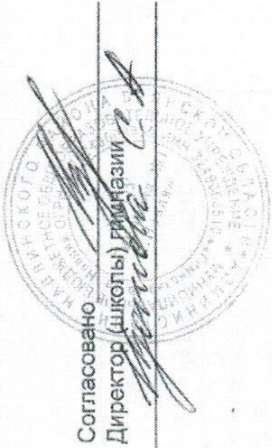




Утверждаю
Председатель правления Навлинского ПО "Общепит"
Рощина Татьяна Алексеевна



Согласовано
Директор (школы) гимназии
Рощина Татьяна Алексеевна

Примерное 12-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для питания детей с 12 до 18 лет,
общеобразовательных учреждений (школ и гимназий) 2023-2024 гг

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 1

№ рецеп.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
20	Салат из св.огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0	2,74	16,15	28,62	13,3	0,48
288	Птица отварная (курица)	100	21,67	13,33	0	206,67	0,04	0	20	0,17	40	143,33	20	2
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
пр	Батон	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,2	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
ИТОГО ЗА ОБЕД			32,08	26,3	101,95	772,73	0,41	21,92	47	4,61	114,76	353,08	99,14	10,52

НЕДЕЛЯ 1 День 1

Составила: И.О. технолога Рощина Т.А.

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 2

№ рец.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность , ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
59	Салат из моркови с яблоками (новый урожай)	100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95	0	2,49	21,19	33,98	24	1,32
234	Котлеты или биточки рыбные(треска)	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
342	Компот из св. плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
пр	Батон	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,2	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
пр	Изделие кондитерское	40	3,4	4,52	27,88	165,8	0,04	0	26	0,52	16,4	34,8	6	0,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД		23,14	16,59	125,56	744,03	1,6	12,85	68,85	4,46	143,74	367,63	102,8	5,44

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

НЕДЕЛЯ 1 День2

сезон: осенне-зимний		ДЕНЬ 4												
№ рец.	Наименование	Выход ,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
45	Салат из бел. капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0	2,31	43	28,32	16	0,52
278	Тефтели из свинины с соусом	60/50	6,93	7,47	11,07	139,2	0,05	1,6	23,33	0,4	32,13	163,67	21,8	3
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
358	Кисель из концентрата плодово-ягод	200	0,43	0,12	38,62	157,6	0,01	4,44	0	0,1	20,66	18,5	4,86	0,25
пр	Батон	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,2	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
ИТОГО ЗА ОБЕД			22,53	18,63	137,35	807,48	0,55	30,47	23,33	3,61	128,79	501,49	204,26	10,86
НЕДЕЛЯ 1 День4		Составила: И.О. технолога Рощина Т.А.												

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

НЕДЕЛЯ 1 День-4

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 5

№ рец.	Наименование	Выход , г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
71	Овощи натур. свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,35	7	13	10	0,45
290	Птица тушеная в смет. соусе	50/50	11,5	8,57	2,9	134,7	0,03	0,1	22	0,33	31,33	83	12,67	7,33
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
338	Груша	150	0,6	0,46	15,46	68,26	0,04	7,5	0	0,6	28,5	24	18	3,46
пр	Батон	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,2	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО ЗА ОБЕД		22,42	15,71	143,49	805,15	0,42	17,15	49	2,88	93,68	308,5	114,28	14,81

НЕДЕЛЯ 1 День 5

Составила: И.О. технолога Рощина Т.А.

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 6

№ рец.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65		0	2,74	28,62	13,3	0,48
309	Макаронны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	0	1,95	34,5	7,5	0,75
246	Сосиска отварная	100	11	22	22	242	0,07	3,73	0	0	0,47	46,33	14,07	1,53
420	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0	0,2	14	8	2,8
пр	Пицца школьная	75	9,5	7,5	27,9	224,25	0,11	0	0,01	0	0	19	98	1,3
пр	Батон	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,2	0	0	0	0,26	17,4	6,6	0,22
пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0	0,54	63,6	15	1,86
	ИТОГО ЗА ОБЕД		32,21	44,15	139,71	1004,1	0,56	14,38	0,01	6,16	94,95	302,45	89,47	8,94
НЕДЕЛЯ 1 День6														

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

сезон: осенне-зимний		ДЕНЬ 7													
№ рец.	Наименование	Выход ,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,94	9,5	7,94	137,02	0,02	7,32	39	2,36	168,45	120,4	26,4	1,53	
261	Печень, тушенная в смет.соусе	50/50	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	5240	1	30	239	17	5	
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	
пр	Батон	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,2	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
ИТОГО ЗА ОБЕД			26,99	21,89	84,44	642,65	1,64	24,04	5312,2	4,31	268,7	539,5	103,43	11,6	
Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.															
НЕДЕЛЯ 2 День7															

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

НЕДЕЛЯ 2 День 7

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 8

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность , ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	Овощи													
71	натур. свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75		0	0,35	7	13	10
268	Биточки из свинины	75	9,25	16,25	10,8	189,76	0,8	0,83	41,12	1,6	42,51	75,63	16,64	0,45
203	Рагу овощное	200	4	16,7	23,1	250	0,12	15,3	0,1	0,01	43,3	76,9	33,5	1,12
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27		0	13,6	22,13	11,73	1,47
пр	Батон	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,2	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	2,13
пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0	13,8	63,6	15	0,22
пр	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	0	13	0,26	8,2	17,4	3	1,86
	ИТОГО ЗА ОБЕД		20,97	36,17	98,51	758,36	1,24	25,15	54,22	3,02	133,01	286,06	96,47	7,45

НЕДЕЛЯ 2 День 8

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 9

№ рец.	Наименование	Выход ,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
45	Салат из бел. капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		0	2,31	43	28,32	16
291	Плов из птицы	250	22,52	11,18	45,57	373,33	0,18	8,17	35	0,1	45,12	82	67,4	2,33
342	Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8		0		4,4	3,6	0,18
пр	Батон	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,2		0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07		0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО ЗА ОБЕД		28,95	18,28	117,27	749,75	0,48	34,4	35	3,21	112,92	195,72	108,6	5,11

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

НЕДЕЛЯ 2 День9

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 10

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность , ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
223	Запеканка из творога с мол. сгущ	100/20	16,03	12,06	39,04	328,84	0,07	0,67	70	0,12	258,99	260,96	33,36	0,68
358	Кисель из концентрата плодово- ягод	200	0,43	0,12	38,62	157,6	0,01	4,44	0	0,1	20,66	18,5	4,86	0,25
409	Сосиска, запеченная в тесте	75	4,48	1,81	39,89	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
пр	Батон	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,2	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО ЗА ОБЕД		25,88	14,85	156,85	864,95	0,42	7,46	70	1,68	311,48	407,88	67,76	4,12

НЕДЕЛЯ 2 День 10

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 11

№ рец.	Наименование	Выход ,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
20	Салат из св.огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65		0	2,74	16,15	28,62	13,3
295	Котлета из птицы	100	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20	0,38	44	96	26	2,2
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
382	Какао с молоком сгущ	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	0	133,33	111,11	25,56
пр	Батон	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,2	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
ИТОГО ЗА ОБЕД			33,49	25,32	120,45	843,52	0,6	8,18	20	3,92	226,48	526,73	226,46	11,77

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

НЕДЕЛЯ 2 День11

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 12

№ рец.	Наименование	Выход ,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
50	Салат из свеклы с сыром(новый урожай)	100	4,94	9,5	7,94	137,02	0,02	7,32	39	2,36	168,45	120,4	26,4	1,53
204	Рагу из птицы	200	12,6	9,8	19,4	222	0,05	0	24	0,68	10,2	31,56	6,84	0,68
пр	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
пр	Батон	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,2	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
420	Сосиска, запеченная в тесте	100	9,5	7,5	27,9	217,1	0,11	11,32	63,01	0	19	98	25	1,3
ИТОГО ЗА ОБЕД			32,98	27,86	114,74	847,42	0,47	11,32	63,01	4,04	230,05	344,96	87,84	8,39

НЕДЕЛЯ 2 День12

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВАНИИ:

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях / М.П.Могильный, В.А.Тутельян 2017г.
Химический состав, пищевая и энергетическая ценность блюд/М.П.Могильный, В.А.Тутельян 2017г.

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/
Под общей редакцией В.Т.Лапиной 2004г.

Технико-технологических карт на разработанные блюда