

Утверждаю
 Председатель управления Навлинского ПО "Общепит
 Рощина Татьяна Алексеевна

Согласовано
 Директор (школы) гимназии

**Примерное 12-дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
 для питания детей с 12 до 18 лет,
 общеобразовательных учреждений(школ и гимназии) 2024-2025г**

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 1

№ 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	16,15	28,62	13,3	0,48
288	Мясо птицы отварное	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
409	Пирожок печеный с джемом	75	4,48	1,81	39,89	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
	ИТОГО ЗА ОБЕД		35,96	27,51	127,14	899,94	0,44	9,27	47	4,97	104,19	384	93,58	8,33

НЕДЕЛЯ 1 День1

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 2

№ 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
59	Салат из свежей 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
234	Котлеты (биточки) рыбные	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 свежих 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
409	Пирожок печеный с молоком	75	4,48	1,81	39,89	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
	стуженным вареным		24,69	14,74	138,22	784,26	1,6	32,68	42,85	4,42	162,58	374,59	96,74	5,35
	ИТОГО ЗА ОБЕД													

НЕДЕЛЯ 1 День2

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 3

№ 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	Мг,мг	Fe,мг
71	Салат из свежих помидоров	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,35	7	13	10	0,45
246	Гуляш из мяса свинины	80	9,47	9,2	3	132,67	0,07	3,73	0	0,47	15,4	46,33	14,07	1,53
309	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
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		20,59	17,66	82,17	570,27	0,43	12,75	0	3,57	66,4	196,96	64,9	6,94

НЕДЕЛЯ 1 День3

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 4

№ 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
59	Салат из свежей 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	Рыба припущенная скумбрия	70	11,76	9,31	1,12	158,27	0,07	0,7	147,21	1,52	162,41	142,31	27,2	1,06
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
409	Пирожок печеный с джемом	75	4,48	1,81	39,89	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
	ИТОГО ЗА ОБЕД		26,12	20,39	117,43	780,63	1,59	31,5	180,36	5,44	289,09	398,13	111,17	7,76

НЕДЕЛЯ 1 День4

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 5

№ 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
71	Салат из свежих помидоров	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,35	7	13	10	0,45
290	Мясо птицы, тушеное в сметанном 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
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
409	Булочка домашняя сдобная	50	4,48	1,81	39,89	159	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО ЗА ОБЕД		25,67	16,76	130,13	739,51	0,43	9,12	49	2,62	86,74	324,23	90,01	14,38

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

НЕДЕЛЯ 1 День5

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	Mg, мг	Fe, мг
20	Салат из свежих 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
309	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
246	Сосиска отварная	100	11	22	22	242	0,07	3,73	0	0,47	15,4	46,33	14,07	1,53
пр	Сок фруктовый	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	Пицца школьная	75	9,5	7,5	27,9	224,25	0,11	0	0,01	0	19	98	25	1,3
	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

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

НЕДЕЛЯ 1 День6

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 7

№ 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
20	Салат из свежих огурцов	50	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 сметанном соусе	50/50	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	5240	1	30	239	17	5
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 сгущенным	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,1	25,56	2
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
409	Пирожок печеный с джемом	75	4,48	1,81	39,89	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
	ИТОГО ЗА ОБЕД		40,54	26,14	161,57	1043,7	0,77	23,7	5279	4,82	378,21	808,9	238,5	16,73
НЕДЕЛЯ 2 День7														

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 8

№ 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
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
268	Биточки из мяса свинины	75	9,25	16,25	10,8	189,76	0,8	0,83	41,12	1,6	42,51	75,63	16,64	1,12
203	Рагу овощное	200	4	16,7	23,1	250	0,12	15,3	0,1	0,01	43,3	76,9	33,5	1,47
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
409	Булочка домашняя сдобная	50	4,48	1,81	39,89	159	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО ЗА ОБЕД		28,14	45,12	130,5	960,48	1,28	23,72	80,22	5,31	300,06	439,66	124,87	10,19

НЕДЕЛЯ 2 День8

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 9

№ 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
59	Салат из свежей 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
291	Плов из мяса 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 смеси сухофруктов	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
409	Сосиска, запеченная в тесте	70/40	4,48	1,81	39,89	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
	ИТОГО ЗА ОБЕД		33,43	20,09	157,16	943,56	0,55	36,75	35	3,87	126,35	243,14	116,54	6,22

НЕДЕЛЯ 2 День9

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 10

№ рец.	Наименование	Выход,г	Белки, Жиры, Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	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-ягодный	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
409	Булочка домашняя сдобная	50	4,48 1,81 39,89	159	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО ЗА ОБЕД		25,88 14,85 156,85	830,14	0,42	5,11	70	1,56	311,85	424,06	74,82	4,87

НЕДЕЛЯ 2 День10

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 11

№ 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
20	Салат из свежих 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
295	Котлета из мяса 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
342	Компот из свежих 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
409	Пирожок печеный с молоком сгущенным вареным	75	4,48	1,81	39,89	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
	ИТОГО ЗА ОБЕД		29,87	24,81	118,33	816,01	0,59	8,65	20	3,92	99,55	420,02	204,5	9,95

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	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 мяса птицы	200	12,6	9,8	19,4	222	0,05	0	24	0,68	10,2	31,56	6,84	0,68
342	Компот из смеси сухофруктов	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
420	Сосиска, запеченная в тесте	100	9,5	7,5	27,9	217,1	0,11	0	0,01	0	19	98	25	1,3
	ИТОГО ЗА ОБЕД		32,14	27,82	118,42	858,42	0,46	9,12	63,01	3,84	222,45	335,36	83,44	5,77

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.Лапшиной .2004г.

Технико-технологических карт на разработанные блюда