Согласовано: Начальник ТОУРПН по Республике Коми _____ А.М. Повалишина «12 » _____ 2016 г.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №17»

г. УХТЫ пгт Боровой

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН, 7-10 ЛЕТ)

Автор - составитель: Зотова Ждана Ивановна, повар 5-го разряда

Примерное двухнедельное меню (осенне-зимний сезон, 7-10 лет) Возрастняя группа 7-10 лет При приготовлении блюд используется: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах/под редакцией В.Т. Лапшиной/ изд: Хлебпродинформ. 2004г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Изд: Экономика. 1982г. Витамины Минеральные вещества рецепту ж У Наименования блюд Б Ккал Выход в гр. рпо E B1 C Α Ca Р Mg Fe сб.Перм Первый день Завтрак 5,90 1.47 29,72 155,97 297/1 150 5,60 43,80 237,00 0,16 0,15 0,00 40,72 3,45 Каша гречневая рассыпчатая 413/1 Сосиски, сардельки 80/5 7,58 15,61 1,15 243,90 0,00 2,10 0,01 0,56 31,46 101,50 12,45 2.03 хлеб пшеничный 30 2,46 0,90 14,94 0,07 0,00 0,00 0,84 10,66 42,66 17,66 0,80 78,00 Чай с сахаром, вареньем, джем., мёдом, повидлом 200 1.70 1,40 16,10 81,00 0,00 0,00 0,00 0,00 51,36 2,00 6,80 1,56 100 0,01 19,00 2,33 912/2 Плоды или ягоды свежие 0,40 0,00 28,00 47,00 0,10 5,00 0,00 16,00 12,00 18,04 103.99 7,25 0,01 2,88 142,20 318,13 89,63 10,17 Итого 23.51 686,90 0.33 Обед 250/10 6,28 14,12 40,35 0,07 6,57 0,01 0,21 31,25 54,60 26,36 0,97 132/1 Рассольник Ленинградский 187,00 631/2 Жаркое по-домашнему 200 18,42 20,69 19,77 337,60 0.15 9,34 0,03 0,55 29,20 240,93 43,40 3,43 60 1.88 1,98 4,20 3,98 0.10 0,30 16.35 0.82 Зелёный горошек 46,72 0,04 34,00 17,00 Компот из смеси 0,01 51,84 25,20 639/1 200 0,33 0,00 30,20 116,00 0,01 0,28 0,01 33,63 7,17 сухофруктов 30 2,46 0,90 0,07 0,00 0,00 0,84 10,66 42,66 17,66 0,80 Хлеб пшеничный 14,94 78,00 29,37 37,69 109,46 0,34 20,17 0,15 1,91 139,30 405,82 129,62 Итого 765,32 13,19 47,41 61,20 213,45 1452,22 0,67 27,42 0,16 4,79 281,50 723,95 219,25 23,36 Всего Второй день Завтрак 302/1 Каша вязкая пшённая 200/5 6,04 7,27 34,29 240,00 0,13 0,39 0,02 0.17 164,41 222,65 44,86 3,05 156,60 0,03 0,01 106,50 17,50 0,76 Бутерброд с сыром 50 5,76 5,25 14,94 162,00 0,05 0,24 686/1 Чай с лимоном 200 0.03 0,00 21,30 60,00 0,00 2,90 0,00 0,00 8,05 9,79 5,24 0,90 0,00 0,24 11,50 32,50 5,00 0,38 Печенье 50 3,47 8,40 34,25 225,50 0,05 0,00 912/2 Плоды или ягоды свежие 100 0,40 0.00 28.00 47,00 0,10 5,00 0,00 0,01 19,00 16,00 12.00 2.33 15,70 20,92 132,78 734,50 0,33 8,53 0,05 0,43 359,56 387,44 84,60 7,42 Итого Обед 110/1 Борщ с капустой и картоф. 250 2,00 5,20 13,10 156,44 0,05 11,40 0,01 0,01 57,85 170,84 54,45 3,89 520/1 Картофельное пюре 150/5 4,60 13,40 26,54 232,00 0.22 0,10 0,00 0,99 22,02 90,08 17,36 0,74 22,02 80 12,72 11,52 12,80 208,80 0,06 0,01 0.05 0,00 90,08 17,03 0,74 Котлеты, биточки, шницели Хлеб пшеничный 30 2,46 0,90 14,94 78,00 0,07 0,00 0,00 0,84 10,66 42,66 17,66 0,80 1025/2 Какао с молоком 200 4,90 5,00 32,50 190,00 0,03 1,00 0,02 0,01 124,94 114,13 6,70 0,51 2,25 0,01 0,00 52,30 23,80 60 0,03 0,03 10,00 0,01 0,08 5,12 0,00 Огурцы консервиров, порц. 26,71 36,05 102,13 875,24 0,44 12,59 0,09 1,85 289,79 531,59 118,32 6,68 Итого 42,41 56,97 234,91 1609,74 0,77 21,12 0,14 2,28 649,35 919,03 202,92 14,10 Всего

						Трет	ий день							
_							втрак	_						
306/1	Каша вязкая с морковью	200	7,60	15,00	40,00	330,00	0,06	0,29	0,01	0,01	108,89	104,48	20,59	0,88
	Кисель из концетрата на													
548/1	плодовых или ягодных													
	экстрактах	200	0,00	0,00	42,20	162,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
337/1	Яйца варёные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,10	0,00	0,02	0,19	7,30	23,96	1,44	0,34
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,90	14,94	78,00	0,07	0,00	0,00	0,84	10,66	42,66	17,66	0,80
912/2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,00	28,00	47,00	0,10	5,00	0,00	0,01	19,00	16,00	12,00	2,33
	Итого		15,56	20,50	125,44	680,00	0,33	5,29	0,03	1,05	146,53	187,10	51,69	4,45
						C	бед							
139/1	Суп крестьянский с крупой	250	2,60	5,30	14,30	116,00	0,05	6,80	0,02	2,42	48,92	184,82	190,62	3,63
	Макаронные изделия	ì			1 1									
332/1	отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,03	0,00	0,00	0,19	10,80	45,00	7,80	0,53
569/2	Тефтели (2 вариант)	130	18.78	16.98	13,24	251,33	0.04	2.02	0,00	1,18	32,08	102,08	22,22	0.97
592/1	Кофейный напиток	200	2,80	3,20	19,70	119,00	0,03	1,00	0.02	0,18	121,30	91,00	14,00	0.14
002/1	Овощи порционно	60	1,65	0	1,7	14,5	0,02	10,22	0	0	6,37	11,83	9,1	0,41
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8.01	7,56	122,20	0.09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10
	Озоти	30	36,05	39,64	91,75	843,53	0,26	20,17	0,05	4,81	238,13	490,95	265,31	6,78
	Всего		51,61	60,14	217,19	1523,53	0.59	25,46	0.08	5,86	384.66	678,05	317,00	11,23
			,				тый день	111	,			,		
							втрак							
	Запеканка из творога со			1			- Pan							
366/1	сгукщёным молоком	150/40	29,22	12,11	29,10	562,23	0,12	0,84	0,15	0,92	296,83	327,18	44,11	0,91
1	Бутерброд с джемом или													
2/1	повидлом	55	3,40	8,40	20,02	170,00	0,00	0,28	0,00	0,01	2,20	1,90	0,30	0,02
631/1	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	3,60	0,00	0,00	21,50	22,46	12,60	0,65
912/2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,00	28,00	47,00	0,10	5,00	0,00	0,01	19,00	16,00	12,00	2,33
	Итого		33,22	20,51	112,92	921,23	0,22	9,72	0,15	0,94	339,53	367,54	69,01	3,91
					1 1		бед							
139/1	Суп картофельный с бобовыми	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	14,36	0,15	2,58	76,87	60,89	35,8	1,12
297/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,9	5,6	43,8	237	0,16	0,15	0	1,47	29,72	155,97	40,72	3,45
388/1	Котлеты или биточки рыбные	80	10,4	7,04	12,6	156,8	0,05	0,1	0	0,02	22,02	90,08	17,3	0,74
	Помидор порционно	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	1,46	0,1	0	10	28	9,04	0,57
	Чай с сахаром, вареньем,													
685/1		200	1,70	1,40	16,10	81,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51,36	2,00	6,80	1,56
.,	Хлеб пшеничный	30	4,97	., 8,01	7,56	122,20	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10
	Итого		25,76	28,48	93	719,23	0,41	16,2	0,26	4,91	208,63	393,16	131,23	8,54
	Всего		58.98	48,99	205,92	1640.46	0.63	25.92	0,41	5,85	548,16	760,70	200,24	12,45

. .

. .

						Пят	ый день							
							втрак							
302/1	Каша вязкая манная	200/10	4,80	16,50	30,50	279,00	0,30	1,14	0,01	0,02	112,80	96,73	16,63	0,77
302/1	Бутерброд с сыром	50	5,76	5,25	14,94	162,00	0,05	0,24	0,03	0,01	156,60	106,50	17,50	0,76
	Компот из смеси					-								
639/1	сухофруктов	200	0,33	0,00	30,20	116,00	0,01	0,28	0,01	0,01	51,84	33,63	25,20	7,17
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,20	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10
912/2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,00	28,00	47,00	0,10	5,00	0,00	0,01	19,00	16,00	12,00	2,33
	Итого		16,26	29,76	111,20	726,20	0,55	6,79	0,06	0,89	358,90	309,08	92,90	12,13
							Обед							
	Щи из свежей капусты с													
124/1	картофелем	250/10	2,21	5,66	10,35	102,55	0,06	14,9	0,16	0,02	86,9	179,96	50,63	3,96
642/2	Плов	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0,11	2,03	0,00	0,76	30,89	274,70	45,84	2,76
	Салат из свеклы с сыром и													
90/2	чесноком	80	0,84	6,05	5,54	79,97	0,01	1,81	0,00	1,70	22,31	24,46	23,31	0,86
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,20	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10
	Кисель из повидла, джема,													
647/1	варенья	200	0,00	0,00	38,40	150,00	0,04	8,00	0,01	0,00	40,00	36,00	20,00	0,40
	Итого		32,35	40,41	95,56	873,09	0,31	26,87	0,18	3,32	198,76	571,34	161,35	9,08
	Всего		48,61	70,17	206,76	1599,29	0,86	33,66	0,24	4,21	557,66	880,42	254,25	21,21
						Шес	той день							
	s					3a	втрак							
302/1	Каша вязкая /рисовая/	200/10	3,00	13,60	31,70	295,00	0,33	1,05	0,02	0,04	31,87	94,87	17,60	0,45
1/1	Бутерброд с маслом	30 10	3,40	8,40	20,02	170,00	0,21	0,31	0,18	0,14	14,32	38,24	21,60	0,98
686/1	Чай с лимоном	200	0,03	0,00	21,30	60,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,79	5,24	0,90
337/1	Яйца варёные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,1	0	0,02	0,19	7,3	23,96	1,44	0,34
		240,00	11,53	26,60	73,32	588,00	0,64	4,26	0,22	0,37	61,54	166,86	45,88	2,67
							Обед							
135/1	Суп из овощей	250/10	2,45	6,2	12,71	118,00	0,06	5,32	0,03	0,04	29,09	45,75	23,6	0,67
658/2	Котлеты, биточки, шницели	80	12,72	11,52	12,80	208,70	0,05	0,10	0,00	0,01	22,02	90,08	17,03	0.74
332/1	Макарон. изд. отварные	150/5	5,25	6,15	35,25	220,50	0,95	0,47	0,00	0,02	11,48	47,25	17,96	0,94
	Салат из белокочанной													
81/2	капусты	80	0,67	4,05	4,25	56,01	0,03	22,97	0,00	3,61	36,41	25,23	13,79	0,77
1026/1	Какао с молоком сгущёным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	133,95	122,34	17,02	1,03	0.03	0,20	0,02	0,01
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,20	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10
	Итого	30	29,84	39,84	98,61	879,56	135,127	151,33	17,06	5,55	117,69	264,73	93,97	4,23
	FIIIOCO	1	25,00	33,00	,	,	100,127	202,00	1,00			207,73		7,43

319

2 *

						Седы	мой день							
						3a	втрак						100	
302/1	Каша вязкая кукурузная	200/10	7,40	8,10	35,30	321,00	0,01	0,28	0,01	0,04	114,71	153,15	28,61	2,28
3/1	Бутерброд с сыром	50	5,76	5,25	14,94	162,00	0,05	0,24	0,03	0,01	156,60	106,50	17,50	0,76
	Чай с сахаром, вареньем,													
685/1	джем., мёдом, повидлом	200	1,70	1,40	16,10	81,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51,36	2,00	6,80	1,56
912/2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,00	28,00	47,00	0,10	5,00	0,00	0,01	19,00	16,00	12,00	2,33
	Итого		15,26	14,75	94,34	611,00	0,16	5,52	0,04	0,06	341,67	277,65	64,91	6,93
	1			1	1		Обед				1			
140/1	Суп картоф. с макар. издел.	250	3,30	2,96	21,76	127,09	1,70	0,14	5,34	0,00	37,08	123,17	22,64	0,07
534/1	Капуста тушёная	150	6,92	6,90	16,05	141,00	0,05	71,33	0,00	0,30	91,47	69,96	37,43	1,43
	Птица или кролик отварные с													
487/1	гарниром	80	20,71	3,44	0,40	217,31	0,03	0,67	0,03	0,00	13,75	87,85	10,65	0,95
	Компот из апельсинов или													
632/1	мандаринов	200	0,06	0,00	37,90	145,00	0,04	14,40	0,04	0,01	31,20	19,50	11,84	0,62
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,20	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10
	Овощи порционно	60	1,65	0	1,7	14,5	0,02	10,22	0	0	6,37	11,83	9,1	0,41
	Итого		37,61	21,31	85,37	767,10	1,93	96,89	5,42	1,15	198,53	368,53	113,23	4,58
	Всего		52,87	36,06	179,71	1378,10	2,09	102,41	5,46	1,21	540,20	646,18	178,14	11,51
						Восы	мой день							
							втрак							
302/1	Каша вязкая/геркулес/	200/10	8,13	26,70	25,97	307,00	0,26	0,72	0,01	0,00	120,52	152,85	40,87	1,05
1/1	Бутерброды с джемом	30 5 20	3,40	8,40	20,02	176,30	0,01	0,28	0,02	0,01	2,20	1,90	0,30	0,02
337/1	Яйца варёные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,10	0,00	0,02	0,19	7,30	23,96	1,44	0,34
010/0	Сок натуральный	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,40	0,40	8,00	0,01	40,00	36,00	20,00	17,00
912/2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,00	28,00	47,00	0,10	5,00	0,00	0,01	19,00	16,00	12,00	2,33
	Итого		19,03	39,90	80,09	629,30	0,87 Обед	6,40	8,05	0,22	189,02	230,71	74,61	20,74
	1						лоед					1		
110/1	Борщ из св.кап. с картоф.	250	6,37	9,71	10,81	156,44	3,89	0,05	11,40	0,01	57,85	170,84	54,48	8,39
631/2	Жаркое по-домашнему	200	18,42	20,69	19,77	337,60	0,15	9,34	0,03	0,55	29,20	240,93	43,40	3,43
	Зелёный горошек	60	1,88	1,98	4,20	46,72	0,04	3,98	0,10	0,30	16,35	34,00	17,00	0,82
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,20	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10
692/1	Кофейный напиток	200	2,01	2,39	25,65	118,89	0,02	0,28	0,01	0,05	88,96	64,12	9,52	0,09
	Итого		33,65	42,78	67,99	781,85	4,19	13,78	11,55	1,75	211,02	566,11	145,97	13,83
	Всего		52,68	82,68	148,08	1411,15	5,06	20,18	19,60	1,97	400,04	796,82	220,58	34,57

99

57.6

						Девят	ый день							
							втрак							
302/1 H	Каша вязкая /пшеничная/	200/10	6,01	16,50	33,26	315,00	0,11	0,85	0,00	0,00	14,06	80,34	18,86	2,53
1/1 E	Бутерброд с маслом	40/10	3,40	15,10	20,02	170,00	0,00	3,60	0,00	0,00	2,20	1,90	0,30	0,20
631/1 H	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	3,60	0,00	0,00	21,50	22,46	12,60	0,65
912/2 Γ	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,00	28,00	47,00	0,10	5,00	0,00	0,01	19,00	16,00	12,00	2,33
	Итого		10,01	31,60	117,08	674,00	0,21	13,05	0,00	0,01	56,76	120,70	43,76	5,71
						0	бед							
161/1	Суп молочный с крупой	250	6,20	7,90	23,20	188,00	0,08	0,45	0,02	0,01	182,72	169,96	32,94	0.61
569/2 1	Гефтели (2 вариант)	130	18,78	16,98	13,24	251,33	0,04	2,02	0,00	1,18	32,08	102,08	22,22	0,97
520/1 H	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,07	4,27	0,01	0	2,86	49,31	16,16	0,66
r	Кисель из концетрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0.00	0.00	42,2	162	0.00	0.00	0.00	0.00	0.68	0.00	0.00	0.1
	Хлеб пшеничный	30	4.97	8,01	7,56	122,20	0.09	0,13	0,01	0.84	18.66	56,22	21,57	1,10
-	Овощи порционно	60	1,65	0,00	1,70	14,50	0,03	10,22	0,00	0,00	6,37	11,83	9,10	0,41
- 1	Итого	00	34,75	39,64	109.8	901.53	0.3	17,09	0.04	2,03	243,37	389,4	101,99	3,85
	Всего		44,76	71,24	226,88	1575,53	0.51	30,14	0,04	2,04	300,13	510.10	145,75	9,56
	50000		44,70	72,24	220,00		ыйдень	30,14	0,04	2,04	300,13	310,10	143,73	3,30
							втрак							
340/1	Омлет натуральный	120	10,65	15,60	2,58	190,40	0,02	0,20	0,03	0,02	63,62	39,14	4,24	1,56
	Помидор порционно	60	1,88	1,98	4,20	46,72	0,04	1,46	0,10	0,00	10,00	28,00	9,04	0,57
1011/2	Чай с молоком или сливками	200	1,60	1,60	17,30	87,00	0,02	0,64	0,00	0,00	60,33	0,00	7,00	0,08
Filed	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,20	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10
912/2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,00	28,00	47,00	0,10	5,00	0,00	0,01	19,00	16,00	12,00	2,33
	Итого		19,50	27,19	59,64	493,32	0,27	7,43	0,14	0,87	171,61	139,36	53,85	5,64
						C	бед							
122/4	D	250/10	6,28	14,12	40,35	187.00	0.07	6,57	0,01	0,21	24.25	546	25.25	
	Рассольник Ленинградский	150	1	6,2		228		0,57	0,01	0,21	31,25	54,6	26,36	0,97
	Рис отварной		3,75	-	38,6		0,03				1,37	39,69	10,11	0,53
- /	Печень по-Строгановски	80/50	19,46	13,20	2,26	206,00	0,18	8,74	10,39	14,32	16,04	351,04	20,13	6,85
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,20	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10
	Компот из смеси	200	0.22	0.00	20.20	116.00	0.04	0.20		0.04	54.04			
	сухофруктов	200	0,33	0,00	30,20	116,00	0,01	0,28	0,01	0,01	51,84	33,63	25,20	7,17
	Салат из белокочанной			4	4.25	55.01	0.00	22.07			26			-
81/2	капусты	80	0,67	4,05	4,25	56,01	0,03	22,97	0,00	3,61	36,41	25,23	13,79	0,77
	Итого		35,46	45,58	123,22	915,21	0,407	38,69	10,42	18,99	155,57	560,41	117,16	17,39
	Всего		54,96	72,77	182,86	1408,53	0,68	46,12	10,56	19,86	327,18	699,77	171,01	23,03

5.7.3

						Одиннад	ццатый день							
	1						втрак							
302/1	Каша вязкая /пшённая/	200/10	5,81	17,50	34,29	317,00	3,05	0,13	0,39	0,02	164,41	222,65	44,86	29,37
3/1	Бутерброд с сыром	50	5,76	5,25	14,94	162,00	0,05	0,24	0,03	0,01	156,60	106,50	17,50	0,76
1026/1	Какао с молоком сгущёным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	133,95	122,34	17,02	1,03	0,03	0,20	0,02	0,01
912/2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,00	28,00	47,00	0,10	5,00	0,00	0,01	19,00	16,00	12,00	2,33
			15,75	26,66	103,27	680,15	137,15	127,71	17,44	1,07	340,04	345,35	74,38	32,47
						(Обед							
137/1	Суп картофельный с мясными фрика д ельками	250/25	7,4	8	15,1	142.00	0,15	6,57	0,01	0	30,15	118,25	0,2	2.64
642/2		200	24,33	20,69	33,71	418,37	0,13	2,03	0,00	0.76	30,13	274,70		2,64
042/2		200	24,55	20,03	55,/1	410,37	0,11	2,03	0,00	0,76	30,69	2/4,/0	45,84	2,76
90/2	Салат из свеклы с сыром и чесноком	80	0,84	6,05	5,54	79,97	0,01	1,81	0,00	1,70	22,31	24,46	23,31	0,86
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,20	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10
686/1	Чай с лимоном	200	0,03	0,00	21,30	60,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,79	5,24	0,90
	Итого		37,57	42,75	83,21	822,54	0,36	13,44	0,02	3,3	110,06	483,42	96,16	8,26
	Всего		53,32	69,41	186,48	1502,69	137,51	141,15	17,46	4,37	450,10	828,77	170,54	40,73
						Двенад	цатый день							
						3a	втрак							
302/1	Каша вязкая /рисовая/	200/10	3,00	13,60	31,70	295,00	0,33	1,05	0,02	0,04	31,87	94,87	17,60	0,45
	Кисель из концетрата на плодовых или ягодных	200	0.00	0.00	42.2	462	0.00	0.00						
648/1		200	0,00	0,00	42,2	162	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,1
912/2		100 30 10	0,40	0,00	28,00	47,00	0,10	5,00	0,00	0,01	19,00	16,00	12,00	2,33
1/1.	Бутерброд с маслом	30 10	3,40 6,80	8,40 22,00	20,02 121,92	170,00 674,00	0,00	0,28 6,33	0,20 0,22	0,18 0,23	2,20 53,75	1,90 112,77	0,30	0,02
100			0,00	22,00	121,52		0,43 Обед	0,33	0,22	0,23	53,/5	112,77	29,90	2,90
				T			Ј							
181/1	Уха перловая с крупой	275	8,75	4,33	15,33	153	0,08	1,25	0,16	0,1	14,33	108,75	20,25	0,75
534/1	Капуста тушёная	150	6,92	6,90	16,05	141,00	0,05	71,33	0,00	0,30	91,47	69,96	37,43	1,43
487/1	Птица или кролик отварные с	80	20,71	3,44	0,40	217,31	0,03	0,67	0,03	0,00	13,75	87,85	10,65	0,95
632/1	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,06	0,00	37,90	145,00	0,04	14,40	0,04	0,01	31,20	19,50	11,84	0,62
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,20	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1.10
	Овощи порционно	60	1,65	0,01	1.7	14,5	0,02	10,22	0,01	0,84	6,37	11,83	9,1	0,41
	Овощи порционно	00	43,06	22,68	78,94	793,01	0,31	98	0,24	1,25	175,78	354,11	110,84	5,26
	Всего		49,86	44,68	200.86	1467,01	0,74	104,33	0,46	1,48	229,53	466,88	140,74	8,16

2 4

515

*

Примечание

- 1. В питании обучающихся использовать фрукты свежие, овощи консервированные, овощи свежие натуральные или в виде салатов, заправленных растительным маслом; выпечные изделия; соки, сметану, зелёный горошек использовать в питании только после термической обработки.
- 2. Для приготовления блюд использовать соль йодированную.
- 3. В рецептурах произведена замена продукта маргарин на продукты масло сливочное и масло растительное на основании таблицы взаимозаменяемости продуктов.
- 4. Овощи прошлого года (капусту, репчатый лук, морковь, корнеплоды) в период после 1 марта используем только после тепловой обработки. Согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 пункт8.13. фрукты, включая цитрусовые, промывают в условиях цеха первичной обработки овощей (овощного цеха), а затем вторично в условиях холодного цеха в моечных ваннах. Сырые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, выдерживают в 3%-ном растворе уксусной кислоты или в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой.
- 5. Третьи блюда (компоты, кисели и др.) витаминизировать витамином С в расчёте 60 млг на ребёнка. После витаминизации III блюда не подвергаем термической обработке.
- 6. Для приготовления котлет, биточков, шницелей используем следующую технологию приготовления: подготовленный фарш дозируют и формуют изделия, панируют их в сухарях, подготовленные изделия кладут на противень, смазанный маслом, и запекают при температуре 180-200°С до готовно¬сти (12-15 мин). Щадящее питание подразумевает приготовление блюд без приёма жарки, в данном случае жарка заманена на запекание. Мясные гастрономические продукты приготавливают следующим образом: вареные колбасы, сардельки и сосиски варят не менее 5 минут после закипания.
- 7. Масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предварительно подвергаться термической обработке (растапливаться и доводиться до кипения). Для бутербродов, согласно технологическим картам, взятым из сборников рецептур, масло сливочное не подвергается термической обработке.