9	6196.3	6674	3282	1797	2977	98.3	182.8	251	1606	19.0	5.0	351.3	2489	15.9
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	603.3	21.77	22.42	87.29	619.63	667.352	328.2	179.7	297.7	9.833	18.28	25.07	160.64	1.895	0.505	35.132	248.9	1.594

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко