

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»

Комбинат школьного питания №1



/А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ Школа № 124 г.о. Самара



Примерное 12-дневное цикличное меню и
пищевая ценность приготавливаемых блюд
для питания обучающихся в
общеобразовательных учреждениях
возрастной категории с 12 до 18 лет в
осенне-зимний период

(Основание: Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на
продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под
редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.)

[illegible][illegible]

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы			

[illegible]

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	60	3,86	8,00	25,00	181,00	0,00	1
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,03	63,00	0,00	209
Каша рисовая вязкая молочная с маслом	255	7,48	8,79	53,97	330,70	1,62	174
Чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00	3,67	377
Итого:	572	16,54	21,41	94,20	636,70	5,29	
Обед							
Суп картофельный с вермишелью	250	2,70	2,60	18,91	109,86	4,12	103
Мясо филе птицы (1 блюдо)	15	3,51	2,79	0,06	39,30	0,35	288
Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	1
Капуста тушеная с мясом	280	17,79	27,42	12,72	368,92	119,84	139
Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	119,70	0,66	349
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,00	1
Хлеб ржаной	50	2,80	0,56	23,50	114,96	0,00	1
Итого:	826	31,19	33,85	108,60	871,24	125,47	

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			

[illegible]

МБОУ Школа г. о. Самара
Примерное циклическое меню
Возрастная категория: 12-18 лет (Суббота) 1 неделя 6 день

[illegible][illegible]

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы			

Завтрак

Сок фруктовый 125	125	0,63	0,13	12,60	56,00	2,50	11
Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	255	6,34	13,33	53,99	361,98	1,46	182
Чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00	3,67	377
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,00	1
Итого:	647	10,89	13,88	106,39	597,98	7,63	

Обед

Суп из овощей	250	1,75	4,62	10,09	89,01	10,38	99
Мясо филе птицы (1 блюдо)	15	3,51	2,79	0,06	39,30	0,35	288
Сметана	5	0,12	1,00	0,18	10,25	0,50	1
Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	1
Мясо тушеное (с)	100	10,58	28,17	2,56	305,00	0,18	256
Каша гречневая рассыпчатая с маслом и морковной икрой	205	10,82	8,74	50,30	323,23	2,93	171
Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	119,70	0,66	349
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,00	1
Хлеб ржаной	50	2,80	0,56	23,50	114,96	0,00	1
Итого:	856	33,97	46,36	140,10	1119,95	15,50	

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Фрикадельки из филе куриного с соусом	110	8,85	8,31	7,20	138,90	0,70	325
Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,83	4,43	38,37	220,67	0,00	203
Икра кабачковая	100	1,20	4,70	7,70	78,00	7,67	1
чай с молоком	215	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	378
Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,00	74,93	0,00	1
Итого:	640	20,60	19,69	84,17	593,50	9,70	
Обед							
Суп с крупой рисовой	250	0,58	4,80	1,72	51,25	0,75	115
Мясо филе птицы (1 блюдо)	15	3,51	2,79	0,06	39,30	0,35	288
Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	1
Запеканка из пирожков с соусом сметанным	110	8,69	7,80	12,58	163,00	5,61	294
Пюре картофельное с маслом и квашеной (свежей) капустой	230	4,60	11,81	26,75	278,86	43,60	312
Напиток из плодов шиповника	180	0,22	0,10	24,77	100,80	44,10	388
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,00	1
Хлеб ржаной	50	2,80	0,56	23,50	114,96	0,00	1
Итого:	886	24,20	28,26	113,98	866,67	94,91	

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	60	3,86	8,00	25,00	181,00	0,00	1
Бутерброд с сыром	45	5,76	4,67	14,76	125,00	0,11	3
Каша рисовая вязкая молочная с маслом	255	7,48	8,79	53,97	330,70	1,62	174
чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00	3,67	377
Итого:	577	17,22	21,48	108,93	698,70	5,40	
Обед							
Салат витаминный (н)	100	8,29	6,80	24,73	187,24	18,95	49
Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,28	16,52	135,00	5,82	102
Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	1
Кнели куриные с томатным соусом	100	9,00	7,86	7,39	136,90	4,18	301
Каша пшенная рассыпчатая	185	8,44	11,33	48,38	329,30	0,00	171
Компот ягодный	180	0,20	0,12	15,69	66,05	27,80	342
Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,00	74,93	0,00	1
Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	16,45	80,47	0,00	1
Итого:	881	35,59	32,68	144,16	1010,39	57,25	

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы			

[illegible]

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы			

[illegible]

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы			

Завтрак							
Бутерброд с повидлом	70	3,12	1,16	40,06	179,80	0,00	2
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	255	11,02	14,10	56,51	397,80	1,22	173
чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00	3,67	377
Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,00	74,93	0,00	1
Итого:	572	16,46	16,18	126,77	714,53	4,89	
Обед							
Суп с крупой рисовой	250	0,58	4,80	1,72	51,25	0,75	115
Мясо филе птицы (1 блюдо)	15	3,51	2,79	0,06	39,30	0,35	288
Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	1
Тефтели из мяса, тушеные в томатном соусом (*)	100	6,14	16,83	11,48	222,50	4,30	279
Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,83	4,43	38,37	220,67	0,00	203
Напиток из плодов шиповника	180	0,22	0,10	24,77	100,80	44,10	388
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,00	1
Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	16,45	80,47	0,00	1
Итого:	816	23,04	29,74	117,45	833,49	50,00	