

«ОСЧАСОВАНО»



Директор МБОУ СОШ (БОУШ) № 35

«УТВЕРЖДАЮ»



Генеральный директор
ООО «Комбинат питания «КК»
Краснодар
region
Челига В.И.

М Е Н Ю

ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ЗАВТРАК (ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАК 12-18 ЛЕТ, СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
ЗАВТРАК																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17,20	26,10	4,30	322,60	0,09	0,61	380,97	1,54	153,62	24,58	298,01	3,23	268	2021				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,60	12,40	84,60	0,27	0,63	17,10	0,01	100,17	20,07	81,99	0,59	462	2021				
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,69	9,95	19,91	70,55	1,32	574	2021				
Итого за прием пищи:	550	26,00	29,90	58,20	609,70	0,51	11,24	398,07	2,88	287,72	79,15	487,49	7,78						
Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00						

ВТОРНИК

2 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
ЗАВТРАК																			
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ	100	16,00	15,50	12,00	252,80	0,14	0,00	46,95	1,40	49,95	22,98	169,83	2,75	341	2021				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,70	5,90	35,50	221,40	0,07	0,00	37,80	0,90	14,40	9,00	54,00	1,26	256	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,69	9,95	19,91	70,55	1,32	574	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,80	28,10	180,60	0,20	470	2021				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	550	33,90	27,20	87,20	730,70	0,41	1,40	84,79	3,43	323,08	85,58	500,92	5,97						
Итого за прием пищи:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00						
Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00						

СРЕДА

3 день, СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
ЗАВТРАК																			
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	23,00	9,50	37,10	342,00	0,14	0,36	80,20	1,08	262,14	44,29	375,86	1,82	285	2021				
СМЕТАНА	20	0,50	3,00	0,70	31,70	0,01	0,04	19,10	0,06	15,92	1,63	10,43	0,03	433	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,80	117,80	0,05	0,00	0,00	0,55	10,07	7,05	32,75	0,55	573	2021				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,50	0,00	59,10	10,50	45,90	0,87	460	2021				
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013				
Итого за прием пищи:	550	29,30	14,70	83,80	602,50	0,25	10,70	108,80	1,89	363,23	72,47	475,94	5,47						
Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00						

ЧЕТВЕРТ

4 день, СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
ЗАВТРАК																			
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	10,70	1,80	5,20	80,30	0,05	1,56	7,80	1,79	26,51	24,17	128,64	0,59	299	2021				
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,90	7,20	10,40	126,00	0,14	4,86	36,00	0,18	45,00	28,80	88,20	1,00	377	2021				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	12,60	76,50	0,12	465	2021				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	20	0,80	6,10	12,50	107,90	0,01	0,00	1,20	0,94	1,60	1,20	8,38	0,12	580	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,00	61,80	0,08	0,00	0,00	0,69	9,90	19,80	70,20	1,32	574	2021				
Итого за прием пищи:	580	24,60	18,40	73,30	557,40	0,35	7,12	64,00	4,04	199,29	92,16	397,86	3,59						
Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00						

ПЯТНИЦА

5 день. СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
ЗАВТРАК																			
БИТОЧКИ ПО-КУБАНСКИ	100	10,00	7,20	5,50	169,00	88,91	0,50	624,38	11,99	1,60	5,89	40,96	21,98	ТТК-17	2023				
	180	9,90	7,40	44,40	282,10	0,24	0,00	26,88	0,71	18,65	156,74	235,70	5,28	202	2021				
КАША РАССОПЧУТАЯ (ПРЧНЕВАЯ)	200	1,60	1,30	11,50	63,90	0,02	0,30	9,49	0,00	59,04	10,49	45,85	0,87	460	2021				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	574	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,69	9,95	19,91	70,55	1,32						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	550	27,00	16,70	93,10	670,50	89,29	0,80	660,75	13,83	97,22	198,62	419,00	29,89						
Итого за прием пищи:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00						
Норма по СанПин:																			

ПОНЕДЕЛЬНИК

6 день. СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
ЗАВТРАК																			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	7,20	12,90	10,00	185,10	0,01	0,20	83,58	0,40	214,93	13,94	141,30	0,39	65	2021				
КАША ПШЕНИНАЯ МОЛОЧНАЯ (ОЖИДАЯ)	230	8,60	8,60	41,30	276,70	0,22	1,50	45,05	0,19	152,23	54,05	211,13	1,39	235	2021				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	15	1,10	1,50	11,20	62,30	0,02	0,00	1,50	0,71	4,35	3,00	13,50	0,32	582	2021				
	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,09	4,20	7,69	0,82	457	2021				
ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,69	9,95	19,91	70,55	1,32	574	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,90	0,20	12,20	58,20	0,03	0,00	0,00	0,28	4,97	3,48	16,15	0,28						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	550	21,40	23,80	96,00	682,30	0,36	1,70	130,13	2,27	391,52	98,58	460,32	4,52						
Итого за прием пищи:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00						
Норма по СанПин:																			

ВТОРНИК

7 день, СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
ЗАВТРАК																	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	22,00	23,80	19,90	399,20	0,20	10,39	85,09	0,90	45,05	58,81	286,54	3,25	376	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,01	7,01	32,51	0,55	573	2021		
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,00	0,08	0,00	0,00	0,70	9,94	19,87	70,47	1,32	574	2021		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	180	5,20	4,50	7,20	90,90	0,07	1,26	0,04	0,00	216,72	25,29	162,54	0,18	470	2021		
Итого за прием пищи:	610	33,80	29,50	73,60	716,10	0,43	21,65	85,13	2,35	297,72	119,98	563,06	7,50				
Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00				

СРЕДА

8 день, СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
ЗАВТРАК																	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	10,50	12,60	3,50	169,80	0,04	3,40	18,98	0,30	23,98	19,98	119,88	1,60	333	2021		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,90	7,20	10,40	126,00	0,14	4,86	36,00	0,18	45,00	28,80	88,20	1,00	377	2021		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	63,90	0,02	0,30	9,49	0,00	59,04	10,49	45,85	0,87	460	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,69	9,95	19,91	70,55	1,32	574	2021		
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013		
Итого за прием пищи:	660	23,60	22,30	71,90	585,80	0,36	18,56	64,47	1,92	163,97	95,18	367,98	7,54				
Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00				

ЧЕТВЕРГ

9 день. СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг		
ЗАВТРАК																						
КОГТЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	15,40	1,90	12,00	126,70	0,08	0,00	22,25	1,71	46,22	30,81	210,51	0,72	307	2021							
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	180	4,10	3,70	40,50	211,30	0,05	0,48	16,19	0,34	16,19	34,08	93,72	0,22	211	2021							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	12,60	76,50	0,12	465	2021							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,50	116,70	0,05	0,00	0,00	0,55	9,98	6,99	32,43	0,55	573	2021							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,69	9,95	19,91	70,55	1,32	574	2021							
Итого за прием пищи:	580	28,50	8,90	102,70	604,80	0,29	1,18	57,44	3,29	190,64	104,39	483,71	2,93									
Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	1,750	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00									

ПЯТНИЦА

10 день. СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
ЗАВТРАК																	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СЕРДЦЕМ	200	14,70	5,00	18,20	176,00	0,25	5,92	461,63	1,12	31,20	41,61	253,62	4,41	354	2021		
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИАМИ)	15	3,50	4,40	0,00	53,70	0,00	0,11	403,50	0,08	132,15	5,25	75,00	0,15	75	2021		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	93,90	0,30	0,70	18,98	0,01	111,19	22,28	91,01	0,65	462	2021		
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	46,90	0,03	9,97	0,00	0,20	15,95	8,97	10,97	2,19	112	2013		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,50	116,70	0,05	0,00	0,00	0,55	9,98	6,99	32,43	0,55	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,20	62,40	0,08	0,00	0,00	0,69	10,01	20,01	70,91	1,32	574	2021		
Итого за прием пищи:	595	28,10	13,50	78,40	549,60	0,71	16,70	884,11	2,65	310,48	105,11	533,94	9,27				
Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00				
Итого за 10 дней:	5775	276,2	204,9	818,2	6309,4	92,96	91,05	2537,7	38,55	2624,87	1051,2	4690,22	84,46				