

СОГЛАСОВАНО

Управление Роспотребнадзора

по Псковской области

Ген. секретарь - *Журова Л.А.*
 " *18* " *сентября* 2019 г.



Двухнедельное циклическое меню завтраков учащихся возрастной категории старше 11 лет (6-11 класс)

№ рец.	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													
№ 413 сб.р. 2004г.	Колбаса отварная	100	229	12,03	19,54	1,37	0,16		5,5	0,27	25,52	154,9	19,14	1,48
№ 516 сб.р. 2004г.	Макароны отварные с маслом слив.	185	254	6,4	7,91	39,34	0,07		27,12	1,03	22,51	51,21	9,09	0,95
№ 685 сб. р. 2004г.	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
ГОСТ Р 53041-2008	Мучное кондитерское изделие	30	158	1,4	6,65	21,7								
ГОСТ 31807-2012	Хлеб	30	59	2,06	0,26	12,2	0,07				9,9	39	16,2	0,72
	Итого		756	22,07	34,4	88,27	0,3	0,02	32,62	1,3	61,88	251,3	47,76	3,81
	2 день													
№ 520 сб. 2004г.	Пюре картофельное с маслом слив.	185	241	3,71	8,36	24,15	0,14	12,45	28,74	0,26	54,35	103,8	34,67	1,33
№ 451 сб.р. 2004г.	Котлета мясная	100	318	8,91	21,81	7,33	0,01	0,32		2,37	8,74	13,1	2,84	0,23
№ 50 сб.р. 2004 г.	Салат школьный	100	138	1,52	10,64	8,94	0,02	4,32			29,12	20,2	10,45	0,68
№ 639 сб.р. 2004г.	Компот из сухофруктов	200	142	1	0,1	34,2		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
ГОСТ 31807-2012	Хлеб	30	59	2,06	0,26	12,2	0,07				9,9	39	16,2	0,72
	Итого		898	17,2	41,17	86,82	0,24	17,11	28,74	2,63	106,1	182,3	67,49	3,62
	3 день													
№ 366 сб. р. 2004г.	Запеканка из творога	200/15	412	20,06	23,11	26,02	0,04	0,24	24,43	0,97	146,7	196,2	22	0,74
	с повидлом													
№ 769 сб.р. 2004г.	Булочка домашняя	50	187	4,05	6,28	28,7	0,07	0,11	4,87	3,1	34,74	41,72	10,66	0,65
№ 685 сб. р. 2004г.	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
ГОСТ 31807-2012	Хлеб	30	59	2,06	0,26	12,2	0,07				9,9	39	16,2	0,72
	Итого		714	26	30	81	0	0	29	4	195	283	52	3
	4 день													
№ 511 сб.р. 2004г.	Рис отварной с маслом сливочным	185	246	3,4	3,1	36	0,06		24,6	0,86	18,94	42,88	7,58	0,78

№20 сб.р. 2004г.	Котлета из цыпленка	100	318	11,16	26,29	9,22	0,02	0,4	0,72	1,53	11,66	16,74	3,66	0,3
№20 сб.р. 2004г.	Салат из свежей капусты													
	с маслом растительным	100	90	0,87	2,69	5,12	0,01	8,65		1,39	24,82	16,37	8,77	0,31
ТР ТС 023/2011.	Сок фруктовый	200	90			22		0,02			0,02	0,2	0,02	4
ГОСТ 31807-2012	Хлеб	30	59	2,06	0,26	12,2	0,07				9,9	39	16,2	0,72
	Итого		803	17,49	32,34	84,54	0,16	9,07	25,32	3,78	65,34	115,2	36,23	6,11
	5 день													
№388 сб.р. 2004г	Котлеты рыбные (минтай)	100	163	11,07	7,85	9,41	0,06	0,79	3,84	4,44	27,21	135,3	20,75	0,62
№ 520 сб. 2004г.	Пюре картофельное с маслом слив.	185	241	3,71	8,36	24,15	0,14	12,45	28,74	0,26	54,35	103,8	34,67	1,33
№17 сб.р. 2004г.	Салат из свеклы													
	с маслом растительным	100	138	1,52	10,64	8,94	0,02	4,32			29,12	20,2	10,45	0,68
№ 685 сб. р. 2004г.	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
ГОСТ 31807-2012	Хлеб	30	59	2,06	0,26	12,2	0,07				9,9	39	16,2	0,72
	Итого		657	18,54	27,15	68,36	0,29	17,58	32,58	4,7	124,5	304,5	85,4	4,01
2 неделя														
	1 день													
№ 333 сб.р. 2004г.	Макароны отварные													
	с сыром и маслом сливочным	185/40	366	12,39	14,53	32,39	0,07	0,34	0,07		295,6	181,8	7,61	0,78
ГОСТ Р 53041-2008	Мучное кондитерское изделие													
	с шоколадной глазурью	30	132	1,2	4,83	21,15				0,8	60			0,5
ГОСТ 31807-2012	Хлеб	30	59	2,06	0,26	12,2	0,07				9,9	39	16,2	0,72
№ 685 сб. р. 2004г.	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
	Итого		613	15,83	19,66	79,4	0,14	0,36	0,07	0,8	369,5	227	27,14	2,66
	2 день													
№488 сб.р. 2004г	Жаркое из цыпленка	225	340	20,92	19,41	20,38	0,17	10,98	0,02		33,19	217,1	43,23	2,38
№20 сб.р. 2004г.	Салат из свежей капусты													
	с маслом растительным	100	90	0,87	2,69	5,12	0,01	8,65		1,39	24,82	16,37	8,77	0,31
ГОСТ 31807-2012	Хлеб	30	59	2,06	0,26	12,2	0,07				9,9	39	16,2	0,72
№ 639 сб.р. 2004г	Компот из сухофруктов	200	142	1	0,1	34,2		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
	Итого		631	24,85	22,46	71,9	0,25	19,65	0,02	1,39	71,86	278,7	71,53	4,07
	3 день													
№ 366 сб. р. 2004г.	Запеканка из творога													
	с повидлом	200/15	412	20,06	23,11	26,02	0,04	0,24	24,43	0,97	146,7	196,2	22	0,74
№ 769 сб.р. 2004г.	Булочка домашняя	50	187	4,05	6,28	28,7	0,07	0,11	4,87	3,1	34,74	41,72	10,66	0,65
№ 685 сб. р. 2004г.	Чай с сахаром и лимоном	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
ГОСТ 31807-2012	Хлеб	30	59	2,06	0,26	12,2	0,07				9,9	39	16,2	0,72
	Итого		714	26,35	29,69	80,58	0,18	0,37	29,3	4,07	195,3	283,2	52,19	2,77
	4 день													

сб.р. 2004г	Макароны отварные с маслом слив.	185	254	6,4	7,91	39,34	0,07		27,12	1,03	22,51	51,21	9,09	0,95
№ 451 сб.р. 2004г.	Котлета мясная	100	318	8,91	21,81	7,33	0,01	0,32		2,37	8,74	13,1	2,84	0,23
№ 685 сб. р. 2004г.	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
№ 50 сб.р. 2004 г.	Салат школьный	100	138	1,52	10,64	8,94	0,02	4,32			29,12	20,2	10,45	0,68
ГОСТ 31807-2012	Хлеб	30	59	2,06	0,26	12,2	0,07				9,9	39	16,2	0,72
	Итого		825	19,07	40,66	81,47	0,17	4,66	27,12	3,4	74,22	129,8	41,91	3,24
	5 день													
№302 сб.р. 2004г	Каша молочная с маслом сливочным	250/10	277	6,04	9,45	28,09	0,17	10,08	0,02		37,12	223,2	46,54	
№ 685 сб.р. 2004г.	Бутерброд с сыром	15/20	168	8,66	8,55	14,03	0,03	0,08	46,8	0,66	237,6	147,5	12,53	0,57
№ 307 сб.р. 2004г.	Яйцо вареное	40	60	4,78	4,05	0,25	0,05	0,16	122,4	1,48	74,25	158,2	12,28	1,79
№692 сб.р. 2004г	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
	Итого		636	23,12	24,78	65,27	0,28	10,84	175,2	2,15	459,6	629,9	98,32	3,26

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. Лапшиной, М; изд. "Хлебпродинформ" 2004г.