

Согласовано:

Заместитель начальника
Территориального отдела
Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Ставропольскому краю в г. Георгиевске,
в Георгиевском районе

Селумова Г.Б.



Утверждаю:

Директор МОУ СОШ №3
им. Г.И.Буслова, с.Богдановка
Корниенко Н.С.



Примерное двухнедельное меню осень – весна

для учащихся в возрасте 7-18 лет на 2022 - 2023 учебный год

№ п/п	Год оформления	Наименование блюда	весовая норма	Б.	Ж.	У.	ккал	Витамин, мг			Минерал, мг									
								В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Кг					
ЗАВТРАК																				
День 1																				
384	2011	Каша вязкая молочная рисовая	200/10	5,33	11,03	36,70	271,5	0,04	0,026	0,66	0	98,07	4	24,5	0,326					
15	2011	Супо пюре/пюре	16	3,48	4,43	0	54	0,07	0,05	0,03	0,11	132	5,3	7,5	0,15					
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	0,07	0,06	0,06	0,01	1	1	0,2						
проект		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,03	0,024	0,21	0	11,5	16,5	43,5	0,55					
338	2011	Фрукты (абрикос, апельсин или банан)	120	0,3	0	23,6	40	0,06	0,05	0,4	120	68	25	46	0,6					
		Итого		13,16	10,86	99,51	519,42	0,18	0,15	1,36	120,11	380,27	52,8	199	1,856					
День 2																				
ЗАВТРАК																				
279	2011	Тертая 2-ой сортный	90	11,4	12,7	12,5	193	0,98	0,14	6,7	5,5	18	36	160	1,2					
313	2011	Суп с картофель и томатом и грибом	30	0,65	2,56	3,17	38,4	0,02	0,02	1	0,75	11,36	10	20	0,18					
309	2011	Мороженое молочное оплеванное	150/5	4,32	5,04	28,6	150	0,07	0,02	1,71	0	6,7	36	146	0,74					
346	2011	Кашот из смеси гречихи/риса	200	0,32	0	32,9	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	61	0,66					
проект		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,03	0,024	0,21	0	11,5	16,5	43,5	0,55					
проект		Фрукты 2 5% жирности	170/0	4,9	6,2	27,2	240	0,04	0,03	0,56	0	3,4	7,9	24	0,5					
		Итого		25,47	27,02	116,95	664,22	0,28	1,04	10,43	14,85	65,95	144,5	510,8	4,21					
День 3																				
ЗАВТРАК																				
228	2005	Запеканка из творога со сметанной	150/20	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,52	0,34	147,3	22,2	210,3	0,69					
15	2011	Суп картофельный	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,05	0,03	0,11	132	5,3	7,5	0,15					
656	2005	Индийский завтрак с кашкой	200	3,59	2,69	28,34	151,8	0,03	0,01	0,06	1	121,4	1	0,16						
проект		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,03	0,024	0,21	0	11,5	16,5	43,5	0,55					
338	2011	Фрукты (абрикос, апельсин или банан)	120	0,3	0	23,6	40	0,06	0,05	0,4	120	68	25	46	0,6					
		Итого		28,81	19,09	93,24	609,7	0,22	0,404	1,22	121,36	480,2	71	374,8	2,15					
День 4																				
ЗАВТРАК																				
229	2011	Пудинг фруктовый в токе с шоколадом	90/50	10,9	5,9	5,9	118,8	0,1	0,1	0,95	6,82	48,9	32	69	0,99					
288	2011	Индийский завтрак	150	3,5	3,72	19,74	128,6	0,14	0	0	18,2	0	0	0	0					
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	0,07	0,06	0,06	0,01	1	1	0,2						
проект		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,2	6,7	47,3	0,03	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4					
проект		Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	10,62	51,9	0,05	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17					
		Итого		17,02	12,76	60,96	415,7	0,332	0,246	2,9	21,02	101,98	62,45	240,4	3,77					

№ п/п	Год отборки	Наименование блока	Валов. 7-18 стр.	Б.	ЖК	У.	Код Кван.	Витрины, мр.						Многоярусные					
								В1	В2	ФФ	С	Св	Мв	Р	Фв				
ЗАБТРАК																			
ДЕНЬ 5																			
256	2011	Шлифлеск	90,0	8,00	6,74	8,97	132	0,05	0,08	1,23	0	10,6	8,5	7,3	0,89				
261	2011	Кислоты глицерин	150	3,13	5,56	14,38	120	0,05	0,05	1,05	24,9	86	31,8	84,3	1,22				
883	2005	Кислоты на конденсат	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	ср	0				
трехк.		Холод пшеничный	20	1,89	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4				
трехк.		Холод ржаной	30	1,89	0,96	10,02	51,8	0,08	0,024	0,21	0	16,5	14,1	47,4	1,17				
336	2011	Фрукты (яблоки, апельсины или бананы)	120	0,3	0	23,6	40	0,08	0,05	0,4	120	88	26	46	0,6				
		Итого		16,94	12,95	88,77	517,5	0,272	0,266	3,27	144,96	178,7	90	246,1	4,29				
ДЕНЬ 6																			
ЗАБТРАК																			
181	2011	Кислоты яблочная на молочной сыворотке	200/10	8,1	10,3	31,3	263,4	0,045	0,029	2,96	0	126,43	14	66	0,445				
18	2011	Сироп глюкозы и фруктозы	15	3,48	4,43	0	64	0,01	0,05	0,03	0,11	132	5,3	75	0,15				
382	2011	Кислоты с лимонной	200	3,8	3,1	24,9	148	ср	ср	0,15	ср	1,22	18	120	0,6				
трехк.		Холод пшеничный	50	3,95	0,3	24,15	116,8	0,05	0,024	0,21	0	11,5	16,5	49,5	0,55				
336	2011	Фрукты (яблоки, апельсины или бананы)	120	0,3	0	23,6	40	0,08	0,05	0,4	120	68	26	46	0,6				
		Итого		16,63	18,33	103,95	622,3	0,185	0,163	3,75	120,11	339,15	79,8	340,5	2,345				
ДЕНЬ 7																			
ЗАБТРАК																			
280	2011	Углек.	90	14,35	16,79	2,89	221	0,03	0,1	3,6	0,82	21,81	22,03	154,15	3,05				
302	2011	Кислоты раскислитель (тринатрий)	150	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	26,4	35,3	183,9	2,84				
883	2005	Кислоты на конденсат	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	ср	0				
трехк.		Холод пшеничный	20	1,89	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4				
трехк.		Холод ржаной	30	1,89	0,36	10,02	51,8	0,08	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17				
трехк.		Фрукты (яблоки, апельсины или бананы)	30/30	0,7	0,1	2,4	14	0	0	0	16,9	0	0	0	0				
		Итого		4,9	6,3	21,2	240	0,04	0,03	0,59	0	3,4	7,3	24	0,5				
				30,24	26	118,38	523,5	0,302	0,246	5,52	17,88	65,71	89,33	408,85	7,97				

№ п/п	Наименование бренда	Возраст 11 лет	Б	ЖК	У	«не класс	Возраст, лет						Минимум в год, лет					
							В1	В2	РР	С	Св	Мг	Р	Фв				
ЗАБТРАК																		
295	2011	Копченый поросенок из птицы	30	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	16,02	28	1/1	108,4			
144	2011	Вид соевых с кашей	150	3,75	15	23,05	250,5	0,07	0,07	0,45	7,88	36,71	8	26	0,84			
333	2011	Сыр: сычужный с творогом и луком	30	0,85	2,58	3,17	30,4	0,02	0,22	1	0,75	11,36	10	20	0,18			
проект		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,02	0,012	0,32	0	4,8	0,6	17,4	0,4			
проект		Хлеб пшеничный	30	1,98	0,38	10,02	51,9	0,05	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17			
338	2011	Дрожжи (небольшая упаковка изюм добавлен)	120	0,3	0	23,9	40	0,05	0,06	0,4	190	68	33	48	0,6			
		Итого		18,61	27,88	35,77	638,9	0,902	0,266	1,21	128,38	135,03	84,7	307,8	112,81			
№ п/п		Наименование бренда	возраст 11 лет	Б	ЖК	У	«не класс	В1	В2	РР	С	Св	Мг	Р	Фв			
День 9																		
ЗАБТРАК																		
102	2011	Сухие завтрашние с борщами	200	4,5	3	14	103,1	0,1	0	7,2	3,7	0	28	82,2	1,8			
349	2011	Каша: из овсян (упаковка)	200	0,5	0	30,2	118	0,1	0,11	0,11	0	17	33	91	2,8			
проект		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0,024	0,21	0	11,5	15,5	43,5	0,55			
проект		Булочка "Сдобная"	50	3,75	3,1	28,2	156	0,01	0,42	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4			
		Итого		12,7	6,6	65,95	482	0,16	0,034	7,94	3,7	30,8	83,8	217,7	5,30			
День 10																		
ЗАБТРАК																		
289	2011	Рыб. из птицы	200	13,178	10,55	15,53	233,94	0,15	2,95	11,31	25,41	37,03	56	1,88				
598	2005	Вареный напиток с мяском	200	3,58	2,69	28,34	151,8	0,03	0,01	0,09	1	121,4	1	0,16				
проект		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0,024	0,21	0	11,5	15,5	43,5	0,55			
		Итого		20,706	14,13	68,12	482,64	0,08	0,224	3,23	12,31	162,31	54,53	99,5	2,49			
Средние значения за период																		
		Среднее значение за период		22,4896	21,031	101,917	595,014	0,2335	0,3939	65,9	58,241	195,07	60,375	30,859	14,833			
		коэффициент		107%	102%	120%												

Сборник рецептов и технологий готовки блюд для питания персонала под ред. М.П. Мухоморова и В.А. Трушенина. Делта принт 2011-2014гг.
 Сборник рецептов и технологий готовки для питания персонала Автокооп. А.И. Зарубин, В.А. Цыганово, М. ПИИТ "ИЛИА", К. Казанский "Амел", 2005-2008гг. изд.
 Сборник рецептов блюд, гарниров, соусов 1-14