

ООО «Комбинат питания –ЖБК-1»

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания
Для обеспечения питанием учащихся общеобразовательных учреждений города Белгорода
Возрастная категория 7-11 лет

			Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Наименование	№ Рецептуры или Технологич еской карты	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетич еская ценность (ккал)	В-1	С	А	Е	Ca	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	1/120	9,66	14,3	3,82	182,71	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
Фрукты		1/120	1,5	0,5	21	118	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Итого			17,16	21,25	49,25	468,09	0,25	11,4	40	1,55	355	490	97	4,3
ОБЕД														
1 день														
Салат из свежей капусты, зелень	ТТК	1/60	2,04	3,06	5,93	55,44	0,04	15,9	60	0,24	46	55	15	0,8
Суп картофельный с гречневой	139/2004	1/250/ 1	4,09	2,84	19,56	116,15	0,15	1,0	0	0,1	82	32,8	48	0,22

крупой, зелень														
Сосиска отварная	536/2010	1/85	10,95	19,6	3,67	237,4	0,11	2,1	0	0	31	261	32	3,0
Макароны отварные	516/2004	1/150	5,65	4,36	36,02	205,93	0,17	0	17	17	24	106	17	2,1
Сок	ТТК	1/200	1,8	-	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			27,17	30,3	103,58	786,24	0,64	69,0	77	17,94	243	493,8	144	9,42
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	5,80	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	93,0	26,8	2,95
Всего за день			55,13	62,01	212,99	1612,99	1,19	93,07	147	22,79	626,67	1076,8	267,8	16,67

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

[illegible]

Итого			25,09	43,62	104,59	794,41	0,42	48,3	0	1,43	143,8	653,2	164	9,18
ПОЛДНИК														
2 день														
Булочка с корицей	ТТК	1/75	6,4	6,92	36,23	260,88	0,11	0	18	0,15	31	89	13	1,3
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	0,6	38	0,15	150	180	27	1,4
Всего за день			53,16	71,25	223,46	1661,3	2,2	202,1	183	3,09	811,8	1160	372,5	13,93

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

ЗАВТРАК														
3 день														
Запеканка из творога, мед	ТТК	1/150/10	9,87	8,8	28,2	242,8	0,04	0,25	34,86	0,18	98	157	19	0,4
Молоко стерилизованно е 3/2%		1/200	5,8	6,4	9,4	116	0,04	1,2	40	0,2	242	182	28	0,2
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
Йогурт		1/100	5,0	3,2	9,5	87,0	0,03	0,6	20	0	119	91	14	0,1
Итого			24,54	21,5	72,26	589,86	0,31	4,65	94,86	0,48	459	430	61	0,7
ОБЕД														
3 день														
Огурцы свежие		1/60	1,14	5,34	4,62	52	0,03	3,5	0	0,76	20,5	18,5	7,5	0,35
Солянка из птицы	158/2004	1/250/5/1	7,91	10,3	6,96	148,24	0,02	3,5	12	1,76	20,5	18,5	7,05	0,35
Котлета Деликатесная	ТТК	1/75	14,55	20,56	6,43	254,0	0,07	0,15	1,8	70	16	165	18	1,68
Каша гречневая	508/2004	1/150	5,82	4,05	26,31	165,04	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	0	18	7	24	2,0
Итого			32,48	40,69	88,37	811,7	0,32	15,15	13,8	72,75	190	451	172,5	7,18
ПОЛДНИК														
3 день														
Хачапури с	ТТК	1/80	10,5	9,6	27,8	187,6	0,07	0,27	54	2,01	117,2	174,7	19,74	0,81

сыром														
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	1,2	17,5	128	0,03	38	0	0,10	35	17	11	0,1
Итого			11,5	10,85	60,33	376,98	0,18	88,27	54	2,71	194,2	223,7	38,74	1,11
Всего за день			68,52	73,04	220,96	1778,54	0,81	108,07	162,6	75,94	843,2	1104,7	272,2	8,99

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	1/150\1 0	5,01	9,88	24,77	206	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
Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	11/2004	1/30/20/ 10	7,37	8,62	15,42	168,74	0,19	0,09	33,2	0,48	121,5	129,7	13,3	0,58
Фрукты		1/100	0,8	0,2	17,5	128	0,03	38	0	0,10	35	17	11	0,1
Итого			19,24	25,15	82,33	681,27	0,43	39,52	113,2	2,58	548,5	360,7	60,3	1,79
ОБЕД														
4 день														
Икра кабачковая	Пром пр-во	1/60	2,28	10,68	9,24	142,8	0,02	7,0	0	0,76	41	37	15	0,7
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
Рыбные палочки	ТТК	1/90	6,85	16,03	9,15	208,29	0,14	0	22,5	1,04	23,4	163,8	25,2	0,91
Картофельное пюре	520/2004	1/150	2,19	3,27	14,73	97,22	0,10	3,7	0	0,3	27	20	56	97
Чай с сахаром	692/2004	1/200	1,93	1,63	28,05	134,65	0,07	1,1	30	0,1	0	0	0	0
Хлеб		1/40	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2,0

Кондитерское изделие	ТТК	1/75	5,4	8,93	38,58	200	0,08	0	0	13,5	23	66,0	9,0	0,98
Итого			27,23	45,16	135,57	1002,16	0,65	12,8	52,5	15,8	214,4	326,6	177,2	101,8
ПОЛДНИК														
4 день														
Пицца с сосисками	ТТК	1/100	9,21	10,5	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	10,5	55,9	376,98	0,18	88,27	54	2,71	194,2	223,7	38,74	1,11
Всего за день			56,48	80,81	273,8	2060,41	1,26	140,59	219,7	21,09	957,1	911	276,24	104,7

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

[illegible]

ПОЛДНИК														
5 день														
Гренки с сахаром	ТТК	1/30	2,54	3,11	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	22	-	29,4	124	0,04	60,0	0	0,2	34	23	13	0,3
Итого			24,74	3,16	65,33	307,16	0,18	110,11	0	23,8	125	139	33	1,10
Всего за день			65,04	73,85	274,78	1697,39	1,49	150	93,02	99,1	614,27	751,9	239,8	29,14

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

[illegible]

Итого			22,94	31,34	97,63	730,87	0,57	68,9	122	3,87	183	698	147	9,8
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	135,2	50,86	1,3
Всего за день			67,15	83,41	277,2	1854,31	1,34	135,4	208,8	21,13	642,4	1365,55	278,6	15,99

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

[illegible]

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	161,1	185	29,25	2,83
Всего за день			85,05	56,41	218,43	1690,63	1,0	87,46	218,1	4,97	813,2	1193,1	300,0	12,58

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	1/150/1 0	4,71	5,91	24,66	166,78	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
Фрукты		1/120	1,5	0,5	21	118	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Итого			16,73	19,29	84,58	562,14	0,38	11,76	105	1,6	528	274	100	3,23
ОБЕД														
8 день														
Огурцы свежие		1/60	1,14	5,34	4,62	72	0,03	3,5	0	0,76	20,5	18,5	7,5	0,35
Суп картофельный пшениный, 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
Филе, запеченное в сметане	481/2004	1/100	16,3	6,5	0,9	105,5	0,11	0,08	0	1,2	1,36	234	33	1,36
Макароны отварные	516/2004	1/150	5,65	4,36	36,02	205,93	0,17	0	17	17	24	106	17	2,1
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

Кондитерские изделия	ТТК	1/50	5,22	8,34	31,23	192,94	0,11	0	0	18	31	89	13	1,3
Итого			33,61	27,7	121,58	821,41	0,90	11,58	17,5	39,96	241,8	748,5	571,5	14,91
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/	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			57,74	60,24	249,92	1751,8	1,5	111,34	140,5	42,41	877,8	1160,5	703,5	19,74

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

ЗАВТРАК														
9 день														
Каша гречневая	297/2004	1/150/ 10	8,82	6,08	33,5	133	0,13	0,4	58	0,3	157	0	0	1,03
Сосиска отварная	536/2010	1/85	10,45	11,2	7,67	106,3	0,11	2,1	0	0	31	161	32	3,0
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
Молоко стерилизованное 3/2%, мед		1/200	5,8	6,4	9,4	116	0,04	1,2	40	0,2	242	182	28	0,2
Фрукты		1/100	0,2	-	19,4	124	0,04	60,0	0	0,2	34	23	13	0,3
Итого			29,14	26,78	95,13	623,36	0,52	66,3	98	0,8	464	366	73	4,53
ОБЕД														
9 день														
Помидоры свежие		1/60	0,66	-	3,28	14,4	0,05	12,5	-	0,35	7	13	10	0,45
Суп картофельный овощной	135/2004	1/250/1	2,2	6,4	12,4	99	0,05	20,5	0	0,8	65	185	25	0,8
Котлета рыбная	388/2004	1/75	10,53	7,72	13,93	163,36	0,07	3,0	20	2,2	34	28	113	0,7
Картофельное пюре	520/2004	1/150	2,19	3,27	12,74	97,22	0,10	3,7	0	0,3	27	20	56	97
Компот из свежих фруктов	631/2004	1/200	1,78	2,91	28,38	182,94	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
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	5,22	8,34	24,23	192,94	0,11	0	0	18	31	89	13	1,3
Итого			25,22	29,08	111,3	829,98	0,49	45,1	20	23,55	194	418	245	103,0

ПОЛДНИК														
9 день														
Сосиска в тесте	747/2004	1/50/50	11,84	12,85	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	14,4	54,29	284,23	0,17	10,2	0	1,9	75	159	68	2,15
Всего за день			67,96	70,26	260,7	1737,57	1,18	121,6	118	26,25	733	943	386	109,6

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

ЗАВТРАК														
10 день														
Макароны, запеченные с сыром	334/2004	1/150	7,04	10,94	26,03	184,76	0,03	0,02	134,0	1,74	15,2	22	34,73	0,77
Молоко стерилизованное 3/2%, мед		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	-	29,4	147	0,04	0,6	0	0,2	34	23	13	0,3
Чай с сахаром	685/2004	1/200/	0,2	0,05	15,03	61,38	0,08	50,0	0	0,6	42	32	8	0,2
Кондитерское изделие		1/50	3,33	18	42,6	120,23	0,03	0	3,12	0,36	4,16	21,84	3,12	0,31
Итого			16,77	35,39	122,46	629,37	0,22	51,82	177,1	3,1	337,36	280,84	86,85	1,78
ОБЕД														
10 день														
Кукуруза сладкая		1/100	3,80	2,30	22,7	119,0	0,2	1,3	0,15	2,75	23	31	52	2,04
Суп картофельный с мясными фрикадельками	137/2004	1/250/2 0/1	2,1	2,4	11,8	91	0,35	13,0	3,3	0,77	45	46,6	247	1,7
Цыплята запеченные	494/2004	1/75	17,9	16,51	13,09	242,56	0,07	1,8	70	0,2	16	165	18	1,6
Рис отварной	511/2004	1/150	2,55	3,62	26,7	149,62	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

Фрукты		1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,5	16	11	9	2,2
Итого			29,81	25,67	128,14	841,6	0,85	34,1	73,45	6,35	233	574,6	466	12,34
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		1/200	2,2	0,7	40,5	178	0,10	150	0	0,5	85	57,5	32,5	0,75
Итого			8,79	8,67	104,64	491,03	0,19	200,4	0	1,65	144,5	104,1	51,33	2,37
Всего за день			55,37	69,73	355,24	1962,0	1,26	286,32	250,5	11,1	714,86	959,54	604,1	16,49

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