

ООО «Комбинат питания –ЖБК-1»

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания
Для обеспечения питанием учащихся общеобразовательных учреждений города Белгорода

Возрастная категория 12-18 лет

Наименование	№ Рецептуры или Технологич еской карты	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Энергети ческая ценность (ккал)	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
1 день														
Яичная кашка с цветной капустой	427/2010	1/200	13,7	12,31	8,83	304,52	0,09	0	0	0,35	63	248	19	3,3
Молоко стерилизованное 3/2%,мед		1/200/10	5,8	6,4	9,4	116	0,04	1,2	40	0,2	242	182	28	0,2
Чай с сахаром	685/2004	1/200/15	0,2	0,05	15,03	51,38	0,08	0,2	0	0,6	42	32	8	0,2
Итого			19,7	18,76	33,26	471,9	0,21	1,4	40	1,15	347	462	55	3,7
ОБЕД														
1 день														
Салат “Витаминный”	40/2004	1/60	1,07	5,04	5,96	73,46	0,04	15,9	60	0,24	46	55	15	0,8
Суп картофельный с гречневой крупой, зелень	139/2004	1/250/1	3,09	2,84	19,56	116,15	0,15	1,0	0	0,1	82	32,8	48	0,22
Филе куриное, запеченное с	ТТК	1/100	18,85	7,97	4,38	164,68	0,11	0,08	0	1,2	1,36	234	33	1,36

ананасом														
Макаронны отварные	516/2004	1/180	6,78	5,23	43,22	247,12	0,20	0	20,4	20,4	28,8	127,2	20,4	2,52
Сок	ТТК	1/200	0,8	-	22,0	91,2	0,08	50,0	0	0,6	42	32	8	1,3
Хлеб		1/40	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2,0
Итого			33,23	21,52	111,52	772,73	0,67	66,98	80,4	22,54	218,16	488	148,4	8,2
ПОЛДНИК														
1 день														
Пирожок печеный с повидлом	738/2004	1/75	4,6	4,26	25,2	167,6	0,07	0,07	30	2,7	12,67	82	17,8	0,75
Какао с молоком	693/2004	1/200	5,8	5,8	25,16	144,06	0,20	2,6	0	0,1	0	0	0	0
Фрукты		1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,5	16	11	9	2,2
Итого			10,8	10,46	60,16	358,66	0,30	12,67	30	3,30	28,67	93	26,8	2,95
Всего за день			63,73	50,74	204,94	1603,29	1,18	81,05	150,4	26,99	593,83	1043	230,2	14,85

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

2 день														
Булочка с корицей	ТТК	1/70	6,4	6,92	36,23	260,88	0,11	0,01	0	0,16	42,13	94	15,25	2,73
Йогурт		1/100	5,0	3,2	9,5	87,0	0,03	0,6	20	0	119	91	14	0,1
Итого			11,4	10,12	45,73	347,88	0,14	0,61	20	0,16	161,13	185	29,25	2,83
Всего за день			63,32	63,31	225,9	1744,11	2,15	33,17	165,33	2,8	758,83	1382,3	366,2	16,38

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

ПОЛДНИК														
3 день														
Хачапури с сыром	ТТК	1/80	10,5	9,6	27,8	187,6	0,07	0,27	54	2,01	117,2	174,7	19,7	0,81
Лимонный напиток	685/2004	1/200/15	0,2	0,05	15,03	61,38	0,08	50,0	0	0,6	42	32	8	0,2
Фрукты		1/100	0,8	0,2	17,5	128	0,03	38	0	0,10	35	17	11	0,1
Итого			11,5	9,85	60,33	376,98	0,18	88,27	54	2,71	194,2	223,7	38,7	1,11
Всего за день			81,97	73,4	236,81	1844,35	0,87	107,4	140,8	8,04	734,56	1181,7	291,2	9,92

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

ЗАВТРАК														
4 день														
Каша молочная «Дружба», мед	ТТК	1/200\10	6,01	10,88	26,77	226	0,09	0,03	40	1,2	108	0	0	0,71
Чай черный с сахаром и лимоном	686/2004	200/15/7	0,26	0,05	15,24	62,53	0,08	0,2	0	0,6	42	32	8	0,2
Молоко стерилизованное 3/2%		1/200	5,8	6,4	9,4	116	0,04	1,2	40	0,2	242	182	28	0,2
Фрукты		1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,5	16	11	9	2,2
Итого			12,47	17,73	61,21	451,53	0,24	11,43	80	2,5	408	225	45	3,31
ОБЕД														
4 день														
Салат из свеклы с сыром	32/2015	1/60	2,84	5,7	4,4	80,27	0,07	30	0	0,22	16,8	31,2	24	1,08
Суп картофельный гороховый	139/2004	1/250/1	5,94	4,18	19,42	139,08	0,15	1,0	0	0,1	82	32,8	48	0,22
Руллет с сыром и ветчиной	ТТК 102	1/100	6,78	15,34	3,97	281,6	0,09	4,7	10,0	-	31,0	126,0	26,0	1,5
Картофельное пюре	520/2004	1/180	3,95	5,90	26,55	175,06	0,12	4,44	0	0,36	32,4	24	67,2	116,4
Чай с сахаром	685/2004	1/200/15	0,2	0,05	15,03	51,38	0,08	0,2	0	0,6	42	32	8	0,2
Хлеб		1/40	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2,0
Фрукты		1/100	0,4	0,4	9,8	147	0,03	10	-	0,5	16	11	9	2,2
Итого			22,75	32,01	95,57	954,51	0,63	50,34	10	1,78	238,2	264	206,2	123,6

ПОЛДНИК														
4 день														
Пицца с сосисками	ТТК	1/100	9,21	10,52	31,87	221,05	0,13	16,98	0	0,8	31	0	0	1,09
Сок	ТТК	1/200	0,8	-	24,0	91,2	0,08	50	0	0,6	42	32	8	1,3
Итого			10,01	10,52	55,87	312,25	0,21	66,98	0	1,4	73	32	8	2,39
Всего за день			45,23	60,26	212,6	1718,2	1,08	128,75	90	5,68	719,2	521	259,2	129,3

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Гренки с сахаром	ТТК	1/30	2,54	9,11	20,9	121,78	0,06	0,11	0	23	49	84	12	0,6
Чай с сахаром	685/2004	1/200/15	0,2	0,05	15,03	61,38	0,08	50,0	0	0,6	42	32	8	0,2
Фрукты		1/100	0,2	-	19,4	124	0,04	60,0	0	0,2	34	23	13	0,3
Итого			2,94	9,16	55,33	307,16	0,18	110,11	0	23,8	125	139	33	1,1
Всего за день			48,12	59,41	242,93	1765,8	1,02	194,91	149,2	101,06	650,67	1010,4	334,8	11,09

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

ПОЛДНИК														
6 день														
Ватрушка с творогом	ТТК	1/75	7,1	9,0	46,1	204,5	0,08	0	32	1,2	65	112	16	0,8
Какао с молоком	693/2004	1/200	3,87	3,1	25,16	144,06	0,20	2,6	0	0,1	0	0	0	0
Фрукты		1/100	3,25	0,4	18	98	0,03	8,3	0	0,3	6,6	23,24	34,86	0,5
Итого			14,22	12,5	89,26	446,56	0,31	10,9	32	1,6	71,6	135,24	50,86	1,3
Всего за день			75,9	81,14	303,69	1819,69	1,25	134,75	198,8	20,73	626,5	1212,2	259,1	13,78

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

ЗАВТРАК														
7 день														
Запеканка из творога, мед	ТТК	1/200/10	14,01	13,08	22,2	242,8	0,04	0,25	34,86	0,18	98	157	19	0,4
Молоко стерилизованное 3/2%		1/200	5,8	6,4	9,4	116	0,04	1,2	40	0,2	242	182	28	0,2
Кофейный напиток с молоком	692/2004	1/200	1,93	1,63	28,05	164,65	0,07	1,1	30	0,1	0	0	0	0
Итого			21,74	21,11	59,65	523,45	0,15	2,55	104,8	0,48	340	339	47	0,6
ОБЕД														
7 день														
Помидоры свежие		1/60	0,66	-	2,28	14,4	0,05	12,5	-	0,35	7	13	10	0,45
Борщ из свежей капусты со сметаной, зелень	110/2004	1/250/10/ 1	2,12	6,3	13,27	109,26	0,05	10,8	0	0,8	58	-	30	1,3
Ватрушка мясная с сыром	ТТК	1/95	13,94	27,75	3,92	321,18	0,08	0	0	0,23	8	150	50	1,0
Каша гречневая	508/2004	1/180	6,98	4,86	31,57	198,05	0,08	0	0	0,23	8	150	50	1,0
Компот из сухофруктов	639/2004	1/200	0,42	-	27,65	112,3	0,03	8,0	0	0	107	92	66	1,8
Хлеб		1/40	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	1,9	18	79	24	2,0
Кондитерские изделия	ТТК	1/50	3,27	10,08	33,82	239,07	0,11	0	0	18	31	89	13	1,3
Итого			30,03	49,43	128,91	1074,38	0,49	31,3	0	21,51	237	573	243	8,85

ПОЛДНИК														
7 день														
Булочка с корицей	ТТК	1/70	10,24	6,69	36,05	232,17	0,44	0,01	0	0,16	42,13	94	15,25	2,73
Йогурт		1/100	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	20	0	119	91	14	0,1
Итого			15,24	9,89	44,55	319,17	0,47	0,61	20	0,16	161,13	185	29,25	2,83
Всего за день			67,01	80,43	233,11	1917,0	1,11	34,46	124,8	22,15	738,13	1097	319,2	12,28

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

ЗАВТРАК														
8 день														
Каша молочная из хлопьев "Геркулес", мед	311/2004	1/200/10	4,71	6,91	26,66	186,78	0,10	0,2	0	0,3	104	0	0	0,73
Бутерброд с сыром	ТТК	20/15	4,46	6,43	14,28	98,83	0,12	0,16	65	0,1	132	32	22	1,5
Чай черный с сахаром и лимоном	686/2004	200/15/7	0,26	0,05	15,24	62,53	0,08	0,2	0	0,6	42	32	8	0,2
Молоко стерилизованное 3/2%		1/200	5,8	6,4	9,4	116	0,04	1,2	40	0,2	242	182	28	0,2
Итого			15,23	19,79	65,58	464,14	0,34	1,76	105	1,2	520	246	58	2,63
ОБЕД														
8 день														
Салат из свеклы с сыром	32/2015	1/60	2,84	5,7	4,4	80,27	0,07	30	0	0,22	16,8	31,2	24	1,08
Суп картофельный пшеничный, зелень	138/2004	1/250/1	2,4	2,67	17,17	102,39	0,31	0	0,1	0,9	40	130	411	6,0
Котлета Дружба	ТТК	1/120	24,76	23,72	17,43	382,25	0,17	0,6	0,33	0,2	60,1	524	60	5,2
Макаронны отварные	516/2004	1/180	6,78	5,23	43,22	247,12	0,20	0	20,4	20,4	28,8	127,2	20,4	2,52
Кисель	648/2004	1/200	0,26	0,05	15,24	62,53	0,08	8,0	0,4	0,2	107	92	66	1,8
Хлеб		1/40	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	1,9	18	79	24	2,0
Фрукты		1/100	0,4	-	10,3	47	0,5	5	0	0,4	19	16	12	2,3
Итого			40,08	37,81	124,16	1011,68	1,42	43,6	21,23	24,22	289,7	999,4	617,4	20,9

ПОЛДНИК														
8 день														
Рулет с маковой начинкой	738/2004	1/75	6,4	13,0	21,23	268,88	0,11	0	18	0,15	31	89	13	1,3
Чай с сахаром	685/2004	1/200/15	0,2	0,05	15,03	61,38	0,08	50,0	0	0,6	42	32	8	0,2
Фрукты		1/100	0,8	0,2	7,5	38	0,03	38	0	0,10	35	17	11	0,1
Итого			7,4	13,25	43,76	368,26	0,22	88	18	0,85	108	138	32	1,6
Всего за день			62,71	70,85	233,5	1844,08	1,98	133,36	144,2	26,27	917,7	1383,4	707,4	25,13

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

ПОЛДНИК														
9 день														
Сосиска в тесте	747/2004	1/50/50	11,84	10,85	25,05	174,7	0,05	0	0	0,9	25	99	18	1,35
Чай черный с сахаром и лимоном	686/2004	200/15/7	0,26	0,05	15,24	62,53	0,08	0,2	0	0,6	42	32	8	0,2
Фрукты		1/120	1,5	1,5	14,0	47	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Итого			13,6	12,4	54,29	284,23	0,17	10,2	0	1,9	75	159	68	2,15
Всего за день			71,91	92,68	259,53	1983,2	1,64	55,34	98	7,29	680,4	992	286,6	130,3

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

ПОЛДНИК														
10 день														
Олады с курагой, мед	ТТК	1/75/10	5,79	7,57	42,14	221,83	0,01	0,4	0	0,55	17,5	14,6	10,83	0,32
Сок	ТТК	1/200	0,8	0,4	22,0	91,2	0,08	50	0	0,6	42	32	8	1,3
Фрукты		1/100	12	1,5	29,4	47	0,04	60,0	0	0,2	34	23	13	0,3
Итого			18,59	9,47	93,54	360,03	0,13	110,4	0	1,35	93,5	69,6	31,83	1,92
Всего за день			63,3	87,54	279,1	1878,63	1,01	192,3	177,3	7,98	678,3	1024,2	559,56	13,79

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.