

Согласовано:
Директор образовательного учреждения

Утверждено:
Директор ООО "Общепит"

ООО "Общепит"

20 дневное меню питания учащихся

всесезонное

1 лет и старше

(завтраки)

рецептура	№	Наименование блюд	Выход, г.	белки	жиры	углеводы	Калорийн	Вит С	Вит.А	Вит В1	Са	Mg	P	Fe
			1 неделя											
268 мот	1	Пшеница из говядины с м/сл	100/5	15,55	11,55	15,7	228,75	0,15	28,75	0,1	43,75	32,13	166,4	1,5
302 мот	2	Каша гречневая вязкая	180	10,35	7,31	46,37	292,5		1,39		17,64	1,71	26,58	1,44
Пр1 2011/2	3	Сок фруктовый	200	1		21,2	88	9		0,02	14	8	14	2,8
ТК8/12 2011/2	4	Выпечка	50	4,5	3,3	30,1	175,6	0,1		0,06	29,92	0,12		0,56
Пр1 2011/2	5	Хлеб витаминизированный	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53
	Итого в день			33,6	22,78	133,87	929,43	9,25	30,14	0,48	146,31	41,96	273,98	6,83
			2 день											
71 мот 2011	1	Овощи порционно	100	2	0,8	4,6	42				23	14	10	0,6
ТК14/7 2011/2	2	Суп из рыбы с маслом слив.	100/5	14,8	4,28	3,28	111,2	0,08		0,08	59,7	15	120,3	0,8
ТК3/3 2011/1	3	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,42	6,46	0,05	0,16	47,95	33,39	105,7	1,2
Пр1 2011/1	4	Компот из фруктов или ягод вит	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	49,5	32,03	44,53	1,02
Пр1 2011/2	5	Хлеб витаминизированный	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53
	Итого в день			23,39	12,97	84,22	603,99	7,76	0,23	0,57	221,15	94,42	347,53	4,15
			3 день											
ТК12/1 2011/1	1	Салат из морк. с изюм. с м/ раст	100	1,3	4,96	19,64	126,66	4,31		0,04	19,9		26,53	0,52
290 мот 2011	2	Курятица тушеная в соусе	100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68	53,75	0,08	70,13	29,88	172,8	2,21
ТК15/4 2011/1	3	Каша пшеничная	180	7,92	5,26	42,32	316,56		0,02	0,13	1,46	0,04	194,4	2,92
ТК13/10 2011/2	4	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,63	1,49	0,02	0,07	170,4	34,2	136,8	1,25
Пр1 2011/2	5	Хлеб витаминизированный	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53
	Итого в день			36,61	32,26	109,2	987,68	6,48	53,79	0,62	302,89	64,12	597,53	7,43
			4 день											
ТК24/1 2011/1	1	Салат «Полезный» с м/ растит.	100	1,53	6,19	10,8	101	11,5			37,25	20	57	1,8
259 мот	2	Жаркое по-домашнему	250	28,68	7,78	22,87	276,04	9,33	25	0,03	32,4	68,44	351,08	4,2

212 мот	2	Омлет натуральный с м/сливочн	160	9,06	27,76	3,22	298	0,19	226,45	0,08	84,3	20	228,9	2,63
11р1 2011/1	3	Компот из с/фруктов	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	49,5	32,03	44,53	1,02
11р1 2011/2	4	Хлеб витаминизированный	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53
	Итого в день			13,23	33,46	60,63	643,77	23,86	226,63	0,44	212,17	67,19	368,04	4,69
	10 день													
71 мот 2011	1	Салат из свеж. помид. с м/растит	100	2	0,8	4,6	42				23	14	10	0,6
TK20/8 2011/2	2	Тестисли из говядины с соусом	100/50	14,73	16,14	18,63	278,75	14,1	63,75	0,09	72,25	35,5	176,4	1,59
302 мот	3	Рис припущенный	180	4,55	5,18	45,74	244,26	0,16		0,7	6,37	30,55	93,49	1,33
TK1к провоз	4	Какао «Брум» витаминиз	200	4,85	5,04	32,73	95,71	1,69	0,03	0,06	163,2	39,45	149,7	1,31
338 мот	5	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15		0,45	15		113,7	3,3
11р1 2011/2	6	Хлеб витаминизированный	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53
	Итого в день			28,93	28,38	136,9	875,8	30,95	63,78	1,6	320,82	119,5	610,29	8,66
	3 неделя													
TK1/1 2011/1	1	Салат из квашеной капусты с луком, зеленым, м/раст.	100	3,1	0,2	6,5	40	0,7		0,1	20	21	62	0,7
268 мот	2	Котлета из говядины с м/слив	100/5	15,55	11,55	15,7	228,75	0,15	28,75	0,1	43,75	32,13	166,4	1,5
TK43/3 2011/1	3	Макаронны отварные	180	6,3	4,56	38,88	225			15,38	2,79	14,66	132,1	0,79
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
11р1 2011/2	5	Хлеб витаминизированный	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53
	Итого в день			24,15	16,73	84,38	634,33	0,95	28,76	15,88	220,04	166,89	613	3,62
	12 день													
71 мот 2011	1	Овощи порционно	100	2	0,8	4,6	42				23	14	10	0,6
TK 64 2011/2	2	Фрикадельки куриные с м/слив	100/5	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68	53,75	0,08	70,13	29,88	172,8	2,21
302 мот	3	Рис припущенный	180	4,55	5,18	45,74	244,26	0,16		0,7	6,37	30,55	93,49	1,33
349 мот	4	Компот из кураги витаминиз	200	0,04		24,76	94,2	6,08		0,01	6,4		3,6	0,18
11р1 2011/2	5	Хлеб витаминизированный	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53
	Итого в день			31,19	24,83	102,63	806,29	6,92	53,75	1,09	146,9	74,43	346,89	4,85
	13 день													
TK12/1 2011/1	1	Салат из моркови с изюм, м/р	100	1,3	4,96	19,64	126,66	4,31		0,04	19,9		26,53	0,52
291 мот	2	Шлов с курицей	250	25,38	21,25	44,61	471,25	1,26	60	0,08	56,38	59,38	249,1	2,74
TK1к провоз	3	Кисель "Виташка"	200			23,5	95	27,9	0,13	0,3			18,48	0,03
11р1 2011/2	4	Хлеб витаминизированный	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53
	Итого в день			28,88	26,83	108,25	837,49	33,47	60,13	0,72	117,28	59,38	361,11	3,82

	Итого в день	57,48	62,54	115,91	852,28	18,08	4,29	0,46	158,29	65,71	369,18	5,75
		19 день										
45 мор	1 Салат из св. капусты с м/ рас.	100	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45	0,03	37,37	15,16	27,61	0,51
212 мор	2 Омлет натуральный с м/сливочн	160	9,06	27,76	3,22	298	0,19	0,08	84,3	20	228,9	2,63
IK13/10 2011/2	3 Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,63	1,49	0,02	170,4	34,2	136,8	1,25
IK1 2011/2	4 Хлеб витаминизированный	62	2,2	0,62	20,5	144,58		0,3	41		67	0,53
	Итого в день		15,46	36,65	52,45	648,61	34,13	0,48	333,07	69,36	460,31	4,92
		20 день										
22 мор	1 Салат из свеж. овощей с м/рас.	100	1,02	6,14	3,55	73,2	15	0,05	19,72	15,55	36,45	0,71
128 мор	2 Каша молочная "Дружба"	250	25,38	21,25	44,61	471,25	1,26	0,08	56,38	59,38	249,1	2,74
IK1 2011/1	3 Компот из св/фруктов	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,03	49,5	32,03	44,53	1,02
338 мор	4 Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	0,45	15		113,7	3,3
IK1 2011/2	5 Хлеб витаминизированный	62	2,2	0,62	20,5	144,58		0,3	41		67	0,53
	Итого в день		29,76	28,61	111,25	873,32	32,48	0,91	181,6	106,96	510,78	8,3
	Итого по факту за 20 дней		633,56	638,1	2255,45	17700,97	721	850	18	4732	321	6270
	Итого по норме за 20 дней		450	460	1815	13563	350	450	7	4800	120	7200
												85

Используемая литература

1. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. 2 части г. Екатеринбург 2011г
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов, дошкольных оздоровительных учреждений. Пермская гос. мед. академия им. академика Е.А. Вагнера 2008г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся общеобразовательных учреждений Свердловской области г. Екатеринбург 2003г
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания г. Екатеринбург 1993г.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания г. Екатеринбург 2000г.
6. Сборник рецептур мясных кондитерских и булочных изделий для предприятий общественного питания Свердловской области г. Екатеринбург 1999г.
7. Сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного 2011г
8. СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации обучающихся в учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.

Составил



Дудина С.А.