



Согласовано: _____
Директор образовательного учреждения

Утверждено: _____
Директор ООО "Общепит"

ООО "Общепит"

Меню всесезонное питания учащихся в том числе с ОВЗ 12 лет и старше (завтраки и обеды)

рецептура	№п/п	Наименование блюд	Выход 1 день	белки	жиры	углеводы	калории	вит С	вита	ВитВ1	Вит Е	Са	Мг	Р	Fe
			завтрак												
ТК 246 2008г	1	Огурец консервирован. порц.	30	2,5	0,03	0,7	3,9				0,01	6,9	4,2	3	0,18
268 мот	2	Котлета мясная с соусом	100	11,55	13,96	15,7	228,75	1,1	0,1	43,75	32,13	166,4	1,5		
302 мот	3	Рис припущенный	180	4,55	5,18	45,74	244,26	0,16		0,7	0,31	6,37	30,55	93,49	1,33
Пр 1 2011/2	4	Сок фруктовый	200	1		21,2	88	9		0,02	2	14	8	14	2,8
Пр 1 2011/2	5	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3		41		67	0,53
			обед												
45 мот	1	Салат из св. капусты с м/раст	100	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45		0,03	9,04	37,37	15,16	27,61	0,51
ТК16/2 2011/1	2	Суп картоф.с крупой с мясопродук	250/15	3,37	5,49	20,38	146,13	6,5		0,12	2,1	23,52	18,48	1,24	
ТК20/8 2011/2	3	Тефтели мясные с соусом	100	14,73	16,14	18,63	278,75	1,4	63,75	0,09	0,9	72,25	35,5	176,38	0,59
302 мот	4	Капша гречневая	180	10,35	7,31	46,37	292,5		1,39	0,35	17,64	1,71	26,58	1,44	
Пр 1 2011/1	5	Компот из сушен. фруктов, ягод	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	1,68	49,5	32,03	44,53	1,02
Пр 1 2011/2	6	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр 1 2011/2	7	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
		Итого день		58,32	55,61	268,73	1834,86	51,83	65,42	45,08	16,39	362,28	293,55	580,57	10,34
			2 день												
			завтрак												
50 мот	1	Зеленый горошек консервирован	30	9,3	0,06	1,9	11	0,21		0,03		6	6,3	18,6	0,21
ТК14/7 2011/2	2	Супфле "Рыбка" с масл/сливочн	100/5	14,8	4,28	3,28	121,2	0,08		0,08	1,55	59,7	15	120,3	0,8
ТК3/32011/1	3	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,42	6,46	0,05	0,16	0,23	47,95	13,39	105,66	1,2
Пр 1 2011/1	4	Ком-т из фруктов или ягод сушен	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03		49,5	32,03	44,53	1,02
Пр 1 2011/2	5	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3		41		67	0,53
			обед												
ТК 29 2008	1	С-т из свёклы с черносл. масл/раст	100	1,13	3,01	12,3	98	11,5		0,03	0,2	37,2	18	53	1,2
ТК 25/2 2011/1	2	Суп- пюре с гречками	250	3,38	5,15	21,06	144,14	6,17	0,05	0,16	0,25	48	35,3	106,1	1,01
ТК11/8 2011/2	3	Гуляш из мяса	100	43,36	48,42	13,48	220	0,5	2,9	0,12	0,5	56	44	215	1,8
ТК43/3 2011/1	4	Макароны отварные	180	6,3	4,56	38,88	225			0,15	1,19	15,38	14,66	132,1	0,79
349 мот	5	Напиток из шиповника	200	0,04		24,76	94,2	6,08		0,01	0,02	6,4		3,6	0,18
Пр 1 2011/2	6	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр 1 2011/2	7	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
		Итого день		91	75,17	234,6	1571,13	32,22	3,18	1,11	3,94	428,73	178,68	973,89	9,44
			3 день												
			завтрак												
ТК12/1 2011/1	1	С-т из св.морк.с изюм. До 01.03. из	100	1,3	4,96	18,64	124,4	5,01	2	0,04		19,9		26,53	0,52

[illegible]

[illegible]

TK9/5 2011/1	3	Печень по-строгановски	100	21,68	24,21	13,48	220	0,5	2,9	0,12	0,5	56	44	215	1,8
302 мого	4	Рис припущенный	180	4,55	5,18	45,74	244,26	0,16		0,7	0,31	6,37	30,55	93,49	1,33
Пр 1 2011/2	5	Сок фруктовый	200	1		21,2	88	9		0,02	2	14	8	14	2,8
Пр 1 2011/2	6	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр 1 2011/2	7	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
		итого день		76,95	72,64	245,22	1890,93	44,12	58,9	2,38	52,44	375,01	281,42	837,71	13,98
		9 день													
		завтрак													
3 мого	1	Бутерброд с маслом сливочн.	31\10	4,9	11,55	17,1	193					106	4,8	0,12	0,09
128 мого	2	Каша молочная рисовая с масл. слив.	300/5	30,46	25,5	53,53	565,5	1,51	72	0,1	2,1	67,66	71,26	298,92	3,29
Пр 1 2011/1	3	Компот из свежих фруктов	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	1	49,5	32,03	44,53	1,02
Пр 1 2011/2	4	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53	
		обед													
TK 24/1 2011/1	1	Салат "Полезный" с маслом растит	100	1,53	6,19	10,8	101	11,5		0,03	4,6	37,25	20	57	1,8
82 мого	2	Борщ со сметаной	250/5	2,6	5,7	14,4	123,3	10,8		0,05	1,53	44,38	26,25	53,23	0,9
TK9/5 2011/1	3	Филе куриное тушеное в соусе	100	19,2	16,1	6,5	261	0,6	52	0,1		70,25	30	173,13	2
TK43/3 2011/1	4	Макаронные отварные	180	6,3	4,56	38,88	225				15,38	2,79	14,66	132,1	0,79
376 мого	5	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64				0	3,45	1,5	2	0,25
Пр 1 2011/2	6	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр 1 2011/2	7	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
		итого день		73,97	72,02	244,24	1982,61	25,63	124,18	0,65	65,61	442,88	267,5	869,56	10,84
		10 день													
		завтрак													
TK24/1 2011/1	1	Кукуруза консервированная	30	0,9	0,08	2,1	14	0,2		0,04	6,65	8,1	7,22	19	0,22
TK20/8 2011/2	2	Тефтели из мяса с соусом	100	14,73	16,14	18,63	278,75	14,01	63,75	0,09	1	72,25	35,5	176,4	1,59
302 мого	3	Рис припущенный	180	4,55	5,18	45,74	244,26	0,16		0,7	0,31	6,37	30,55	93,49	1,33
ТТК производ	4	Какао витаминизированное	200	4,85	5,04	32,73	95,71	1,69	0,03	0,06	0,02	163,15	19,45	149,7	1,31
Пр 1 2011/2	5	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53	
		обед													
45 мого	1	Салат из св. капусты с м/раст	100	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45		0,03	9,04	37,37	15,16	27,61	0,51
32/2 2011/1	2	Суп фасолевый с мясом	250/15	9,76	6,82	19,01	190,95	5,8		0,23	0,21	38,08	35,3	87,18	2,03
TK11/8 2011/2	3	Гуляш из мяса	100	21,68	24,21	13,48	220	0,5	2,9	0,12	0,5	56	44	215	1,8
302 мого	4	Каша гречневая вязкая	180	10,35	7,31	46,37	292,5		1,39		0,35	17,64	1,71	26,58	1,44
Пр 1 2011/1	5	Компот из сушен. фруктов, ягод	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	1,68	49,5	32,03	44,53	1,02
Пр 1 2011/2	6	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр 1 2011/2	7	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	31	2,15	0,75	14,65	75			0,01		20,3		67	0,2
		итого день		74,94	71,53	263,42	1813,64	56,03	68,25	1,62	60,76	489,76	287,92	948,02	11,75
		11 день													
		завтрак													
3 мого	1	Бутерброд с маслом сливочн. пок.	31\10	4,9	11,55	17,1	193					106	4,8	0,12	0,09
268 мого	2	Шницель из мяса с масл. слив	100/5	15,55	11,55	15,7	228,75	0,15	28,75	0,1	0,87	43,75	32,13	166,4	1,5
302 мого	3	Каша гречневая вязкая	180	10,35	7,31	46,37	292,5		1,39		0,35	17,64	1,71	26,58	1,44
TK11/10 2011/2	4	Чай с лимоном	200	0,1		9,3	36	0,8	0,01			112,5	99,1	185,5	0,1
Пр 1 2011/2	5	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53	

[illegible]

49 мот 2011	1	С-т "Витаминный" с масл.раст	100	1,42	5,07	9	87,4	32,45	1,9	0,03	1,3	37,37	15,17	37,18	0,5
ТК64 2011/2	2	Суфле "Птичка" с масл./слив	100/5	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68	11,2	53,75	0,08	70,13	29,9	172,1	2,21
ТК3/2011/1	3	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,42	6,46	0,05	0,16	0,23	47,95	13,39	105,66	1,2
Пр1 2011/2	4	Сок фруктовый	200	1		21,2	88	9		0,02	2	14	8	14	2,8
Пр1 2011/2	5	Хлеб из пшеничной муки I сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53	
		обед													
71 мот 2011	1	Отруец консерв. Порционно	30	2,5	0,03	0,7	3,9								
104 мот	2	Суп с мясными фрикадельками	250/25	9,76	6,82	17,01	188	12,34	4,95	0,15	1,53	31,9	40,01	129,96	1,61
291 мот	3	Плов с курицей (мясом)	250	21,25	21,25	44,61	471,25	1,26	60	0,08	1,98	56,38	29,38	249,13	0,74
ТК13/10 2011/2	4	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,63	1,49	0,02	0,07	0,02	170,4	34,2	136,8	1,25
Пр1 2011/2	5	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр1 2011/2	6	Хлеб из пшеничной муки I сорта	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
		итого день		73,25	64,28	210,31	1782,23	63,68	78,12	54,6	48,15	496,63	241,25	956,36	11,19
		18 день													
		завтрак													
ТК 24/1 2011/1	1	Салат "Полезный" с м/растит	100	1,53	6,19	10,8	101	11,5		0,03	4,6	37,25	20	57	1,8
246 мот	2	Улитки из мяса	100	21,72	25,11	13,48	240	10,1	2,9	0,12	0,5	93,5	44	215	1,3
302 мот	3	Рис припущенный	180	4,55	5,18	45,74	244,26	0,16		0,7	0,31	6,37	30,55	93,49	1,33
349 мот	4	Напиток из шиповника	200	0,04		24,76	94,2	6,08		0,01	0,8	6,4		3,6	0,18
Пр1 2011/2	5	Хлеб из пшеничной муки I сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53	
		обед													
ТК 12/1 2011	1	С-т из св.морк с изом.м/р до 1.03 из припущенной морк.с изом	100	1,3	4,96	19,64	127	4,31	2	0,04	6,9	19,9		26,53	0,52
		с м/рас. С 1.03 до нового урожая													
96 мот	2	Рассолыник со сметаной	250/5	6,2	8,8	14	182,55	7,96			1,53	56,2	18,8	1,37	
290 мот 2011	3	Курица тушеная в молоч.соусе	100/50	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68		53,75	0,08	70,13	29,88	2,21	
ТК43/3 2011/1	4	Макароны отварные	180	6,3	4,56	38,88	225			0,15	1,19	15,38	14,66	132,1	0,79
376 мот	5	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64				0	3,45	1,5	2	0,25
Пр1 2011/2	6	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр1 2011/2	7	Хлеб из пшеничной муки I сорта	31	2,15	0,75	14,65	75			0,01		20,3		67	0,2
		итого день		70,31	74,7	234,82	1820,18	40,79	4,9	55,12	56,83	279,83	266,64	669,5	8,88
		19 день													
		завтрак													
22 мот	1	Салат из отв.карт.с консерв.отулом	100	1,32	5,01	9	85,2	12,1		1,6	0,03	30,37	13	25	0,32
212 мот	2	Омлет натуральный с м/слив	130	9,06	27,76	3,22	298	0,19	226	0,08	84,3	20	71,26	228,9	2,63
Пр1 2011/1	3	Компот из свежих фруктов	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	1	49,5	32,03	44,53	1,02
Пр1 2011/2	4	Хлеб из пшеничной муки I сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53	
		обед													
ТК 246 2008г	1	Помидор порционно	100	1,1	0,2	4,6	22,5								
102 мот	2	Суп гороховый	250	9,76	6,82	19,01	190,95	5,8		0,23	0,21	38,08	35,3	87,18	2,03
ТК 9/7 2011/2	3	Шницель из рыбы с маслом сл.	100/5	14,8	4,28	3,28	111,2	0,08		0,08	2,1	59,7	15	120,3	0,8
ТК3/2011/1	4	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,42	6,46	0,05	0,16	0,23	47,95	13,39	105,66	1,2
Пр1 2011/1	5	Компот из сушен.фруктов. ягод	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	1,68	49,5	32,03	44,53	1,02
Пр1 2011/2	6	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3

Пр 1 2011/2	7	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	4,3	1,5	29,3	150,1	27,07	226,41	0,03		40,6	67	0,4
		итого день		49,29	53,76	185,94	1479,23			2,55	130,67	377,7	775,63	10,42
		20 день												
		завтрак												
3 мого	1	Бутерброд с маслом сливочн.	31\10	4,9	11,55	17,1	193					106	4,8	0,12
128 мого	2	Каша молочная "Дружба" с м/слив	300/5	30,46	25,5	53,53	565,5	1,51	72	0,1		67,66	71,26	298,92
ТТК производ	3	Какао витаминизированное	200	4,85	5,04	32,73	95,71	1,69	0,03	0,06	0,02	163,15	19,45	149,7
Пр1 2011/2	4	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53
		обед												
23 мого 2011	1	Салат из св.огурцов с м/рас	100	0,76	6,09	2,38	67,3	9,5		0,03	0,25	21,85	13,3	40,02
82 мого	2	Борщ со сметаной	250/10/5	2,6	5,7	14,4	123,3	10,8		0,05	1,53	44,38	26,25	53,23
268 мого	3	Котлета "Богатырская" с м/сливоч	100/5	15,55	11,55	15,7	208,75	0,15	28,75	0,1	0,87	43,75	32,13	166,4
ТК15/4 2011/1	4	Рагу овощное	180	2,76	4,44	50,78	116,4	14,03	8,75	0,1	0,23	56,52	4,58	94,4
ТК12/10 2011/2	5	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61			0,01	0	59	3,5	2
Пр 1 2011/2	6	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41
Пр 1 2011/2	7	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67
		итого день		71,58	73,69	260,92	1782,34	37,68	109,53	0,79	43,9	623,91	242,27	913,32
		Факт за 20 дней		1403	1257,2	4581,05	34693,8	908,35	1768,6	251,35	925,62	12410	5027,4	18507
		норма за 20 дней		1080	1104	4580	32640	840	1080	168		12500	3600	13900
		Средняя в день факт		70,15	62,86	229,05	1734,7	45,4	88,43	12,57	46,28	620,5	251,37	925,35

Используемая литература

1. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. 2 части г. Екатеринбург 2011г
2. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для интернатов, детских домов, дошкольных оздоровительных учреждений. Пермская гос. мед. академия им. академика Е.А. Вагнера 2008г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся общеобразовательных учреждений Свердловской области г. Екатеринбург 1993г. и 2000г
4. Сборники рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Свердловской области г. Екатеринбург 1999г
5. Сборник рецептов мучных кондитерских и булочных изделий для предприятий общественного питания Свердловской области г. Екатеринбург 1999г
6. Сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного 2011г
7. СанПиН 2020г. Организация питания населения.

Составил

Юнусова Е.С.