



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО «КУЛИНАР»  
 Г.Н.Зенич  
« 14 » ноября 2022г

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ  
ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7-11лет ,12 лет и старше с изменением от 14 ноября 2022г.**



**СОГЛАСОВАНО**  
Директор МБОУ «Лицей № 2»  
 И.В.Сосновская  
« 14 » ноября 2022г.

г. Красноярск, 2022

ООО" КУЛИНАР"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 7-11 лет 2 вариант Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная вязкая на молоке 250	250	12	13	64	432	173
	Сыр порционно 12	12	3	3		41	9
	Какао с молоком	200	5	4	20	143	9,03
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>512</b>	<b>28</b>	<b>23</b>	<b>137</b>	<b>884</b>	
Обед	Огурцы консервированные без уксуса 60	60			1	8	12
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200 на бульоне	200	2	4	11	91	82
	Поджарка из свинины 80	80	1	8	2	84	251
	Макаронные изделия отварные	150	9	9	45	307	291,01
	Компот из мандаринов 200	200	1		34	142	346
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>131</b>	<b>819</b>	
Полдник	Булочка с сахаром 100	100	8	13	62	396	421
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>77</b>	<b>453</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 552</b>	<b>54</b>	<b>58</b>	<b>345</b>	<b>2156</b>		

Рацион: школьники 7-11 лет 2 вариант Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Огурцы свежие 30	30			1	3	71,04
	Котлеты домашние 75	75	13	16	8	228	168,02
	Макаронные изделия отварные с томатом 150	150	8	7	49	289	462,04
	Кофейный напиток 200	200	2	2	28	137	662,01
	Батон йодированный 45	45	7	2	48	241	28,13
<b>Итого за Завтрак</b>		500	30	27	134	898	
<b>Обед</b>							
	Огурцы свежие 30	30			1	3	71,04
	Суп картофельный с клецками 200 на бульоне	200	3	5	19	130	108
	Гуляш из куриного филе 90	90	1	5	3	58	311,15
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	7	5	31	196	259,01
	Напиток Витаминизированный	200			19	78	
	Витошка						
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
<b>Итого за Обед</b>		720	16	16	111	652	
<b>Полдник</b>							
	Сок в ассортименте 150	150					682,01
	Печенье 40	40	8	5	26	180	
	Мандарин 110	110	1		8	42	811,01
<b>Итого за Полдник</b>		300	9	5	34	222	
<b>Итого за день</b>		1 520	55	48	279	1772	

Рацион: школьники 7-11 лет 2 вариант Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Пудинг из творога с рисом молоком сгущенным	220	32	21	53	534	325
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
	Вафли 30	30	1	9	19	163	13 012
<b>Итого за Завтрак</b>		500	41	33	140	1022	
<b>Обед</b>							
	Горошек консервированный 30	30	1		2	12	11
	Щи из свежей капусты с картофелем 200 на бульоне	200	1	2	7	59	88,01
	Котлета (особая) 90	90	15	17	15	267	404,08
	Пюре картофельное 150	150	3	7	21	165	167
	Сок 200	200			23	100	707
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
<b>Итого за Обед</b>		720	25	27	106	790	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое 180	180	5	6	8	108	385,01
	Булочка домашняя 50.	50	5	11	35	255	424,04
	Яблоко свежее 100	100			10	44	752,02
<b>Итого за Полдник</b>		330	10	17	53	407	
<b>Итого за день</b>		1 550	76	77	299	2219	

Рацион: школьники 7-11 лет 2 вариант Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Вареники с картофелем (промышленного производства)	200	25	31	29	485	426
	Чай с молоком 200.	200	2	1	17	88	302
	Батон йодированный 20	20	3	1	21	107	28,09
	Яблоко свежее 100	100			10	44	752,02
<b>Итого за Завтрак</b>		520	30	33	77	724	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая 50	50	1	4	4	51	604,01
	Рассольник ленинградский с крупой перловой 200 на бульоне	200	2	3	16	104	93
	Птица запеченная 90	90	24	23	1	305	293,04
	Рис с овощами 150	150	4	12	35	267	450
	Напиток из смородины 200	200			27	111	342
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
<b>Итого за Обед</b>		740	36	43	121	1025	
<b>Полдник</b>							
	Пирог открытый	100	11	7	61	352	414
	Чай с молоком 200.	200	2	1	17	88	302
<b>Итого за Полдник</b>		300	13	8	78	440	
<b>Итого за день</b>		1 560	79	84	276	2189	

Рацион: школьники 7-11 лет 2 вариант Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая с молоком 200	100/1	9	5	32	205	326
	Сыр порционно 12	12	3	3		41	9
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Кисель Витошка	200			18	72	609
	Печенье 28	28	6	3	18	126	
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
<b>Итого за Завтрак</b>		500	26	22	121	783	
<b>Обед</b>							
	Помидоры свежие 30,	30			1	7	71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200 на бульоне	200	8	7	13	144	104,03
	Рагу овощное с птицей (филе)	200	13	13	19	247	204,01
	Компот из свежих яблок	200			26	108	11,08
	хлеб пшеничный 50	50	8	3	53	268	28,03
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
<b>Итого за Обед</b>		705	30	23	123	827	
<b>Полдник</b>							
	Сок в ассортименте 150	150					682,01
	Яблоко свежее 135	135	1	1	13	60	752,04
	Вафли 15	15	1	5	9	81	
<b>Итого за Полдник</b>		300	2	6	22	141	
<b>Итого за день</b>		1 505	58	51	266	1751	

Рацион: школьники 7-11 лет 2 вариант Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная (вязкая)	250	7	6	51	301	256
	Сок 200	200			23	100	707
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15</b>	<b>9</b>	<b>127</b>	<b>669</b>	
<b>Обед</b>	Горошек консервированный 30	30	1		2	12	11
	Борщ с фасолью и сметаной 200 на бульоне	200	7	5	15	134	84,03
	Плов с филе кур. 200	200	4	8	37	240	291,04
	Компот из кураги 200	200	1		23	98	389
	хлеб пшеничный 50	50	8	3	53	268	28,03
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
	<b>Итого за Обед</b>	<b>705</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>141</b>	<b>805</b>	
<b>Полдник</b>	Кефир 200	200	6	5	8	106	667
	Булочка с курагой и крошкой 100	100	8	8	68	376	488
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>76</b>	<b>482</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 505</b>	<b>51</b>	<b>38</b>	<b>344</b>	<b>1956</b>		

Рацион: школьники 7-11 лет 2 вариант Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Макароны с сыром 200	200	14	16	43	381	293
	Огурцы свежие 20	20			1	3	71
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
	Вафли 30	30	1	9	19	163	13 012
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
<b>Итого за Завтрак</b>		500	23	28	131	872	
<b>Обед</b>							
	Огурцы консервированные без уксуса 60	60			1	8	12
	Суп картофельный с пельменями 200 на бульене	200	2	3	13	85	110
	Рыба запеченная в сметаном соусе 90	90	1	9	4	101	232
	Пюре картофельное 150	150	3	7	21	165	167
	Напиток из изюма	200			33	128	308
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
<b>Итого за Обед</b>		750	11	20	110	674	
<b>Полдник</b>							
	Напиток из смородины 200	200			27	111	342
	Булка российская 100	100	8	10	72	410	402,04
<b>Итого за Полдник</b>		300	8	10	99	521	
<b>Итого за день</b>		1 550	42	58	340	2067	

Рацион: школьники 7-11 лет 2 вариант Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Наггетсы куриные п/ф 60	60	12	13	8	200	326,01
	Рис отварной с овощами 150	150	5	19	50	400	457
	Огурец консервированный 40	40			4	19	151,02
	Чай с джемом	185/1			11	41	430
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
<b>Итого за Завтрак</b>		500	25	35	126	928	
<b>Обед</b>							
	Кукуруза порционно	30	1		4	20	11
	Щи по-уральски (с крупой) 200 на бульоне	200	2	4	5	63	99,04
	Котлета куриная п/ф 60	60	12	5	44	266	
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	7	5	31	196	259,01
	Кисель Витошка	200			18	72	609
	хлеб пшеничный 50	50	8	3	53	268	28,03
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
<b>Итого за Обед</b>		715	31	17	166	938	
<b>Полдник</b>							
	Сок в ассортименте 150	150					682,01
	Печенье 20	20	4	2	13	90	
	Мандарин 130	130	1		10	49	811,02
<b>Итого за Полдник</b>		300	5	2	23	139	
<b>Итого за день</b>		1 515	61	54	315	2005	

Рацион: школьники 7-11 лет 2 вариант Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный, запеченный	120	12	13	2	180	221,14
	Сыр порционно 10	10	3	3		34	9
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Чай с молоком 200.	200	2	1	17	88	302
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
	Яблоко свежее 110	110			11	49	752,03
<b>Итого за Завтрак</b>		500	25	28	83	690	
<b>Обед</b>							
	Помидоры свежие 20	20			1	5	71,1
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200	200	6	5	16	129	102
	Тефтели мясные с рисом соусом	90	8	8	7	131	418
	Капуста тушеная 75	75	3	1	15	86	321,02
	Пюре картофельное 75	75	2	4	11	83	167,01
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	676
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
<b>Итого за Обед</b>		710	24	19	112	723	
<b>Полдник</b>							
	Булочка домашняя 100	100	10	21	69	510	424,02
	Молоко кипяченое 200	200	6	6	9	120	385
<b>Итого за Полдник</b>		300	16	27	78	630	
<b>Итого за день</b>		1 510	65	74	273	2043	

Рацион: школьники 7-11 лет 2 вариант Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурец консервированный 30	30			3	14	151,03
	Гратен картофельный с соусом	230	11	18	47	401	595,01
	Чай из шиповника	200	1		12	55	376
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>115</b>	<b>738</b>	
Обед	Огурцы свежие 30	30			1	3	71,04
	Суп картофельный рыбный (консервы сайра) с перловкой	250	6	4	26	164	150,05
	Жаркое по-домашнему (говядина)200	200	16	11	25	260	259,05
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	1	3	37	152	402
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>28</b>	<b>19</b>	<b>127</b>	<b>766</b>	
Полдник	Мандарин 100	100	1		8	38	811
	Чай с сахаром 200	200			15	61	652
	Печенье 20	20	4	2	13	90	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>320</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>36</b>	<b>189</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 560</b>	<b>53</b>	<b>42</b>	<b>278</b>	<b>1693</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>15</b>	<b>594</b>	<b>584</b>	<b>3015</b>	<b>19851</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>59,4</b>	<b>58,4</b>	<b>301,5</b>	<b>1985,1</b>	

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 12 лет и старше 2 вариант

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	<b>95-08</b>						
	Каша пшеничная вязкая на молоке 250	250	12	13	64	432	173
	Яйца вареные 40	40	5	5		63	213
	Сыр порционно 12	12	3	3		41	9
	Какао с молоком	200	5	4	20	143	9,03
	Батон йодированный 60	60	9	3	64	322	28,12
<b>Итого за Завтрак</b>		562	34	28	148	1001	
<b>Обед</b>	<b>142-59</b>						
	Огурцы консервированные без уксуса	100	1		2	13	12,31
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200 на бульоне	200	2	4	11	91	82
	Поджарка из свинины 90	90	1	9	3	95	251,01
	Макаронные изделия отварные 180	180	10	11	54	369	291
	Компот из мандаринов 200	200	1		34	142	346
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
<b>Итого за Обед</b>		820	20	25	142	897	
<b>Полдник</b>	<b>71-29</b>						
	Булочка с сахаром 150	150	12	19	94	593	421,06
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
<b>Итого за Полдник</b>		350	12	19	109	650	
<b>Итого за день</b>		1 732	66	72	399	2548	

Рацион: школьники 12 лет и старше 2 вариант

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Огурцы свежие 50	50			1	5	71,06
	Котлеты домашние 75	75	13	16	8	228	168,02
	Макаронные изделия отварные с томатом 180	180	9	8	59	347	462,02
	Батон йодированный 45	45	7	2	48	241	28,13
	Кофейный напиток 200	200	2	2	28	137	662,01
<b>Итого за Завтрак</b>		550	31	28	144	958	
<b>Обед</b>							
	Огурцы свежие 100	100	1		2	9	71,11
	Суп картофельный с клецками 200 на бульоне	200	3	5	19	130	108
	Гуляш из куриного филе 90	90	1	5	3	58	311,15
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	8	6	38	236	259,08
	Напиток Витаминизированный Витошка	200			19	78	
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
<b>Итого за Обед</b>		820	18	17	119	698	
<b>Полдник</b>							
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	682
	Печенье 40	40	8	5	26	180	
	Мандарин 110	110	1		8	42	811,01
<b>Итого за Полдник</b>		350	10	5	52	298	
<b>Итого за день</b>		1720	59	50	315	1954	

Рацион: школьники 12 лет и старше 2 вариант

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога с рисом молоком сгущенным 250/20	270	39	26	65	655	325,12
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
	Вафли 30	30	1	9	19	163	13 012
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>48</b>	<b>38</b>	<b>152</b>	<b>1143</b>	
<b>Обед</b>	Горошек консервированный 100	100	3		7	40	11,56
	Щи из свежей капусты с картофелем 200 на бульоне	200	1	2	7	59	88,01
	Котлета (особая) 90	90	15	17	15	267	404,08
	Пюре картофельное 180	180	4	9	26	199	167,08
	Сок 200	200			23	100	707
	хлеб пшеничный 35	35	5	2	37	188	28,11
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>126</b>	<b>906</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое 200	200	6	6	9	120	385
	Булочка домашняя 50.	50	5	11	35	255	424,04
	Яблоко свежее 100	100			10	44	752,02
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>54</b>	<b>419</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 730</b>	<b>88</b>	<b>85</b>	<b>332</b>	<b>2468</b>		

Рацион: школьники 12 лет и старше 2 вариант

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Вареники с картофелем (промышленного производства)	200	25	31	29	485	426
	Чай с молоком 200.	200	2	1	17	88	302
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
	Яблоко свежее 100	100			10	44	752,02
<b>Итого за Завтрак</b>		550	35	35	109	885	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая 100	100	1	7	9	101	604,03
	Рассольник ленинградский с крупой перловой 200 на бульоне	200	2	3	16	104	93
	Птица запеченная 90	90	24	23	1	305	293,04
	Рис с овощами 180	180	4	15	43	320	450,02
	Напиток из смородины 200	200			27	111	342
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
<b>Итого за Обед</b>		820	36	49	134	1128	
<b>Полдник</b>	Пирог открытый 150	150	16	10	91	529	414,01
	Чай с молоком 200.	200	2	1	17	88	302
<b>Итого за Полдник</b>		350	18	11	108	617	
<b>Итого за день</b>		1 720	89	95	351	2630	

Рацион: школьники 12 лет и старше 2 вариант

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая с молоком 200	200	9	5	32	205	326
	Сыр порционно 20	20	5	5		68	9
	Масло сливочное 20	20		16		142	7
	Кисель Витошка	200			18	72	609
	Печенье 50	50	10	6	33	225	
	Батон йодированный 60	60	9	3	64	322	28,12
<b>Итого за Завтрак</b>		550	33	35	147	1034	
<b>Обед</b>							
	Помидоры свежие 100	100	1		4	24	71,12
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200 на бульоне	200	8	7	13	144	104,03
	Рагу овощное с птицей (филе) 200	200	13	13	19	247	204,01
	Компот из свежих яблок	200			26	108	11,08
	хлеб пшеничный 50	50	8	3	53	268	28,03
	хлеб ржаной 50	50	3		22	105	32,02
<b>Итого за Обед</b>		800	33	23	137	896	
<b>Полдник</b>							
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	682
	Яблоко свежее 135	135	1	1	13	60	752,04
	Вафли 15	15	1	5	9	81	
<b>Итого за Полдник</b>		350	3	6	40	217	
<b>Итого за день</b>		1 700	69	64	324	2147	

Рацион: школьники 12 лет и старше 2 вариант

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная (вязская) 250	250	7	6	51	301	256
	Масло сливочное 20	20		16		142	7
	Повидло промыш.	30			20	75	12,15
	Сок 200	200			23	100	707
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
<b>Итого за Завтрак</b>		550	15	25	147	886	
<b>Обед</b>	Горошек консервированный 100	100	3		7	40	11,56
	Борщ с фасолью и сметаной 200 на бульоне	200	7	5	15	134	84,03
	Плов с филе кур. 200	200	4	8	37	240	291,04
	Компот из кураги 200	200	1		23	98	389
	хлеб пшеничный 50	50	8	3	53	268	28,03
	хлеб ржаной 50	50	3		22	105	32,02
<b>Итого за Обед</b>		800	26	16	157	885	
<b>Полдник</b>	Кефир 200	200	6	5	8	106	667
	Булочка с курагой и крошкой 150	150	12	12	102	564	488,02
<b>Итого за Полдник</b>		350	18	17	110	670	
<b>Итого за день</b>		1 700	59	58	414	2441	

Рацион: школьники 12 лет и старше 2 вариант      Неделя: 2      День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Макароны с сыром 250	250	18	20	54	476	293,03
	Огурцы свежие 20	20			1	3	71
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
	Вафли 30	30	1	9	19	163	13 012
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
<b>Итого за Завтрак</b>		550	27	32	142	967	
<b>Обед</b>							
	Огурцы консервированные без уксуса	100	1		2	13	12,31
	Суп картофельный с пельменями 200 на бульене	200	2	3	13	85	110
	Рыба запеченная в сметаном соусе 90	90	1	9	4	101	232
	Пюре картофельное 180	180	4	9	26	199	167,08
	Напиток из изюма	200			33	128	308
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
<b>Итого за Обед</b>		820	13	22	116	713	
<b>Полдник</b>							
	Напиток из смородины 200	200			27	111	342
	Булка российская 150	150	13	15	109	615	402,05
<b>Итого за Полдник</b>		350	13	15	136	726	
<b>Итого за день</b>		1 720	53	69	394	2406	

Рацион: школьники 12 лет и старше 2 вариант

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Наггетсы куриные п/ф 60	60	12	13	8	200	326,01
	Рис отварной с овощами 150	150	5	19	50	400	457
	Огурец консервированный 90	90	1		9	42	151,04
	Чай с джемом	185/15			11	41	430
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>26</b>	<b>35</b>	<b>131</b>	<b>951</b>	
<b>Обед</b>							
	Кукуруза порционно 100	100	2	1	14	67	11,69
	Щи по-уральски (с крупой) 200 на бульоне	200	2	4	5	63	99,04
	Котлета куриная п/ф 60	60	12	5	44	266	
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	8	6	38	236	259,08
	Кисель Витошка	200			18	72	609
	хлеб пшеничный 50	50	8	3	53	268	28,03
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>33</b>	<b>19</b>	<b>183</b>	<b>1025</b>	
<b>Полдник</b>							
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	682
	Печенье 20	20	4	2	13	90	
	Мандарин 130	130	1		10	49	811,02
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>41</b>	<b>215</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 715</b>	<b>65</b>	<b>56</b>	<b>355</b>	<b>2191</b>	

Рацион: школьники 12 лет и старше 2 вариант

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный, запеченный 150	150	16	16	3	225	221,13
	Сыр порционно 15	15	4	4		51	9
	Масло сливочное 20	20		16		142	7
	Чай с молоком 200.	200	2	1	17	88	302
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
	Яблоко свежее 115	115			11	51	752,05
<b>Итого за Завтрак</b>		550	30	40	84	825	
<b>Обед</b>	Помидоры свежие 70	70	1		3	17	71,05
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200	200	6	5	16	129	102
	Тефтели мясные с рисом соусом 60/30	90	8	8	7	131	418
	Капуста тушеная 90	90	4	2	18	104	321,05
	Пюре картофельное 90	90	2	4	13	99	167,09
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	676
	хлеб пшеничный 35	35	5	2	37	188	28,11
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
<b>Итого за Обед</b>		800	27	21	129	823	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя 150	150	15	32	104	765	424,03
	Молоко кипяченое 200	200	6	6	9	120	385
<b>Итого за Полдник</b>		350	21	38	113	885	
<b>Итого за день</b>		1 700	78	99	326	2533	

Рацион: школьники 12 лет и старше 2 вариант      Неделя: 2      День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Огурец консервированный 50	50	1		5	24	151,05
	Гратен картофельный с соусом 250	250	12	20	51	436	595,02
	Чай из шиповника	200	1		12	55	376
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
<b>Итого за Завтрак</b>		550	22	23	121	783	
<b>Обед</b>							
	Огурцы свежие 50	50			1	5	71,06
	Суп картофельный рыбный (консервы сайра) с перловкой 250	250	6	4	26	164	150,05
	Жаркое по-домашнему (говядина)200	200	16	11	25	260	259,05
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	1	3	37	152	402
	хлеб пшеничный 50	50	8	3	53	268	28,03
	хлеб ржаной 50	50	3		22	105	32,02
<b>Итого за Обед</b>		800	34	21	164	954	
<b>Полдник</b>							
	Мандарин 100	100	1		8	38	811
	Чай с сахаром 200	200			15	61	652
	Печенье 50	50	10	6	33	225	
<b>Итого за Полдник</b>		350	11	6	56	324	
<b>Итого за день</b>		1 700	67	50	341	2061	
<b>Итого за период</b>		17 137	693	698	3551	23379	
<b>Среднее значение за период</b>			57,8	58,2	295,9	1948,3	

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 251

Наименование кулинарного изделия (блюда): Поджарка из свинины 80

Номер рецептуры: 251

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур М/2011

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Лук репчатый очищенный	24	24	2,4	2,4
Томатная паста	6,6	6,6	0,66	0,66
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	1 (гр)	1	100 (гр)	0,1
Масло растительное	8	8	0,8	0,8
Свинина(корейка)	110	90	11	9
Масло растительное	4	4	0,4	0,4
Выход готового блюда	-	80	-	-

## Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Мясо нарезанное брусочками, массой 10-15 г, посыпают солью и перцем, жарят до готовности. Затем добавляют пассерованные овощи, томатное пюре и жарят еще 2-3 мин.

внешний вид - мясо нарезанное тонкими брусочками массой 10-15 гр вмесие с пасированным луком уложено горкой на тарелку. Гарнимр расположен сбоку

Консистенция - кусочки мяса мягкие нежные

Цвет - мяса- светло-коричневый, лука с томатом-оранжевый.

Вкус - жареного мяса, умерено соленый

Запах - мяса с ароматом томата, пассерованного лука.

## Требования к оформлению и подаче блюд:

Требование подачи 65 С, Гарниры:каши рассыпчатые, бобовые отварные,макаронные изд.отварные. овощи отварные, припущенные, тушеные.

## Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Бета-каротин (мг)		Зола (г)		Флавоноиды (всего) (мг)	
Калорийность (Ккал)	84	Na (мг)		Омега-3 (г)	
Белки (г)	1	K (мг)	14	Омега-3 ПНЖК (г)	
Жиры (г)	8	Ca (мг)	2	Омега-6 ПНЖК (г)	
Углеводы (г)	2	Mg (мг)	1	Пантотеновая кислота (мг)	
ВитаминВ1 (г)		P (мг)	5	Фолаты (мкг)	
ВитаминВ2 (г)		Fe (мг)		Витамин В12 (мкг)	
ВитаминС (г)		A (мкг)		Витамин D (мкг)	
ВитаминPP (г)		Кар (мкг)		Витамин Н (биотин) (мкг)	
Натрий (г)		РЭ (мкг)		Витамин К (мкг)	
Кальций (г)	4	ВитаминЕ (мг)		Холин (мг)	
Магний (г)		В1 (мг)		Инозит (витамин В8) (мг)	
Фосфор (г)	1	В2 (мг)		L-карнитин (г)	
Железо (г)		PP (мг)		Хлориды (мг)	
ВитаминЕ (г)	4	НЭ (мг)		Фтор (мг)	
Витамина (г)		С (мг)	1	Хром (мкг)	
Вода (г)	7	Алкоголь (г)		Кобальт (мкг)	
Холестерол (мг)		Витамин В6 (мг)		Иод (мкг)	
Сахара (г)	1	Марганец (мг)		Молибден (мкг)	
Крахмал (г)		Медь (мкг)		Селен (мкг)	
Органические кислоты (г)		Цинк (мг)			

## Свойства блюда:

Свойство	Значение
Основной продукт	Мясо

Утверждаю:

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 251.01

Наименование кулинарного изделия (блюда): Поджарка из свинины 90

Номер рецептуры: 251

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур М/2011

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Лук репчатый очищенный	27	27	2,7	2,7
Томатная паста	7,4	7,4	0,74	0,74
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	1 (гр)	1	100 (гр)	0,1
Масло растительное	9	9	0,9	0,9
Свинина(корейка)	120	100	12	10
Выход готового блюда	-	90	-	-

## Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Мясо нарезанное брусочками, массой 10-15 г, посыпают солью и перцем, жарят до готовности. Затем добавляют пассерованные овощи, томатное пюре и жарят еще 2-3 мин.

внешний вид - мясо нарезанное тонкими брусочками массой 10-15 гр вмесие с пасированным луком уложено горкой на тарелку. Гарнир расположен сбоку

Консистенция - кусочки мяса мягкие нежные

Цвет - мяса- светло-коричневый, лука с томатом-оранжевый.

Вкус - жареного мяса, умерено соленый

Запах - мяса с ароматом томата, пассерованного лука.

## Требования к оформлению и подаче блюд:

Требование подачи 65 С, Гарниры: каши рассыпчатые, бобовые отварные, макаронные изд.отварные. овощи отварные, припущенные, тушеные.

## Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Бета-каротин (мг)		Зола (г)		Флавоноиды (всего) (мг)	
Калорийность (Ккал)	95	Na (мг)		Омега-3 (г)	
Белки (г)	1	K (мг)	16	Омега-3 ПНЖК (г)	
Жиры (г)	9	Ca (мг)	3	Омега-6 ПНЖК (г)	
Углеводы (г)	3	Mg (мг)	1	Пантотеновая кислота (мг)	
ВитаминВ1 (г)		P (мг)	5	Фолаты (мкг)	
ВитаминВ2 (г)		Fe (мг)		Витамин В12 (мкг)	
ВитаминС (г)		A (мкг)		Витамин D (мкг)	
ВитаминРР (г)		Кар (мкг)		Витамин Н (биотин) (мкг)	
Натрий (г)		РЭ (мкг)		Витамин К (мкг)	
Кальций (г)	4	ВитаминЕ (мг)		Холин (мг)	
Магний (г)		В1 (мг)		Инозит (витамин В8) (мг)	
Фосфор (г)	1	В2 (мг)		L-карнитин (г)	
Железо (г)		РР (мг)		Хлориды (мг)	
ВитаминЕ (г)	4	НЭ (мг)		Фтор (мг)	
ВитаминА (г)		С (мг)	1	Хром (мкг)	
Вода (г)	8	Алкоголь (г)		Кобальт (мкг)	
Холестерол (мг)		Витамин В6 (мг)		Иод (мкг)	
Сахара (г)	1	Марганец (мг)		Молибден (мкг)	
Крахмал (г)		Медь (мкг)		Селен (мкг)	
Органические кислоты (г)		Цинк (мг)			

## Свойства блюда:

Свойство	Значение
Основной продукт	Мясо

Утверждаю: