

"СОГЛАСОВАНО"



№ _____ 37

расшифровка

О.В. Третьяк

2024 год



"Комбинат питания г. Дзержинска"

Кузнецов О.В.

2024 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХПЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для учащихся школ г. Дзержинска

№ 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 21, 22, 24, 25, 26, 29, 33, 34, 37, 38, 39, 40, 68, 70, 71

на 2023-2024 учебный год

(возраст 12-18 лет)

Меню разработано на основе Сборника рецептов для общеобразовательных школ 2017г. Сборник технологических нормативов по производству мучных кондитерских и булочных изделий 1999г. Сборник химический состав бпюд и кулинарных изделий 1994г. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области 2013 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ с 12 до 18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества					Витамины					
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	Витамины				
															В1	C	A	E	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
ЗАВТРАК																			
№389/17	Сок фасованный	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20					
№2/13	Сыр твердый	25	7,10	9,10	0,00	111,10	352,00	18,00	208,00	0,36	0,01	0,24	0,07	0,24					
№307/13	Омлет натуральный	53	5,30	8,75	1,00	104,00	42,00	7,00	91,00	1,00	0,03	0,00	0,10	1,80					
№272/13	Каша молочная пшеничная	200	8,60	12,30	40,50	307,80	124,00	51,00	191,00	2,50	0,18	1,26	0,06	0,14					
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
	Итого за завтрак	758	31,26	33,92	119,05	932,90	701,40	132,25	699,90	9,15	0,55	6,80	20,23	3,32					
ОБЕД																			
№154/13	Сул картофельный с крупой, с рыбными консервами	25/250	8,10	12,16	19,20	182,00	33,50	37,00	160,00	1,50	0,18	12,00	0,21	0,50					
№402/13	Тертлин в соусе	75/50	16,10	13,00	8,30	195,00	10,00	12,50	96,30	1,25	0,05	1,25	0,00	3,75					
№461/13	Рис отварной	180	5,80	5,40	37,00	220,00	12,00	31,20	84,00	1,00	0,05	1,20	0,50	3,20					
ТТК	Капуста квашеная д/г	100	1,80	0,10	3,00	23,00	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86					
№389/17	Сок	200	1,40	0,20	26,40	120,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20					
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
	Итого за обед	970	40,00	32,04	139,60	992,00	210,55	142,47	520,00	9,62	0,63	23,33	0,71	56,45					
ПОЛДНИК																			
№604/13	Пирог печеный с рисом и яйцом	100	6,33	9,20	38,50	262,00	28,00	9,00	44,00	0,60	0,07	6,00	0,09	1,60					
№591/13	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103,0	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0					
	Итого за полдник	300	7,03	9,50	62,90	365,00	41,00	12,00	47,00	1,60	0,08	206,00	0,25	1,60					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2028	78,29	75,46	321,55	2289,90	952,95	286,72	1266,90	20,37	1,26	236,13	21,19	61,37					
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества					Витамины					
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E					
ЗАВТРАК																			
№338/17	Фрукт свежий	170	0,56	0,22	18,47	56,69	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20					
№2/13	Сыр твердый	20	4,90	5,60	0,00	70,00	352,00	18,00	208,00	0,36	0,01	0,24	0,07	0,24					
№271/17	Котлеты домашние с соусом	75/25	15	19,8	11,8	286	25	34	126	1,7	0,13	0,7	0,03	3,6					
№457/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	46,4	294	16,8	162	242	5,4	0,25	0	0,04	0,7					
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
	Итого за завтрак	750	36,83	34,34	133,07	990,69	483,50	260,75	701,70	10,20	0,72	38,97	0,14	5,68					

ПОЛДНИК		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№604/13	Пирог печеный с яблоками															
№342/17	Компот из груш	100	3,30	3,10	26,30	146,00	11,00	6,00	31,00	0,70	0,06	2,00	0,03	0,70		
	Итого за полдник	200	0,20	0,2	28,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	300	3,50	3,10	55,20	261,00	18,00	10,00	35,00	1,70	0,07	4,00	0,03	0,90		
		1770,5	58,42	63,86	284,81	1976,10	796,35	249,32	1099,60	18,58	2,08	55,38	58,52	58,26		
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества													
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е		
1	2	3	Минеральные вещества													
			Каль	Ca	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е					
ЗАВТРАК	СРЕДА	3	Пищевые вещества													
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е		
№338/17	Фрукт свежий	180	0,65	0,26	21,84	102,60	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20		
			№96/04	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	2,40	0,04	3,00	0,02	0,01	0,00	0,73
№268/17	Шиндель мясной с соусом	75/25	12,20	11,70	10,40	236,60	12,00	24,00	150,00	2,00	0,08	0,00	0,00	3,60		
			№469/13	Макаронь отпарные	180	6,30	8,70	33,70	239,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03
№580/13	Чай с молоком	200	1,7	1,3	17,4	88	65	11	53	1,4	0,02	1	0,01	0		
			ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42		
			ОБЕД	Итого за завтрак	750	27,05	31,36	124,84	964,60	169,00	87,39	364,90	6,68	0,50	39,00	0,77
№136/13	Борщ из свежей капусты, с картошкой, цыпленком и сметаной	20/250/10	8,32	11,46	12,10	167,20	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20		
№331/13	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	20,10	8,20	13,70	203,00	44,00	35,00	205,00	2,00	0,18	13,00	0,03	4,20		
№461/13	Рис отпарной	180	5,80	5,40	37,00	220,00	12,00	31,20	84,00	1,00	0,05	1,20	0,50	3,20		
№389/17	Сок	50	0,65	0,15	2,65	15,50	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32		
ТТК	Хлеб ржаной	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20		
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42		
ПОЛДНИК	Итого за обед	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52		
			900	42,67	26,39	131,35	942,70	174,70	140,75	477,90	9,61	0,59	31,67	0,75	11,06	
№652/94	Ротлинг с вареным ступеным молоком	100	4,08	6,00	24,00	130,00	11,20	8,00	36,80	0,48	0,06	3,20	0,01	0,08		
	Итого за полдник	200	0,9	0,0	23,3	99,1	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	300	4,93	6,00	47,32	229,14	24,20	11,00	39,80	1,48	0,07	203,20	0,17	0,08		
		1950	74,65	63,75	303,51	2136,44	367,90	239,14	882,60	17,77	1,16	273,87	1,69	16,68		
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества													
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е		
1	2	3	Минеральные вещества													
			Каль	Ca	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е					
ЗАВТРАК	ЧЕТВЕРГ	3	Пищевые вещества													
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е		
№389/17	Сок фасованный	200	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00		
			№96/04	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	2,40	0,04	3,00	0,02	0,01	0,00	0,73
№2/13	Сыр твердый	25	7,10	9,10	0,00	111,10	352,00	18,00	208,00	0,36	0,01	0,24	0,07	0,24		