

Утверждаю
Директор ГБПО

Е.С.



Меню приготавливаемых блюд разработанное в соответствии с СанПин 2.3.2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
	Котлета рубленая из филе кур	80	9,7	13,93	7,89	196	672
	Вермишель отварные со сливочным маслом	150/10	5,21	9,9	34,2	244,5	414
	Хлеб Пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	TK
	Хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35	65,1	TK
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	50
	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,002	10,25	41,68	377
	ИТОГО за завтрак		21,25	29,962	90,31		717,28
День 2							
	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	304
	Сыр полусоленый	20	4,64	5,9	0	72,8	42
	Ккуруза консервированная	60	1,86	0,12	3,9	24	131
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	37,68	124	868
	Хлеб Пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	TK
	Хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35	65,1	TK
	ИТОГО за завтрак		27,4	23,02	77,27		597,8
День 3							
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195	213
	Картофельное пюре с сливочным маслом	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24	50
	Сок фруктовый	200	0,08	0,2	42,9	338	TK
	Хлеб Пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	TK
	Хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35	65,1	TK
	ИТОГО за завтрак		28,04	16,06	108,61		856,15

День 4									
Биточки рубленые из мяса говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75		608		
Капуста тушенная	180	3,33	7,77	41,42	256,23		336		
Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88		17		
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14,9	58		943		
Хлеб Пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	ТК			
Хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35	65,1	ТК			
ИТОГО за завтрак		24,61	23,12	106,46	740,76				

День 5									
Шницель из филе кур	80	13,65	7,8	10,35	166,5		672		
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35		692		
Яблоки	100	0,4	0,004	9,8	47		847		
Сок фруктовый	200	0,008	0,2	42,9	338	ТК			
Хлеб Пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	ТК			
Хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35	65,1	ТК			
ИТОГО за завтрак		21,928	13,054	118,93	855,75				

День 6									
Запеканка творожная со спущенным молоком	150/50	30,93	22,89	36	310,66		469		
Печенье	60	0,45	4,35	13,32	93,18	ТК			
Яблоки	100	0,4	0,04	9,8	47		847		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	37,68	124		868		
ИТОГО за завтрак		32,38	27,28	96,8	574,84				

День 7									
Тефтели из мяса говядины	80/80	11,78	12,91	14,9	223		286		
Макаронны отварные с маслом сливочный	150/10	5,21	9,9	34,2	244,5		414		
Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44		43		
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2		959		
Хлеб Пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	ТК			
Хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35	65,1	ТК			
ИТОГО за завтрак		26,37	30,31	112,87	827,04				

День 8									
	Грляш из мяса птицы	75/40	6,7	3,3	2	66	591		
	Каша гречневая с маслом сливочным	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679		
	Помидоры соленные	100	1,1	0	2,4	14	70		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	37,68	124	868		
	Хлеб Пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	TK		
	Хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35	65,1	TK		
	ИТОГО за завтрак		20,87	9,64	110,79	596,35			

День 9									
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208		
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,8	42		
	Масло сливочное порционно	20	0	16,4	0,2	150	41		
	Сок фруктовый	200	0,08	0,2	42,9	338	TK		
	Хлеб Пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	TK		
	Хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35	65,1	TK		
	ИТОГО за завтрак		12,42	26,07	93,11	827,45			

День 10									
	Котлета рубленая из мяса говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	608		
	Макаронны с сыром	180	9,67	10,19	41,36	281,3	421		
	Салат из квашенной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	81		
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14,9	58	943		
	Хлеб Пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	TK		
	Хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35	65,1	TK		
	ИТОГО за завтрак		28,9	25,15	109,35	767,4			

День 11									
	Птица тушеная с овощами	80/80	17,65	14,58	4,7	221	301		
	Каша гречневая с маслом сливочным	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679		
	Икра свекольная	100	2,35	4,6	12,33	100,1	126		
	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,002	10,25	41,68	377		
	Хлеб Пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	TK		
	Хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35	65,1	TK		
	ИТОГО за завтрак		27,59	24,792	63,12	593,23			

День 12

Омлет натуральный	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	438
Яблоки	100	0,4	0,04	9,8	47	847
Печенье	40	0,3	2,9	8,88	62,12	TK
Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,79	152	958
Хлеб Пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	TK
Хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35	65,1	TK
Итого за завтрак		22,48	29,43	82,99	690,95	
Итого за 12 дней		294,238	277,888	1170,61	8645	
Среднее значение за 12 дней		24,52	23,16	97,55	720,42	

В связи отсутствием 2-го завтрака и режимом образовательного процесса калорийность основного завтрака увеличена на 5%
 Меню составлено с использованием сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Киев Арий Москва Лада 2005г А.И. Здобнов В.А. Цыганенко

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий и общественного питания при общеобразовательных школах 2008г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей образовательных учреждений /под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2010г

Сборник технологических нормативов Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной -М"Хлебродинформ 2004г