

«СОГЛАСОВАНО» Директор МБОУ

"Средняя школа № 3"

10 января 2022 год

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МУП «Комбинат питания
г. Дзержинска»

Кузнецов О.В.

« 10 » января 2022г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для учащихся школ г.Дзержинска
№ 2,3,5,7,6,9,10,12,13,14,16,17,18,21,22,24,25,26,29,33,35,37,40,68,70,71
На 2022г
(возраст 7-11 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 блюд и кулинарных изделий 1994г.
Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области 2013 г.

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ													
ЗАВТРАК	ПОНЕДЕЛЬНИК													
№338/10	Фрукт свежий	1 шт	0,4	0,3	10,3	46	19	12	16	2,3	0,03	5	0	0,4
ТТК	Горячий бутерброд с сыром и маслом	45	8,8	13	16,4	172,6	238	12,8	144,7	0,7	0,03	0	0,11	0,8
№272/13	Каша молочная рисовая, с маслом	200/10	5,9	2,9	39,6	208	125	36	153	1,33	0,05	1,33	0	0,8
№582/13	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	132	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за завтрак	615	24,1	19,6	125,5	730,6	528,0	109,2	509,6	7,9	0,3	7,3	0,1	3,2
ОБЕД														
№166/13	Суп картофельный с вермишелью, мясом	5/250	5,44	4,49	20	123,4	24,3	27,8	84,2	1,34	0,11	8	0,2	0,34
№73/17	Икра кабачковая д/г	40	10,92	2,87	5,82	53,52	36,37	7,24	22,32	0,01	0,05	6,31	0	19,97
№386/13	Шницель мясной	100	15	15,4	12,6	250	12	24	150	2	0,08	0	0	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
№586/13	Напиток цитрусовый+С	200	0,2	0	25,7	104	8	3	5	0,1	0,01	5	0	0,1
ТТК	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Батон пшеничный	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за обед	840	47,9	31,3	144,9	996,9	122,4	258,4	609,4	11,4	0,6	19,3	0,2	25,9
ПОЛДНИК														
ТТК	Кондитерское изделие	1 шт	1,7	6,2	15,7	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№538/13	Компот из груш+С	200	0,2	0,1	28,1	115	8	5	6	1	0,01	1	0	0,2
	Итого за полдник	228	1,9	6,3	43,8	239,0	8,0	5,0	6,0	1,0	0,0	1,0	0,0	0,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1683	73,9	57,2	314,1	1966,52	658,37	372,54	1125,02	20,3	0,94	27,64	0,36	29,21

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК	ЧЕТВЕРГ													
№338/10	Фрукт свежий	1 шт	0,4	0,3	10,3	46	19	12	16	2,3	0,03	5	0	0,4
№209/17	Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	100	104
№321/13	Запеканка из творога с морковью, со сгущенным молоком	200/25	25,6	11,5	46,2	389,9	191,9	47,9	291,9	1,86	0,106	1,99	0,93	2,79
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за завтрак	625	37,3	17,4	106,1	730,9	269,0	100,5	493,4	8,0	0,3	7,0	100,9	108,3
ОБЕД														
№157/13	Суп из овощей с цыпленком, со сметаной	15/250/10	3,25	4,4	10,54	111,6	38,6	22,8	59	0,82	0,83	11,3	15,22	0,24
№399/13	Рулет куриный с луком и яйцом	100	17,3	13	9,7	225,7	27	21	141	3	0,07	7	0,03	3,3
№473/13	Картофельное пюре	180	3,1	5,4	20,3	141	47	29	85	1,1	0,14	5	0,04	0,2
№349/17	Компот из сухофруктов+С	200	0,7	0,09	32	113	32,4	16,8	36,8	0,7	0,01	0,72	0	0,51
ТТК	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Батон пшеничный	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за обед	815	30,48	23,83	106,89	763,3	169,95	123,95	427,7	8,18	1,19	24,02	15,29	5,4
ПОЛДНИК														
ТТК	Сосиска, запеченная в тесте	25/55	9,5	6,7	26,6	205	13	11	80	10	0,08	0	0,02	0,6
№586/13	Напиток цитрусовый+С	200	0,2	0	25,7	104	8	3	5	0,1	0,01	5	0	0,1
	Итого за полдник	280	9,7	6,7	52,3	309,0	21,0	14,0	85,0	10,1	0,1	5,0	0,0	0,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1720	77,46	47,89	265,32	1803,2	459,9	238,4	1006,1	26,28	1,586	36,04	116,24	114,44

