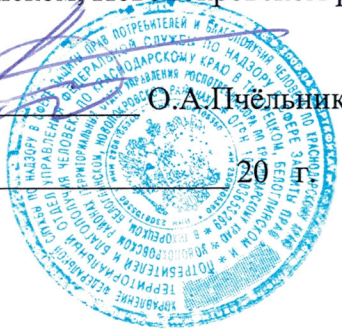


СОГЛАСОВАНО:

И.о.начальника территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Краснодарскому краю в Тихорецком,
Белоглинском, Новооктябрьском районах

О.А.Пчельник

« ____ » _____ 20 ____ г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Средняя
общеобразовательная школа № 28 имени
И.Г.Турищева Белоглинского района»

М.И. Ананьев

« ____ » _____ 20 ____ г.



Циклическое меню завтраков для обучающихся 5-11 классов (сезон осень-весна)

День 1 (понедельник)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
№126	Сосиска отварная	100	8,4	7,7	1,0	0,00	0	0,00	0	24	111	14	1,0	133
№708	Капуста тушеная	160	5,2	8,42	20,1	0,03	26	0,00	0	87	60	40	0,2	240
№958	Чай	200	3,0	2,0	23,0	0,00	1	0,00	0	60	45	7	0,0	115
	Хлеб (пшеничный/ ржано-пшеничный)	60	3,2	1,3	24,6	0	0	0	0	4,0	8	2,8	0,5	134,8
	ИТОГО		19,8	19,42	68,5	0,03	27	0,0	0	175	224	63,8	1,7	622,8

День 2 (вторник)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал.
				Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
№ 89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/40	6,49	35,04	46,14	0,04	0,6	0,21	0,15	48,85	5,7	20,07	0,97	470
	Хлеб (пшеничный/ржано-пшеничный)	60	3,2	1,3	24,6	0	0	0	0	4,0	8	2,8	0,5	134,8
	Булочка	50	5,0	2,0	57,0	0,00	7	0,00	0	46	78	16	2,0	271
№ 943	Чай	200	0,1	0,0	28,8	0	2	0,00	0,9	8	3	0,1	0,1	114
	ИТОГО		14,79	38,34	156,54	0,04	9,6	0,21	1,05	106,85	94,7	38,97	3,57	989,8

День 3 (среда)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порц	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
№ 561	Бефстроганов	90	17,55	12,4	5,68	0,24	15	6,80	0	40	203,5	30,9	1,9	302
№ 414	Макароны отварные со сл/м	180	4,92	0,48	22,8	0,048	0	0	0	9,6	27,6	14,4	0,72	117,6
№943	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	9,98	0,00	0	0,00	0	20	0	0	0,3	119
	Хлеб (пшеничный/ржано-пшеничный)	60	3,2	1,3	24,6	0	0	0	0	4,0	8	2,8	0,5	134,8
	ИТОГО		25,67	14,18	63,06	0,29	15	6,84	0	53,8	239,1	47,8	3,15	654,4

День 4 (четверг)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
№ 609	Котлета	80	20,12	31,38	59,86	0,52	105,98	0,16	0	163,46	382,06	105,86	5,16	614
	Соус овощной	60	1,04	5,8	7,8	0,0	9	0,0	0	47,6	74	24	2,1	78
№ 378	Пюре картофельное	160	7,8	1,7	51,1	0,18	0	0,00	0	41,6	182	49,4	4,16	257,4
№ 959	Кофейный напиток	200	4,2	4,8	32,5	0,0	0	0,0	0	122	120	18	0,6	190
	Хлеб (пшеничный/ ржано-пшеничный)	60	3,2	1,3	24,6	0	0	0	0	4,0	8	2,8	0,5	134,8
	ИТОГО		25,34	21,5	117	0,18	9	0	0	239,2	495	108,2	8,36	793,2

День 5 (пятница)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Овощи по сезону	60	1,34	2,92	10,2	0,06	37,8	1,0	0	10,2	31,6	17,8	0,6	122
№ 645	Плов из мяса птицы	200	22,0	10,6	9,0	0,12	23	0,60	0	50	156	34	1,7	248
№ 886	Чай	200	3,0	2,0	23,0	0,00	1	0,00	0	60	45	7	0,0	115
	Хлеб (пшеничный/ ржано-пшеничный)	60	3,2	1,3	24,6	0	0	0	0	4,0	8	2,8	0,5	134,8
	ИТОГО		29,54	16,82	66,8	0,18	61,8	1,6	0	124,2	240,6	61,6	2,8	619,8

День 6 (понедельник)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Соус овощной	60	1,04	5,8	7,8	0,00	9	0,00	0	47,6	74	24	2,1	78
№ 609	Котлета	80	20,12	31,38	59,86	0,52	105,98	0,16	0	163,46	382,06	105,86	5,16	614
№943	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	9,98	0,00	0	0,00	0	20	0	0	0,3	119
	Хлеб (пшеничный/ ржано-пшеничный)	60	3,2	1,3	24,6	0	0	0	0	4,0	8	2,8	0,5	134,8
№ 378	Гречка	180	0,4	0,0	9,8	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6	57
	Итого		24,76	38,48	112,04	0,55	130,98	0,19	0	251,06	475,06	141,66	8,66	1002,8

День 7 (вторник)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
№ 149	Цыплята отварные	90	15,7	5,93	0,5	0,05	0,15	0,05	0	15,6	169	15,63	0,6	153
№ 471	Макаронные изделия отварные с м/сл	180	4,92	0,48	22,8	0,048	0	0,00	0	9,6	27,6	14,4	0,72	117,6
№ 958	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 2	0,3	0,0	15,2	0,00	0	0,00	0	14	23	12	2,0	60
	Хлеб (пшеничный/ ржано-пшеничный)	60	3,2	1,3	24,6	0	0	0	0	4,0	8	2,8	0,5	134,8
	Соус овощной	60	0,4	0,0	9,8	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6	57
	ИТОГО		24,52	7,71	72,9	0,13	16,15	0,08	0	59,2	238,6	53,83	4,42	522,4

День 8 (среда)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
№ 469	Борщ с мясом и сметаной	300/40/10	2,19	5,88	15,3	0,06	12,53	0	0	53,25	53,23	26,25	1,44	123
№ 944	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	0	0	0	0	122	120	18	0,6	190
	Хлеб (пшеничный/ ржано-пшеничный)	60	3,2	1,3	24,6	0	0	0	0	4,0	8	2,8	0,5	134,8
	Булочка	50	5,0	2,0	57	0,00	7	0	0	46	78	16	2	271
	ИТОГО		13,81	13,54	121,54	0,06	19,53	0,0	0	223,85	256,53	62,05	4,34	669,77

День 9 (четверг)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
№ 488	Тефтеля в соусе	80/25	18,3	3,9	8,9	0,11	11	0,08	0	52	208	31	2,0	208
№ 299	Пюре картофельное	160	4,14	8,1	26,28	0,16	7,2	0,00	0	50,4	99	36	1,26	196,2
№ 944	Чай с лимоном	200	0,21	0,21	15,27	0,01	8,91	0,00	0	8,84	5,94	4,86	1,2	62
	Хлеб (пшеничный/ ржано-пшеничный)	60	3,2	1,3	24,6	0	0	0	0	4,0	8	2,8	0,5	134,8
	ИТОГО		25,85	13,51	75,05	0,28	27,11	0,08	0	115,24	320,94	74,66	4,96	601

День 10 (пятница)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	И	12	13	14
№ 486	Рыба тушеная с овощами	75/25	17,8	5,7	3,3	0,08	2,2	0,01	0	32	153	18	1,5	176
№ 299	Пюре картофельное	160	3	5,85	18,98	0,12	5,2	0,00	0	36,4	71,5	26	0,91	141,7
№ 943	Чай	200	3,4	2,0	32,8	0,03	17	0,03	0	76	55	16	0,6	172
	Хлеб (пшеничный/ ржано-пшеничный)	60	3,2	1,3	24,6	0	0	0	0	4,0	8	2,8	0,5	134,8
	ИТОГО		27,4	14,85	79,68	0,23	24,4	0,04	0	148,4	287,5	62,8	3,51	624,5

Витаминизация третьих блюд проводится ежедневно.

Использованы технологические карточки общеобразовательного учреждения и Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий обществ. питания / авт-сост. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – М. : Гамма Пресс 2000,2003. - 656 с. : ил.