

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МКОУ "Поспелихинская СОШ "З"

О.Ю. Гусова

"20" августа 2024 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Общепит"

И.Н. Ткаченко

"20" августа 2024 г.



Примерное циклическое двухнедельное меню горячих завтраков для обучающихся 5-11 классов МКОУ "Поспелихинская средняя общеобразовательная школа №3"

День: Понедельник-Пятница

Неделя: Первая

Сезон: осенний-зимний

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Применение, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe	
1 день													
Завтрак													
Сб.2004	прил. №1	Фрукт (яблоко, банан, мангартин)	100	0,3	0	8,6	40	0,01	0,007	2,53	7	0,124	
Сб.2004	333	Макарони с сыром	250	13,5	15,4	53,25	417,5	0,1	0,12	0,12	258,75	1,37	
Сб.2004	685	Чай с сахаром	200	0,20	0	15	58	0	0	0	5	0,4	
Сб.2004	48	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33	
		Итого за день	580	16,28	15,64	91,61	586,00	0,143	0,136	2,65	276,75	2,22	

2 день													
Завтрак													
Сб.2004	523	Овощи отварные	100	1,4	3,8	7,6	72	0,03	0,03	21	36,7	0,6	
Сб.2004	471/600	Фрикадельки тушеные в соусе	100/30	12,22	12,96	9,5	205,6	0,065	0,169	0,13	13	2,08	
Сб.2004	330	Пюре гороховое	200	18,8	9,2	44,5	340	0,13	0,33	0	4	1,7	
Сб.2004	48	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33	
Сб.2004	707	Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	0,01	0,01	2	7	1,4	
		Итого за день	660	35,7	26,2	97,56	776,10	0,268	0,548	23,13	67,10	6,11	

3 день													
Завтрак													
Сб.2004	515	Горошек зеленый консервированный	100	3	3,9	6,3	72	0,2	0,06	0	26,6	3	
Сб.2004	520	Пюре картофельное	200	4,2	9,00	29,2	218	0,18	0,14	6,8	52	1,4	
Сб.2004	499/591	Котлета из птицы с соусом	100/30	17,54	18,52	16,18	292	0,011	0,13	2,1	3,3	0,77	
Сб.2004	48	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33	
		Кисель из концентрата на плодовых или яго/динах экстрактах	200	0	0,00	30,6	118	0	0	0	1	0,1	
Сб.2004	648	Итого за день	660	27,02	31,66	97,04	770,5	0,424	0,339	8,9	88,9	5,6	

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe	

4 день													
Завтрак													
Сб.2004	302	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250	3,7	10	39,5	272,5	0,23	0,03	0	172,5	1,82	
Сб.2004	48	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33	
Сб.2004	96	Масло (порциям)	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	1,2	0,02	
Сб.2004	97	Сыр порционный	15	3,8	3,8	4,85	60	0,004	0,054	0,1	135	0,13	
		Фрукт(яблоко, банан, мандарин)	100	0,3	0	8,6	40	0,01	0,007	2,53	7	0,124	
Сб.2004	прил.№1	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	0,16	1,3	124	0,8	
Сб.2004	693	Итого за день	605	14,99	27,34	100,27	710	0,317	0,27	3,93	445,7	3,224	

5 день												
Завтрак												
Сб.2004	576	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	23	0,06	0,04	26	14	1
Сб.2004	508	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	10,40	56,8	372	0,27	0,15	0	19	6,06
Сб.2004	451/587	Биточки из говядины с соусом	100/30	16,68	15,84	18,52	287,4	0,097	0,19	10,14	37,73	2,63
Сб.2004	48	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
Сб.2004	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,00	31,4	124	0,01	0,01	0,5	28	1,5
		Итого за день	660	32,26	26,68	125,28	876,9	0,47	0,399	36,64	104,73	11,52

Сезон: осенний-зимний													
6 день													
Завтрак													
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
Сб.2004	523	Овощи отварные	100	1,4	3,8	7,6	72	0,03	0,03	21	36,7	0,6	
Сб.2004	516	Макаронные отварные	200	7	8,2	47	294	0,07	0,02	0,02	7,6	1,04	
Сб.2004	437	Гуляши из говядины	120	16,68	7,8	4,8	158,4	0,07	0,15	1,32	17,4	3,24	
Сб.2004	48	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33	
Сб.2004	686	Чай лимонный	200/7	0,3	0,00	15,2	60	0,01	0,01	2,8	14,2	0,4	
		Итого за день	657	27,66	20,04	89,36	654,9	0,213	0,219	25,14	81,9	5,61	

7 день												
Завтрак												
Сб.2004	366	Запеканка из творога	250	42,75	30,5	38,75	610	0,11	0,84	1	493,5	1,66
Сб.2004	596	Соус молочный (сладкий)	60	1,6	3,4	9,8	74,4	0,02	0,06	0,4	54	0,1
Сб.2004	48	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
		Итого за день	340	46,63	34,14	63,27	754,9	0,163	1,076	1,4	553,5	2,09

7 день												
Завтрак												
Сб.2004	прил. №1	Фрукты (яблоко, банан, мандарин)	100	0,30	0	8,6	40	0,01	0,007	2,53	7	0,124
Сб.2004	693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	0,16	1,3	124	0,8
		Итого за день	640	51,83	39,14	104,41	984,9	0,213	1,076	5,23	684,5	3,014

8 день

Завтрак

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe	
Сб.2004	515	Кукуруза сахарная консервированная	100	2,1	4,1	10,8	89	0,23	0,03	0	17,7	2,4	
Сб.2004	492	Плов из пшеницы	120/180	24,3	23,70	54,3	537	0,3	0,03	4,5	15,9	2,1	
Сб.2004	48	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33	
		Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0,00	30,6	118	0	0	0	1	0,1	
Сб.2004	648	Итого за день	630	28,68	28,04	110,46	814,5	0,563	0,069	4,5	40,6	4,93	

9 день

Завтрак

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe	
Сб.2004	302	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	250	7,25	11,5	39,75	300	0,23	0,18	1,7	172,5	1,82	
Сб.2004	96	Масло (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	1,2	0,02	
Сб.2004	97	Сыр порционный	15	3,8	3,8	4,85	60	0,004	0,054	0,1	135	0,13	
Сб.2004	48	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33	
Сб.2004	прил№1	Фрукт(яблоко, банан, мандарин)	100	0,30	0	8,6	40	0,01	0,007	2,53	7	0,124	
Сб.2004	692	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1	
		Итого за день	605	16,84	26,54	83,92	626,5	0,317	0,42	5,63	447,7	2,524	

10 день

Завтрак

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe	
Сб.2004	576	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	0,04	0,04	5	1	0,6	
Сб.2004	553	Сложный гарнир	200	4,4	8,60	27	206	0,1	0,13	20,4	81,43	2,93	
Сб.2004	462/587	Тертые из говядины в соусе	100/30	14,58	17,84	15,62	283,4	0,06	0,168	1,092	28,73	2,052	
Сб.2004	48	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33	
Сб.2004	707	Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	0,01	0,01	2	7	1,4	
		Итого за день	660	23,06	26,78	81,08	661,9	0,243	0,357	28,492	124,16	7,312	
		Средняя сбалансированность за 10 дней		1	1	4							
		Итого за 10 дней	6357	274,32	268,06	980,99	7462,20	3,17	3,83	144,24	2362,04	52,06	
		В среднем за 1 день	635,7	27,432	26,806	98,099	746,22	0,3171	0,3833	14,4242	236,204	5,2064	