

СОГЛАСОВАНО

Управление Роспотребнадзора
по Псковской области

Согласовано с "Утверждено"
родительским комитетом школы

Директор ООО "Сервис-Комплекс"

Иванова А.М.

"22" ноября 2020 г.
зам. н.а.с. от
сам. надзора
Сурженко

Двухнедельное циклическое меню завтраков учащихся 6-11 классов

№ рец.	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр	Ккал	Белки	Жиры	Угле- воды	Вита- мины (мг)	Вита- мины (мг)	Вита- мины (мг)	Вита- мины (мг)	Мине- ралы (мг)	Мине- ралы (мг)	Мине- ралы (мг)	Мине- ралы (мг)
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

1 неделя

		1 день													
	1	Овощи свежие/соленые порционные	50	10	0,52	0,09	1,73	0,02	5		0,35	6,16	11,31	8,7	0,39
№431 сб.р.2005	2	Печень по-строгановски	100	165	12,93	8,99	8,11	0,17	9,39	14,74	3	19,4	206,28	13,12	4,39
№508 сб.р.2006	3	Каша гречневая рассыпчатая	180	271	9,9	6,43	43,28	0,26		15,12	0,73	24,71	219,01	145,21	4,92
№685 сб.р.2011	4	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
ГОСТ 31805-2018	5	Хлеб	20	59	2,06	0,26	12,2	0							
		Итого		561	25,59	15,81	78,98	0,45	14,41	29,86	4,08	54,22	442,8	170,4	10,36
		2 день													
№50 сб.р.2005	1	Салат из свежих/отварных овощей	100	82	0,5	4,48	1,61	0,02	4		2,44	9,72	16,21	8,33	0,37
№388 сб.р.2006	2	Котлета рыбная	100	154	13,39	6,99	9,39	0,08	0,52	4,8	3,51	38,03	183,07	41,73	0,84
№520 сб.р.2007	3	Пюре картофельное с маслом слив.	185	187	3,71	8,36	24,15	0,14	12,45	28,74	0,26	54,35	103,75	34,67	1,33
ТР ТС 023/2011	4	Сок фруктовый	200	88			22								
ГОСТ 31805-2018	5	Хлеб	20	59	2,06	0,26	12,2	0							
		Итого		570	19,66	20,09	69,35	0,24	16,97	33,54	6,21	102,1	303	84,73	2,54
		3 день													
№97 сб.р.2007	1	Сыр порционный	15	48	3,27	3,9		0,01	0,04	23,4	0,08	116,16	65,25	4,57	0,13
№366 сб.р.2008	2	Запеканка из творога с повидлом	200/20	449	29,39	11,56	31,38	0,06	0,33	51	0,39	216,53	288,87	31,61	0,97
№695 сб.р.2009	3	Какао с молоком	200	131	3,64	2,73	22,9	0,03	0,52	6	0,01	110,63	101,09	26,97	0,9
ГОСТ 31805-2018	4	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35								
		Итого		676	37,71	18,7	63,63	0,1	0,89	80,4	0,48	443,3	455,2	63,15	2
		4 день													
	1	Овощи свежие/соленые порционные	50	10	0,52	0,09	1,73	0,02	5		0,35	6,16	11,31	8,7	0,39
№366 сб.р.2008	2	Гуляш	100	286	10,73	25,26	4,04	0,09	1,84	0,23	1,91	12,41	118,33	20,76	1,38
№516 сб.р.2009	3	Макароны отварные	185	260	6,6	7,94	40,56	0,08		27,12	1,06	22,83	52,64	9,35	0,97
№637 сб.р.2010	4	Компот из сухофруктов/св.фруктов, ягод	200	103	0,15	0,14	25,36	0,01	1,6		0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
ГОСТ 31805-2018	5	Хлеб	20	59	2,06	0,26	12,2								
		Итого		718	20,06	33,69	83,89	0,19	6,84	27,35	3,32	41,4	182,3	38,81	2,74

		5 день													
	1	Овощи свежие/соленые порционные	50	10	0,52	0,09	1,73	0,02	5		0,35	6,16	11,31	8,7	0,39
№499 с6 п. 2009	3	Котлета из цыпленка	100	172	17,81	6,99	9,44	0,02	0,4		2,97	10,92	16,37	3,56	0,3
№508 с6 п. 2010	4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив.	180	271	9,9	6,43	43,28	0,26		15,12	0,73	24,71	219,01	145,21	4,92
№685 с6 п. 2011	5	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
ГОСТ 31805-2018	6	Хлеб	20	59	2,06	0,26	12,2								
		Итого		568	30,47	13,81	80,31	0,3	5,42	15,12	4,05	45,74	252,9	160,8	6,27
		2 неделя													
		1 день													
	1	Овощи свежие/соленые порционные	50	10	0,52	0,09	1,73	0,02	5		0,35	6,16	11,31	8,7	0,39
№437 с6 п. 2008	2	Гуляш/поджарка	100	286	10,73	25,26	4,04	0,09	1,84	0,23	1,91	12,41	118,33	20,76	1,38
№516 с6 п. 2009	3	Макароны отварные	185	260	6,6	7,94	40,56	0,08		27,12	1,06	22,83	52,64	9,35	0,97
№685 с6 п. 2011	4	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
ГОСТ 31805-2018	5	Хлеб	20	59	2,06	0,26	12,2								
		Итого		671	20,09	33,59	72,19	0,19	6,86	27,35	3,32	45,35	188,5	42,14	3,4
		2 день													
	1	Овощи свежие/соленые порционные	50	10	0,52	0,09	1,73	0,02	5		0,35	6,16	11,31	8,7	0,39
№461 с6 п. 2005	2	Тефтели мясные с соусом	110	229	6,88	17,36	11,26	0,06	1,82	2,52	3	17,51	80,45	16,1	1,04
№508 с6 п. 2010	4	Каша гречневая рассыпчатая	180	271	9,9	6,43	43,28	0,26		15,12	0,73	24,71	219,01	145,21	4,92
№685 с6 п. 2011	4	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
ГОСТ 31805-2018	5	Хлеб	20	59	2,06	0,26	12,2								
		Итого		625	19,54	24,18	82,13	0,34	6,84	17,64	4,08	52,33	317	173,3	7,01
		3 день													
№50 с6 п. 2005	1	Салат из свежих/отварных овощей	100	82	0,5	4,48	1,61	0,02	4		2,44	9,72	16,21	8,33	0,37
№492 с6 п. 2006	2	Плов из цыпленка	225	348	8,77	8,94	38,25	0,05	2,76		3,69	15,87	85,05	32,76	0,86
№631 с6 п. 2007	4	Компот из сухофруктов/св. фруктов, ягод	200	103	0,15	0,14	25,36	0,01	1,6		0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
ГОСТ 31805-2018	4	Хлеб	20	59	2,06	0,26	12,2								
		Итого		592	11,48	13,82	77,42	0,08	8,36		6,21	31,86	105,1	44,22	2,06
		4 день													
№50 с6 п. 2005	1	Салат из свежих/отварных овощей	100	82	0,5	4,48	1,61	0,02	4		2,44	9,72	16,21	8,33	0,37
№454 с6 п. 2006	2	Котлета по-хлыновски	100	286	6,88	17,36	11,26	0,06	1,82	2,52	3	17,51	80,45	16,1	1,04
№520 с6 п. 2007	3	Пюре картофельное с маслом слив.	185	187	3,71	8,36	24,15	0,14	12,45	28,74	0,26	54,35	103,75	34,67	1,33
ТР ТС 023/2011	4	Сок фруктовый	200	88			22								
ГОСТ 31805-2018	5	Хлеб	20	59	2,06	0,26	12,2								
		Итого		702	13,15	30,46	71,22	0,22	18,27	31,26	5,7	81,58	200,4	59,1	2,74
		5 день													
№97 с6 п. 2007	1	Сыр порционный	15	48	3,27	3,9		0,01	0,04	23,4	0,08	116,16	65,25	4,57	0,13
№366 с6 п. 2008	2	Запеканка из творога с повидлом	200/20	449	29,39	11,56	31,38	0,06	0,33	51	0,39	216,53	288,87	31,61	0,97
№693 с6 п. 2009	3	Какао с молоком	200	131	3,64	2,73	22,9	0,03	0,52	6	0,01	110,63	101,09	26,97	0,9
ГОСТ 31805-2018	4	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35								
		Итого		676	37,71	18,7	63,63	0,1	0,89	80,4	0,48	443,3	455,2	63,15	2

Расчет произведен с помощью программного комплекса "Бэст-питание"

Технический нормативный документ: Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации. Сборник технических нормативов "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах". Под общей редакцией В.Т. Лапшиной, М; изд. "Хлебпродинформ" 2004г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в образовательных учреждениях./
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Москва: ДеЛи принт, 2015 год.