

Вторая неделя

Порция завтрак Возрастная категория 11-18 лет

| № п/п | Наименование блюда | Выход, гр. | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углевод, гр. | Калории ккал |
|----------------------|---------------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| | | | | | | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | |
| | Овощи (по сезону) | 70 | 0,56 | 0,07 | 1,82 | 9,8 |
| 719Л | Пельмени отв. с мас. сл. или сметаной | 220/10 | 20,47 | 34,27 | 45,10 | 579,6 |
| 639Л | Компот из сухофруктов | 200 | 0,68 | 0,00 | 22,85 | 124,0 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 15,10 | 71,7 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,93 | 0,35 | 17,19 | 50,3 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | |
| | | | 26,01 | 34,99 | 102,061 | 835,4 |
| ВТОРНИК | | | | | | |
| 488Л | Овощная нарезка (по сезону) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,4 |
| 488Л | Птица тушеная в соусе | 70/50 | 15,11 | 12,15 | 2,29 | 179,7 |
| 297Л | Каша пшеничная | 130 | 5,33 | 8,10 | 33,15 | 232,7 |
| 692Л | Кофейный напиток | 200 | 2,50 | 3,60 | 28,70 | 152,0 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 17,66 | 83,7 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,93 | 0,35 | 17,19 | 50,3 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | |
| | | | 28,120 | 24,610 | 100,550 | 706,8 |
| СРЕДА | | | | | | |
| 390Л | Овощное блюдо | 50 | 0,70 | 1,30 | 2,30 | 23,0 |
| 390Л | Котлета рыбная | 70 | 4,55 | 3,08 | 5,32 | 137,2 |
| 520Л | Картофельное пюре | 130 | 2,73 | 5,85 | 18,98 | 141,7 |
| 685Л | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | 0,04 | 7,02 | 58,0 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 17,66 | 83,7 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,32 | 0,42 | 20,63 | 60,4 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | |
| | | | 13,236 | 11,042 | 71,909 | 504,0 |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | |
| 848 | Салат из отварной свеклы | 80 | 1,16 | 4,61 | 7,12 | 84,8 |
| 462Л | Тфтели мясные | 60 | 5,76 | 5,10 | 5,10 | 90,6 |
| 297Л | Каша ячневая | 130 | 4,03 | 7,93 | 26,78 | 200,2 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,80 | 0,00 | 20,60 | 88,0 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 17,66 | 83,7 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,32 | 0,42 | 20,63 | 60,4 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | |
| | | | 16,84 | 18,41 | 97,89 | 607,7 |
| ПЯТНИЦА | | | | | | |
| 45Л | Салат из капусты | 80 | 1,04 | 4,00 | 6,40 | 67,2 |
| 454Л | Котлета по-хлыновски | 65 | 4,16 | 7,61 | 3,61 | 201,5 |
| 297Л | Каша гречневая | 130 | 7,28 | 9,36 | 35,75 | 262,6 |
| 685Л | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | 0,04 | 7,02 | 58,0 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 17,66 | 83,7 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,32 | 0,42 | 20,63 | 60,4 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | |
| | | | 22,943 | 25,155 | 887,48 | 6843,9 |

Первая неделя

Горячий завтрак Возрастная категория 11-18 лет

| № п/п | Наименование блюда | Выход гр. | Белки гр. | Жиры гр. | Углевод гр. | Калории ккал |
|----------------------|---------------------------------|-----------|-----------|----------|-------------|--------------|
| | | | | | | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | |
| 413Л | Овощи (по сезону) | 70 | 0,56 | 0,07 | 1,82 | 9,8 |
| 413Л | Колбасные изделия отварные | 50 | 5,55 | 11,85 | 0,80 | 133,0 |
| 332Л | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,42 | 5,33 | 29,64 | 188,7 |
| 692Л | Кофейный напиток | 200 | 2,50 | 3,60 | 28,70 | 152,0 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,60 | 59,8 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,54 | 0,28 | 13,75 | 40,2 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | |
| | | 16,550 | 21,380 | 87,310 | | 583,5 |
| ВТОРНИК | | | | | | |
| 366Л | Запеканка творожная со сметаной | 200/20 | 33,00 | 29,26 | 30,14 | 525,8 |
| 685Л | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | 0,04 | 7,02 | 58,0 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 15,10 | 71,7 |
| | Фрукты свежие | 120 | 0,54 | 0,54 | 13,23 | 48,0 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | |
| | | 36,076 | 30,142 | 65,489 | | 703,5 |
| СРЕДА | | | | | | |
| 499Л | Овощи (по сезону) | 70 | 0,56 | 0,07 | 1,82 | 9,8 |
| 499Л | Котлета из птицы | 70 | 14,49 | 15,68 | 7,00 | 228,9 |
| 520Л | Картофельное пюре | 130 | 2,73 | 5,85 | 18,98 | 141,7 |
| 639Л | Компот из сухофруктов | 200 | 0,68 | 0,00 | 22,85 | 124,0 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 17,66 | 83,7 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,93 | 0,35 | 17,19 | 50,3 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | |
| | | 23,160 | 22,300 | 85,501 | | 638,4 |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | |
| | Овощная нарезка (по сезону) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,4 |
| 436Л | Жаркое по-домашнему | 230 | 20,23 | 44,40 | 22,86 | 576,1 |
| 685Л | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | 0,04 | 7,02 | 58,0 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 17,66 | 83,7 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,93 | 0,35 | 17,19 | 50,3 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | |
| | | 25,574 | 45,203 | 66,288 | | 776,5 |
| ПЯТНИЦА | | | | | | |
| | Овощное блюдо | 70 | 0,56 | 0,07 | 1,82 | 8,4 |
| 492Л | Плов из птицы | 220 | 17,82 | 17,38 | 39,82 | 393,8 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,80 | 0,00 | 20,60 | 88,0 |
| | Кондитерские изделия | 30 | 2,25 | 3,54 | 22,32 | 130,8 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 17,66 | 83,7 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,93 | 0,35 | 17,19 | 50,3 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | |
| | | 26,130 | 21,690 | 119,410 | | 755,0 |

Данное перспективное цикличное меню составлено в соответствии с «Гигиеническими требованиями к устройству, содержанию и организации режима в школьных учреждениях. "Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020года №32 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

При составлении перспективного цикличного меню использовалась следующая литература:

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. - В.Т.Лапшина. - М.: "Хлебпродинформ" -2004-640с..
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М. Госторгиздат, 1980.
5. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М.Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2002-236с..
6. Химический состав пищевых продуктов / Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева. - М.: ВО «Агротехмиздат», 1987., Т.1.

Согласно сезонности с 01 октября в меню вместо свежих огурцов - огурцы квашеные; с 01 марта вместо свежей капусты - капуста квашеная (в блюдах, не подвергающихся термической обработке).

