

Согласовано: Директор МАОУ "Лицей №21"
МАОУ *Мей* Иващенко О.Н.

Утверждено: Директор ООО "Общепит"
Глухова Н.И.

ООО "Общепит"

20 дневное меню питания учащихся всесезонное (завтраки) 12 лет и старше

рецептура	№ п/п	Наименование блюда	Выход, г.	белки	жиры	углеводы	Калорий	Вит С	Вит.А	Вит В1	Са	Mg	P	Fe
1 неделя														
71 мого 2011	1	Огурец консервир.	50	2	0,8	4,6	42			23	14	10	0,6	
268 мого	2	Котлета мясная с соусом	100	15,55	11,55	15,7	228,75		28,75	0,1	43,75	32,13	166,4	1,2
302 мого	3	Рис припущенный	180	4,55	5,18	45,74	244,26	0,16		0,7	6,37	30,55	93,49	1,33
Пр1 2011/2	4	Сок фруктовый	200	1		21,2	88	9		0,02	14	8	14	2,8
Пр1 2011/2	5	Хлеб пшеничн. из муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53
	Итого в день			25,3	18,15	107,74	747,59	9,16	28,75	24,12	119,12	80,68	341,49	5,86
2 день														
50 мого	1	Зеленый горошек консервирован	30	0,06	1,9			6,3	0,21					
TK14/7 2011/2	2	Суфле рыбака с маслом сливочн	100/5	14,8	4,28	3,28	111,2	0,08		0,08	59,7	15	120,3	0,8
TK3/3 2011/1	3	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,42	6,46	0,05	0,16	47,95	33,39	105,7	1,2
Пр1 2011/1	4	Компот из суш. Фрукт. или ягод	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	49,5	32,03	44,53	1,02
Пр1 2011/2	5	Хлеб пшеничн. из муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53
	Итого в день			21,45	14,07	79,62	561,99	14,06	0,44	0,57	198,15	80,42	337,53	3,55
3 день														
TK12/1 2011/1	1	Салат из морк.с изюм. с м/ рас	100	1,3	4,96	19,64	126,66	4,31		0,04	19,9		26,53	0,52
		Морк. припущенная с изюм. м/р в период с 01.03 по 01.09												
TK 64 2011/2	2	Фрикадельки куриные с м/слив	100/5	22,4	18,23	7,03	281,25		53,75	0,08	70,13	29,88	172,8	2,25
302 мого	3	Каша гречневая вязкая	180	10,35	7,31	46,37	292,5		1,39		17,64	1,71	26,58	1,44
TK13/10 2011/1	4	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,63	1,49	0,02	0,07	170,4	34,2	136,8	1,25
Пр1 2011/2	5	Хлеб пшеничн. из муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53
	Итого в день			16,64	34,31	106,22	682,37	5,8	55,16	0,49	319,07	65,79	429,71	5,99
4 день														
45 мого	1	Салат из св. капусты с м/ раст.	100	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45		0,03	37,37	15,16	27,61	0,51
259 мого	2	Жаркое по-домашнему	250	28,68	7,78	22,87	276,04	9,33	25	0,22	32,4	68,44	351,08	4,2
376 мого	3	Компот из св.фруктов	200	0,12		12,04	48,64				3,45	1,5	2	0,25
Пр1 2011/2	4	Хлеб пшеничн. из муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53
	Итого в день			32,41	13,48	64,43	556,66	41,78	25	0,55	114,22	85,1	447,69	5,49
5 день														
48 мого	1	Карт отвар с конц огурц м/р	100	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45		0,03	37,37	15,16	27,61	0,51
TK9/5 2011/1	2	Пудинг творо-рисовый с джемом	200/20	46,4	30	59	466,82	1,2	0,6	0,16	377,34	75,75	573,9	1,54
376 мого	3	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64				3,45	1,5	2	0,25
Пр1 2011/2	4	Хлеб пшеничн. из муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53

	Итого в день											
	2 неделя											
3 мого	1	Бутерброд с маслом сл. и сыром	31\10\20	4,9	11,55	17,1	193					
290 мого 2011	2	Курица тушенная в соусе	100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68	53,75	0,08	70,13	106
ТК43/3 2011/1	3	Макароны отварные	180	6,3	4,56	38,88	225		15,38	2,79	14,66	132,1
ТК11/10 201	4	Чай с лимоном	200	0,1		9,3	36	0,8	0,01	112,5	99,1	185,5
Пр1 2011/2	5	Хлеб пшеничн. из муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58		0,3	41	67	0,53
	Итого в день											
				31	23,41	75,71	686,83	1,48	53,76	15,76	226,42	143,64
	7 день											
71 мого 2011	1	Огурец консервир. Порцион	50	2	0,8	4,6	42		23	14	10	0,6
ТК9/7 2011/2	2	Шницель натуральный из рыбы	100	14,8	4,28	3,28	111,2	0,08	0,08	59,7	15	120,3
ТК3/3 2011/1	3	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,42	6,46	0,05	0,16	47,95	33,39
349 мого	4	Компот из урюка	200	0,04		24,76	94,2	6,08	0,01	6,4		3,6
Пр1 2011/2	5	Хлеб пшеничн. из муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58		0,3	41	67	0,53
	Итого в день											
				20,87	12,17	76,49	542,4	12,62	0,05	23,55	169,05	58,39
	8 день											
22 мого	1	Салат из свеж.огурцов с м/рас.	100	1,02	6,14	3,55	73,2	15		0,05	19,72	15,55
ТК64 2011/2	2	Колбаски "Витаминные"из кур	100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68	53,75	0,08	70,13	29,88
302 мого	3	Каша гречневая вязкая	180	10,35	7,31	46,37	292,5		1,39		17,64	1,71
Пр1 2011/1	4	Компот из свежих фруктов	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	49,5	32,03
Пр1 2011/2	5	Хлеб пшеничн. из муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58		0,3	41	67	0,53
	Итого в день											
				36,53	32,3	105,34	905,32	16,9	55,32	0,46	197,99	79,17
	9 день											
3 мого	1	Бутерброд с маслом сливочным	31\10	4,9	11,55	17,1	193				106	4,8
291 мого	2	Каша молочная с маслом слив	250	25,38	21,25	44,61	471,25	1,26	60	0,08	56,38	59,38
ТК13/10 2011/	3	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,63	1,49	0,02	0,07	170,4	34,2
Пр1 2011/2	4	Хлеб пшеничн. из муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58		0,3	41	67	0,53
	Итого в день											
				35,27	36,61	101,92	927,46	2,75	60,02	0,45	373,78	98,38
	10 день											
45 мого	1	Салат из св. капусты с м/ раст.	100	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45		0,03	37,37	15,16
ТК20/8 2011/2	2	Тефтели из говядины с соусом	100/50	14,73	16,14	18,63	278,75	14,1	63,75	0,09	72,25	35,5
302 мого	3	Рис припущенный	180	4,55	5,18	45,74	244,26	0,16		0,7	6,37	30,55
ТТК произв	4	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	95,71	1,69	0,03	0,06	163,2	39,45
Пр1 2011/2	5	Хлеб пшеничн. из муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58		0,3	41	67	0,53
	Итого в день											
				27,74	32,06	126,62	850,7	48,4	63,78	1,18	320,19	120,66
	3 неделя											
3 мого	1	Бутерброд с маслом шоколадн.	31/20		4,9	11,55	17,1	193			106	4,8
268 мого	2	Шницель из мяса с маслом слив	100/5	15,55	11,55	15,7	228,75	0,15	28,75	0,1	43,75	32,13
302 мого	3	Каша гречневая вязкая	180	10,35	7,31	46,37	292,5		1,39		17,64	1,71
ТК11/10 201	4	Чай с лимоном	200	0,1		9,3	36	0,8	0,01		112,5	99,1
Пр1 2011/2	5	Хлеб пшеничн. из муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58		0,3	41	67	0,53
	Итого в день											
				28,2	19,48	91,87	701,83	0,95	30,15	0,4	320,89	137,74
	Итого в день											

[illegible]

246 мот	2	Гуляш из мяса	100	43,36	48,42	13,48	220	0,5	2,9	0,12	56	44	215	1,8
302 мот	3	Каша гречневая вязкая	180	10,35	7,31	46,37	292,5		1,39		17,64	1,71	26,58	1,44
349 мот	4	Напиток из шиповника	200	0,04		24,76	94,2	6,08		0,01	6,4		3,6	0,18
Pr1 2011/2	5	Хлеб пшеничн. из муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53
	Итого в день			57,18	62,05	105,11	751,28	6,58	4,29	0,46	158,29	63,71	365,18	5,15
				19 день										
51 мот	1	Салат с крабов.палочками с м/р	100	1,3	4,96	19,64	126,66	4,31		0,04	19,9		26,53	0,52
212 мот	2	Омлет натуральн. с маслом слив	200	12	41	4,9	400	0,19	226,45	0,08	84,3	20	228,9	2,63
Pr1 2011/1	3	Компот из св/фруктов витамин	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	49,5	32,03	44,53	1,02
Pr1 2011/2	4	Хлеб пшеничн. из муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53
	Итого в день			16,06	46,58	72,93	785,03	5,72	226,63	0,45	194,7	52,03	366,96	4,7
				20 день										
TK8/12 2011/2	1	Выпечка	50	4,5	3,3	30,1	175,6	0,1		0,06	29,92	0,12		0,56
291 мот	2	Каша молочная "Дружба" с м/сл	250	25,38	21,25	44,61	471,25	1,26	60	0,08	56,38	59,38	249,1	2,74
ГТК произв	3	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	95,71	1,69	0,03	0,06	163,2	39,45	149,7	1,31
Pr1 2011/2	4	Хлеб пшеничн. из муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53
	Итого в день			36,93	30,21	127,94	887,14	3,05	60,03	0,5	290,5	98,95	465,8	5,14
	Итого по факту за 20 дней			667	572	2014	15530	692	1022	17,4	5003	1620	8390	166
	Итого по норме за 20 дней			450	460	1815	13563	350	450	7	4800	1200	7200	85
	Средняя за 1 день			33,35	35,5	100,7	776,5	34,6	51,1	0,87	250,2	81	419,5	8,3

Используемая литература

1. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. 2 части г. Екатеринбург 2011г
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов, дошкольных оздоровительных учреждений. Пермская гос. мед. академия им. академика Е.А. Вагнера 2008г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся общеобразовательных учреждений Свердловской области г. Екатеринбург 2003г
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания г. Екатеринбург 1993г.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания г. Екатеринбург 2000г.
6. Сборник рецептур мучных кондитерских и булочных изделий для предприятий общественного питания Свердловской области г. Екатеринбург 1999г.
7. Сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного 2011г
8. СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.

Составил

Юнусова Е.С.