




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
	Итого за Завтрак	512	28	23	137	884	
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
	Итого за Обед	740	18	22	131	819	
Полдник	Булочка с сахаром 100	100	8	13	62	396	421
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
Итого за Полдник	300	8	13	77	453		
Итого за день	1 552	54	58	345	2156		

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

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		500	30	27	134	898	
Обед							
	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
Итого за Обед		720	16	16	111	652	
Полдник							
	Сок в ассортименте 150	150					682,01
	Печенье 40	40	8	5	26	180	
	Мандарин 110	110	1		8	42	811,01
Итого за Полдник		300	9	5	34	222	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
	Итого за Завтрак	500	41	33	140	1022	
Обед							
	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
	Итого за Обед	720	25	27	106	790	
Полдник							
	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
	Итого за Полдник	330	10	17	53	407	
	Итого за день	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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		520	30	33	77	724	
Обед							
	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
Итого за Обед		740	36	43	121	1025	
Полдник							
	Пирог открытый	100	11	7	61	352	414
	Чай с молоком 200.	200	2	1	17	88	302
Итого за Полдник		300	13	8	78	440	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		500	26	22	121	783	
Обед							
	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
Итого за Обед		705	30	23	123	827	
Полдник							
	Сок в ассортименте 150	150					682,01
	Яблоко свежее 135	135	1	1	13	60	752,04
	Вафли 15	15	1	5	9	81	
Итого за Полдник		300	2	6	22	141	
Итого за день		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		
Завтрак	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
	Итого за Завтрак	500	15	9	127	669	
Обед	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
	Итого за Обед	705	22	16	141	805	
Полдник	Кефир 200	200	6	5	8	106	667
	Булочка с курагой и крошкой 100	100	8	8	68	376	488
	Итого за Полдник	300	14	13	76	482	
Итого за день	1 505	51	38	344	1956		

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

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		500	23	28	131	872	
Обед							
	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
Итого за Обед		750	11	20	110	674	
Полдник							
	Напиток из смородины 200	200			27	111	342
	Булка российская 100	100	8	10	72	410	402,04
Итого за Полдник		300	8	10	99	521	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		500	25	35	126	928	
Обед							
	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
Итого за Обед		715	31	17	166	938	
Полдник							
	Сок в ассортименте 150	150					682,01
	Печенье 20	20	4	2	13	90	
	Мандарин 130	130	1		10	49	811,02
Итого за Полдник		300	5	2	23	139	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		500	25	28	83	690	
Обед							
	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
Итого за Обед		710	24	19	112	723	
Полдник							
	Булочка домашняя 100	100	10	21	69	510	424,02
	Молоко кипяченое 200	200	6	6	9	120	385
Итого за Полдник		300	16	27	78	630	
Итого за день		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
Итого за Завтрак		510	20	21	115	738	
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
Итого за Обед		730	28	19	127	766	
Полдник	Мандарин 100	100	1		8	38	811
	Чай с сахаром 200	200			15	61	652
	Печенье 20	20	4	2	13	90	
Итого за Полдник		320	5	2	36	189	
Итого за день		1 560	53	42	278	1693	
Итого за период		15	594	584	3015	19851	
Среднее значение за период			59,4	58,4	301,5	1985,1	

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		
Завтрак	95-08						
	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
Итого за Завтрак		562	34	28	148	1001	
Обед	142-59						
	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
Итого за Обед		820	20	25	142	897	
Полдник	71-29						
	Булочка с сахаром 150	150	12	19	94	593	421,06
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
Итого за Полдник		350	12	19	109	650	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		550	31	28	144	958	
Обед							
	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
Итого за Обед		820	18	17	119	698	
Полдник							
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	682
	Печенье 40	40	8	5	26	180	
	Мандарин 110	110	1		8	42	811,01
Итого за Полдник		350	10	5	52	298	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		550	48	38	152	1143	
Обед							
	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
Итого за Обед		830	29	30	126	906	
Полдник							
	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
Итого за Полдник		350	11	17	54	419	
Итого за день		1 730	88	85	332	2468	

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		
Завтрак	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
	Итого за Завтрак	550	35	35	109	885	
Обед	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
	Итого за Обед	820	36	49	134	1128	
Полдник	Пирог открытый 150	150	16	10	91	529	414,01
	Чай с молоком 200.	200	2	1	17	88	302
	Итого за Полдник	350	18	11	108	617	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		550	33	35	147	1034	
Обед							
	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
Итого за Обед		800	33	23	137	896	
Полдник							
	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	
Итого за Полдник		350	3	6	40	217	
Итого за день		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		
Завтрак	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
Итого за Завтрак		550	15	25	147	886	
Обед	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
Итого за Обед		800	26	16	157	885	
Полдник	Кефир 200	200	6	5	8	106	667
	Булочка с курагой и крошкой 150	150	12	12	102	564	488,02
Итого за Полдник		350	18	17	110	670	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		550	27	32	142	967	
Обед							
	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
Итого за Обед		820	13	22	116	713	
Полдник							
	Напиток из смородины 200	200			27	111	342
	Булка российская 150	150	13	15	109	615	402,05
Итого за Полдник		350	13	15	136	726	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		550	26	35	131	951	
Обед							
	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
Итого за Обед		815	33	19	183	1025	
Полдник							
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	682
	Печенье 20	20	4	2	13	90	
	Мандарин 130	130	1		10	49	811,02
Итого за Полдник		350	6	2	41	215	
Итого за день		1 715	65	56	355	2191	

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		
Завтрак	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
Итого за Завтрак		550	30	40	84	825	
Обед	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
Итого за Обед		800	27	21	129	823	
Полдник	Булочка домашняя 150	150	15	32	104	765	424,03
	Молоко кипяченое 200	200	6	6	9	120	385
Итого за Полдник		350	21	38	113	885	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		550	22	23	121	783	
Обед							
	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
Итого за Обед		800	34	21	164	954	
Полдник							
	Мандарин 100	100	1		8	38	811
	Чай с сахаром 200	200			15	61	652
	Печенье 50	50	10	6	33	225	
Итого за Полдник		350	11	6	56	324	
Итого за день		1 700	67	50	341	2061	
Итого за период		17 137	693	698	3551	23379	
Среднее значение за период			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: