

СОГЛАСОВАНО

Управление Роспотребнадзора
по Псковской области

"Од" ноября 2020 г.
зам. наг.
соч. наг.
Муниципального

Составлено с
родительскими
комитетами школ

Андреев С. А.
Андреев С. А.

Директор ООО "Сервис-Комплекс"

Иванова А.М.

Двухнедельное циклическое меню завтраков учащихся 5 классов

Двухнедельное циклическое меню завтраков учащихся 5 классов															
№ рецеп.	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр	Ккал	Белки	Жиры	Угле-воды	Вита-мины	Вита-мины	Вита-мины	Вита-мины	Мине-ралы	Мине-ралы	Мине-ралы	Мине-ралы
								(мг) B1	(мг) C	(мг) A	(мг) E	(мг) Ca	(мг) P	(мг) Mg	(мг) Fe
1 неделя															
		1 день													
	1	Овощи свежие/соленые порционные	50	10	0,52	0,09	1,73	0,02	5		0,35	6,16	11,31	8,7	0,39
№431 с6.р.2005	2	Печень по-строгановски	100	165	12,93	8,99	8,11	0,17	9,39	14,74	3	19,4	206,28	13,12	4,39
№508 с6.р.2006	3	Каша гречневая рассыпчатая	150	226	8,24	5,37	36,07	0,22		12,6	0,6	20,59	182,51	121,02	4,11
№685 с6.р.2011	4	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
ГОСТ 31805-2018	5	Хлеб	60	119	4,12	0,53	24,41								
		Итого		576	25,99	15,02	83,98	0,41	14,41	27,34	3,95	50,1	406,3	146,2	9,55
		2 день													
№50 с6.р.2005	1	Салат из свежих/отварных овощей	60	49	0,5	4,48	1,61	0,02	4		2,44	9,72	16,21	8,33	0,37
№388 с6.р.2006	2	Котлета рыбная	80	125	9,95	6,46	6,74	0,01			3,06	6,3	9,04	1,86	0,18
№520 с6.р.2007	3	Пюре картофельное с маслом слив.	155	160	3,1	7,49	20,13	0,12	10,38	25,95	0,23	45,47	86,68	28,89	1,1
ТР ТС 023/2011	4	Сок фруктовый	200	88			22								
ГОСТ 31805-2018	5	Хлеб	20	59	2,06	0,26	12,2	0							
		Итого		481	15,61	18,69	62,68	0,15	14,38	25,95	5,73	61,49	111,9	39,08	1,65
		3 день													
№97 с6.р.2007	1	Сыр порционный	15	48	3,27	3,9		0,01	0,04	23,4	0,08	116,16	65,25	4,57	0,13
№366 с6.р.2008	2	Запеканка из творога с повидлом	170	347	29,39	11,56	31,38	0,06	0,33	51	0,39	216,53	288,87	31,61	0,97
№695 с6.р.2009	3	Какао с молоком	200	131	3,64	2,73	22,9	0,03	0,52	6	0,01	110,63	101,09	26,97	0,9
ГОСТ 31805-2018	4	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35								
		Итого		574	37,71	18,7	63,63	0,1	0,89	80,4	0,48	443,3	455,2	63,15	2
		4 день													
	1	Овощи свежие/соленые порционные	50	10	0,52	0,09	1,73	0,02	5		0,35	6,16	11,31	8,7	0,39
№366 с6.р.2008	2	Гуляш	100	286	10,73	25,26	4,04	0,09	1,84	0,23	1,91	12,41	118,33	20,76	1,38
№516 с6.р.2009	3	Макароны отварные	150	222	5,51	7,15	33,81	0,06		24,6	0,89	19,2	44,08	7,8	0,81
№637 с6.р.2010	4	Компот из сухофруктов/св.фруктов, ягод	200	103	0,15	0,14	25,36	0,01	1,6		0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
ГОСТ 31805-2018	5	Хлеб	20	59	2,06	0,26	12,2								
		Итого		680	18,97	32,9	77,14	0,17	6,84	24,83	3,15	37,77	173,7	37,26	2,58

		5 день													
	1	Овощи свежие/соленые порционные	50	10	0,52	0,09	1,73	0,02	5		0,35	6,16	11,31	8,7	0,39
№499 с.б.р. 2009	3	Котлета из цыпленка	80	138	14,25	5,6	7,55	0,01	0,32		2,37	8,74	13,1	2,84	0,23
№508 с.б.р. 2010	4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив.	155	226	8,24	5,37	36,07	0,22		12,6	0,6	20,59	182,51	121,02	4,11
№685 с.б.р. 2011	5	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
ГОСТ 31805-2018	6	Хлеб	20	59	2,06	0,26	12,2								
		Итого		489	25,25	11,36	71,21	0,25	5,34	12,6	3,32	39,44	213,2	135,9	5,39
		2 неделя													
		1 день													
	1	Овощи свежие/соленые порционные	50	10	0,52	0,09	1,73	0,02	5		0,35	6,16	11,31	8,7	0,39
№437 с.б.р. 2008	2	Гуляш/поджарка	100	286	10,73	25,26	4,04	0,09	1,84	0,23	1,91	12,41	118,33	20,76	1,38
№516 с.б.р. 2009	3	Макароны отварные	150	222	5,51	7,15	33,81	0,06		24,6	0,89	19,2	44,08	7,8	0,81
№685 с.б.р. 2011	4	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
ГОСТ 31805-2018	5	Хлеб	20	59	2,06	0,26	12,2								
		Итого		633	19	32,8	65,44	0,17	6,86	24,83	3,15	41,72	180	40,59	3,24
		2 день													
	1	Овощи свежие/соленые порционные	50	10	0,52	0,09	1,73	0,02	5		0,35	6,16	11,31	8,7	0,39
№461 с.б.р. 2005	2	Тефтели мясные с соусом	110	229	6,88	17,36	11,26	0,06	1,82	2,52	3	17,51	80,45	16,1	1,04
№508 с.б.р. 2010	4	Каша гречневая рассыпчатая	150	226	8,24	5,37	36,07	0,22		12,6	0,6	20,59	182,51	121,02	4,11
№685 с.б.р. 2011	4	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
ГОСТ 31805-2018	5	Хлеб	20	59	2,06	0,26	12,2								
		Итого		580	17,88	23,12	74,92	0,3	6,84	15,12	3,95	48,21	280,5	149,2	6,2
		3 день													
№50 с.б.р. 2005	1	Салат из свежих/отварных овощей	60	49	0,5	4,48	1,61	0,02	4		2,44	9,72	16,21	8,33	0,37
№492 с.б.р. 2006	2	Плов из цыпленка	150	348	28,77	8,94	38,25	0,05	2,76		3,69	15,87	85,05	32,76	0,86
№631 с.б.р. 2007	4	Компот из сухофруктов/св.фруктов, ягод	200	103	0,15	0,14	25,36	0,01	1,6		0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
ГОСТ 31805-2018	4	Хлеб	20	59	2,06	0,26	12,2								
		Итого		559	31,48	13,82	77,42	0,08	8,36		6,21	31,86	105,1	44,22	2,06
		4 день													
№50 с.б.р. 2005	1	Салат из свежих/отварных овощей	60	49	0,5	4,48	1,61	0,02	4		2,44	9,72	16,21	8,33	0,37
№454 с.б.р. 2006	2	Котлета по-хлыновски	80	229	6,88	17,36	11,26	0,06	1,82	2,52	3	17,51	80,45	16,1	1,04
№520 с.б.р. 2007	3	Пюре картофельное с маслом слив.	155	160	3,1	7,49	20,13	0,12	10,38	25,95	0,23	45,47	86,68	28,89	1,1
ТР ТС 023/2011	4	Сок фруктовый	200	88			22								
ГОСТ 31805-2018	5	Хлеб	20	59	2,06	0,26	12,2								
		Итого		585	12,54	29,59	67,2	0,2	16,2	28,47	5,67	72,7	183,3	53,32	2,51
		5 день													
№97 с.б.р. 2007	1	Сыр порционный	15	48	3,27	3,9		0,01	0,04	23,4	0,08	116,16	65,25	4,57	0,13
№366 с.б.р. 2008	2	Запеканка из творога с повидлом	170	347	29,39	11,56	31,38	0,06	0,33	51	0,39	216,53	288,87	31,61	0,97
№693 с.б.р. 2009	3	Какао с молоком	200	131	3,64	2,73	22,9	0,03	0,52	6	0,01	110,63	101,09	26,97	0,9
ГОСТ 31805-2018	4	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35								
		Итого		574	37,71	18,7	63,63	0,1	0,89	80,4	0,48	443,3	455,2	63,15	2

Расчет произведен с помощью программного комплекса "Бэст-питание"

Технический нормативный документ: Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации. Сборник технических нормативов "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах". Под общей редакцией В.Т. Лапиной, М; изд. "Хлебпродинформ" 2004г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в образовательных учреждениях./

Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-Москва: ДеЛи принт, 2015 год.