



20 дневное меню питания учащихся всевозможное (завтраки)

1 лет и старше

период	№	Наименование блюда	1 неделя											
			Выход, г.	белки	жиры	углеводы	Калорийн	Вит С	Вит А	Вит В1	Са	Mg	P	Fe
268 мор	1	Шницель из говядины с м/сли	100/5	15,55	11,55	15,7	228,75	0,15	28,75	1,39	43,75	32,13	166,4	1,5
	2	Каша гречневая вязкая	180	10,35	7,31	46,37	292,5				17,64	1,71	26,58	1,44
	3	Сок фруктовый	200	1	21,2	88	88	9	0,02	14	8			2,8
	4	Выпечка	50	4,5	3,3	30,1	175,6	0,1		29,92	0,12			0,56
	5	Хлеб витаминизированный	62	2,2	0,62	144,58			0,3	41				0,53
Пр1 2011/2	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	
	1	Овощи порционно	100	2	0,8	4,6	42			23	14			0,6
	2	Суп из рыбы с маслом слив.	100/5	14,8	4,28	3,28	111,2	0,08		59,7	15	120,3		0,8
	3	Пирог картофельный	180	3,83	7,27	27,95	192,42	6,46	0,05	47,95	33,39	105,7		1,2
	4	Компот из фруктов или ягод вит	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	49,5	32,03	44,53		1,02
Пр1 2011/2	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	
	1	Салат из морк. с изюм. с м/раст	100	1,3	4,96	19,64	126,66	4,31		19,9		26,53		0,52
	2	Куринца тушеная в соусе	100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68	53,75	70,13	29,88	172,8		2,21
	3	Каша пшеничная	180	7,92	5,26	42,32	316,56	0,02	0,13	1,46	0,04	194,4		2,92
	4	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,63	1,49	0,02	170,4	34,2	136,8		1,25
Пр1 2011/2	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	
	1	Салат «Лозный» с м/растит.	100	1,53	6,19	10,8	101	11,5		37,25	20			1,8
	2	Жаркое по-домашнему	250	28,68	7,78	22,87	276,04	9,33	0,22	32,4	68,44	351,08		4,2
	4	Итого в день												
	5	Хлеб витаминизированный	62	2,2	0,62	144,58			0,3	41				0,53
TK24/1 2011/1	Итого в день													
	1	Салат «Лозный» с м/растит.	100	1,53	6,19	10,8	101	11,5		37,25	20			1,8
	2	Жаркое по-домашнему	250	28,68	7,78	22,87	276,04	9,33	0,22	32,4	68,44	351,08		4,2
	4	Итого в день												
	5	Хлеб витаминизированный	62	2,2	0,62	144,58			0,3	41				0,53

1р1 2011/1	3	Компот из с/фруктов	200	0,56	27,89	113,79	1,22	0,18	49,5	32,03	44,53	0,53	7,55
Итого в день													
1р1 2011/2	4	Хлеб витаминизированный	62	2,2	0,62	144,58	20,5	0,3	41	120,47	519,61	67	7,55
45 мот	1	Салат из св. капусты с м/раст.	100	1,41	5,08	87,4	9,02	0,03	37,37	15,16	27,61	0,51	
TK9/5 2011/1	2	Запеканка творож. с мол.ст.ш.	200/20	46,4	30	466,82	1,2	0,6	377,34	75,75	573,9	1,54	
376 мот	3	Чай с сахаром	200	0,12	12,04	48,64			3,45	1,5	2	0,25	
338 мот	4	Фрукт	150	0,6	14,7	70,5	15	0,45	15	113,7	3,3	3,3	
1р1 2011/2	5	Хлеб витаминизированный	62	2,2	0,62	144,58	20,5	0,3	41	784,21	6,13	0,53	
Итого в день													
268 мот	1	Бифитекс "Плюс" с м/слив	100/5	15,55	11,55	15,7	228,75	0,15	28,75	32,13	166,4	1,5	
TK43/3 2011/1	2	Макаронн. отварные	180	6,3	4,56	38,88	22,5		15,38	2,79	14,66	0,79	
TK11/10 2011/2	3	Чай с лимоном	200	0,1	9,3	36	0,8	0,01	112,5	99,1	185,5	0,1	
3 мот	4	Бутерброд с сыром	31/30	4,9	11,55	17,1	193		106	4,8	0,12	0,09	
1р1 2011/2	5	Хлеб витаминизированный	62	2,2	0,62	144,58	20,5	0,3	41	306,04	150,69	551,12	3,01
Итого в день													
TK87	1	(Вонги(мороженье) тушеные	50	0,66	0,08	2,08	17	8	23,32	8,3	16,2	0,01	
TK9/7 2011/2	2	Шницель натуральный из рыбы	100	14,8	4,28	3,28	111,2	0,08	0,08	59,7	15	120,3	0,8
TK3/3 2011/1	3	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,42	6,46	0,05	47,95	33,39	105,7	1,2
349 мот	4	Компот из урюка витаминиз	200	0,04	24,76	94,2	6,08	0,01	6,4		3,6	0,18	
1р1 2011/2	5	Хлеб витаминизированный	62	2,2	0,62	144,58	20,5	0,3	41	56,69	312,8	2,72	
Итого в день													
22 мот	1	Салат из свеж.овощей с м/раст.	100	1,02	6,14	3,55	73,2	15	19,72	15,55	36,45	0,71	
TK64 2011/2	2	Колбаски "Витаминные" куриные	100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68	53,75	70,13	29,88	172,8	2,21
302 мот	3	Каша гречневая вязкая	180	10,35	7,31	46,37	292,5	1,39	17,64	1,71	26,58	1,44	
TK13/10 2011/2	4	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	118,63	1,49	0,02	170,4	34,2	136,8	1,25	
1р1 2011/2	5	Хлеб витаминизированный	62	2,2	0,62	144,58	20,5	0,3	41	81,34	439,63	6,14	
Итого в день													
45 мот	1	Салат "Элоровье" с м/раст.	100	1,41	5,08	87,4	9,02	0,03	37,37	15,16	27,61	0,51	
Итого в день													
9 день													
Итого в день													
8 день													
Итого в день													
7 день													
Итого в день													
2 неделя													
Итого в день													
6 день													
Итого в день													
5 день													
Итого в день													

2 мого	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
Пр1 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
Пр1 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 мого 2011	1	Салат из свеж.помид. с м/растит	100	2	0,8	4,6	42				23	14	10	0,6
ТК20/8 2011/2	2	Тефтели 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 мого	3	Рис припущенный	180	4,55	5,18	45,74	244,26	0,16		0,7	6,37	30,55	93,49	1,33
ГТК произв	4	Какао «Бруми» 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 мого	5	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15		0,45	15		113,7	3,3
Пр1 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 11 день														
ТК1/1 2011/1	1	Салат из квашеной капусты с луком, зеленью, м/раст.	100	3,1	0,2	6,5	40	0,7		0,1	20	21	62	0,7
268 мого	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
ТК43/3 2011/1	3	Макароны отварные	180	6,3	4,56	38,88	225			15,38	2,79	14,66	132,1	0,79
ТК11/10 2011/2	4	Чай с лимоном	200	0,1		9,3	36	0,8	0,01		112,5	99,1	185,5	0,1
Пр1 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 мого 2011	1	Овощи порционно	100	2	0,8	4,6	42				23	14	10	0,6
ТК 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 мого	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 мого	4	Компот из кураги витаминиз	200	0,04		24,76	94,2	6,08		0,01	6,4		3,6	0,18
Пр1 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														
ТК12/1 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 мого	2	Плов с курицей	250	25,38	21,25	44,61	471,25	1,26	60	0,08	56,38	59,38	249,1	2,74
ГТК произв	3	Кисель "Витошка"	200			23,5	95	27,9	0,13	0,3			18,48	0,03
Пр1 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

		14 день													
45 мого	1	Салат "Здоровье" с м/раст.	100	1,41	5,08	9,02	87,4	22,45		0,03	37,37	15,16	27,61	0,51	
ТК9/7 2011/2	2	Котлета из рыбы с м/слив	100/5	14,8	4,28	3,28	130,9	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	
349 мого	4	Компот из сухофруктов витам	200	0,04		24,76	94,2	6,08		0,01	6,4		3,6	0,18	
Пр1 2011/2	5	Хлеб витаминизированный	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53	
Итого в день				22,28	17,25	85,51	649,5	35,07	0,05	0,58	192,42	63,55	324,21	3,22	
		15 день													
ТК9/5 2011/1	1	Запеканка творож. с мол.сгущ.	200/20	46,4	30	59	466,82	1,2	0,6	0,16	377,34	75,75	573,9	1,54	
ТГК произв	2	Какао «Бруми» 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 мого	3	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15		0,45	15		113,7	3,3	
Пр1 2011/2	4	Хлеб витаминизированный	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53	
Итого в день				54,05	36,26	126,93	777,61	17,89	0,63	0,97	596,54	115,2	904,3	6,68	
		4 неделя 16 день													
	1	Огурец консервир. Порцион	100		0,8	4,6	42				23	14	10	0,6	
268 мого	2	Фрикадельки 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	
ТК43/3 2011/1	3	Макаронны отварные	180	6,3	4,56	38,88	225			15,38	2,79	14,66	132,1	0,79	
Пр1 2011/2	4	Сок фруктовый	200	1		21,2	88	9		0,02	14	8	14	2,8	
Пр1 2011/2	5	Хлеб витаминизированный	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53	
Итого в день				25,05	16,73	96,28	686,33	9,15	28,75	38,8	115,54	64,79	380,1	5,62	
		17 день													
	1	Салат "Витаминный" с м/раст.	100	1,42	5,07	9	87,4	32,45		0,03	37,37	15,17	37,18	0,5	
ТГК 17	2	Рыба запеченая под сыром.	100	14,8	4,28	3,28	11,12	0,08		0,08	60	15	120,25	0,08	
ТК3/3 2011/1	3	Пюре картофельное	180	3,7	5,06	26,27	174,24	7,6	0,05	0,17	50	33,4	105,7	1,2	
Пр1 2011/1	4	Компот из св/фруктов	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	4,8	0,62	30,5	144,58			0,3	41			1,2	
Итого в день				25,28	15,03	96,94	531,13	41,35	0,23	0,61	237,87	95,6	307,66	4	
		18 день													
ТК 27 2008	1	Салат из свеклы с сыром м/раст	100	1,53	6,19	10,8	101	11,5		0,03	37,25	20	57	1,8	
246 мого	2	Гуляш из говядины	100	43,36	48,42	13,48	220	0,5	2,9	0,12	56	44	215	1,8	
302 мого	3	Каша гречневая вязкая	180	10,35	7,31	46,37	292,5		1,39		17,64	1,71	26,58	1,44	
349 мого	4	Напиток из шиповника	200	0,04		24,76	94,2	6,08		0,01	6,4		3,6	0,18	
Пр1 2011/2	5	Хлеб витаминизированный	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53	

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 мого	1	Салат из св. капусты с м/раст.	100	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45		0,03	37,37	15,16	27,61	0,51
212 мого	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
ТК13/10 2011/2	3	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	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	226,47	0,48	333,07	69,36	460,31	4,92
20 день														
22 мого	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 мого	2	Каша молочная "Дружба"	250	25,38	21,25	44,61	471,25	1,26	60	0,08	56,38	59,38	249,1	2,74
Пр1 2011/1	3	Компот из св/фруктов	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	49,5	32,03	44,53	1,02
338 мого	4	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15		0,45	15		113,7	3,3
Пр1 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	60,18	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	138,4
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 мучных 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 общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.

Составил



Дудина С.А.