

ООО «Комбинат питания –ЖБК-1»

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

№	Рецептуры или Технологическая карты	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В-1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
1 день														
Омлет с зеленым горошком	233/2015	1/115/20	12	11,2	5,6	170,9	0,115	8,26	0,15	0,36	100,4	196	21,2	2,12
Батон	18 ТТК	1/20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,022	0	0	0	3,8	13	2,6	0,24
Чай с сахаром	685/2004	1/200/15	0,14	0,034	15,02	61	0	0,03	0	0	3,72	5,4	2,9	0,6
Кондитерское изделие		1/20	2,4	6,1	5,4	85,7	0,015	0,06	0,04	0,03	14,09	25,2	3,63	0,14
Итого			16,04	17,93	36,32	370	0,152	8,35	0,18	0,39	122	239	30,3	3,1
ОБЕД														
1 день														
Салат из свежей капусты	43/2004	1/60	0,9	2,7	5,5	49,7	0,013	9,05	0,08	0	26,7	17,2	9,4	0,3
Суп картофельный с гречневой крупой, зелень	138/2004	1/250/1	2,9	2,54	17,8	105,5	0,01	7	0,14	0,06	20,9	76,2	37,8	1,36
Мясо отварное (свинина)	532/2010	1/75	17,8	18,5	2,06	358,5	0,34	0,18	0,04	0	6,8	225	4,9	2,4
Макароны отварные	516/2004	1/150	5,3	3,8	32,8	186,7	0,06	0	0,01	0,02	17,7	41,6	7,6	0,8

Сок	ТТК	1/200	0,2	0,4	28,2	96	0	22,2	0	0	7	2	3	0,4
Хлеб		1/40	2,7	0,4	17,2	83,6	0,036	0	0	0,01	7,2	36,8	8	1,16
Итого			29,8	28,34	103,6	880	0,459	38,43	0,27	0,09	86,3	398	70,7	6,42
ПОЛДНИК														
1 день														
Гренки с сахаром	ТТК	1/30	3,02	2,85	21,9	125,4	0	0	0,01	0	0,69	0,78	0	0,01
Чай с сахаром	685/2004	1/200/15	0,14	0,034	15,02	61	0	0,03	0	0	3,7	5,4	2,9	0,6
Фрукты		1/100	0,3	0,2	13,8	52	0	4,6	0	0	6	11	5	0,1
Итого			3,46	3,084	50,72	238,4	0	4,63	0,01	0	10,39	17,2	7,9	0,71
Всего за день			49,3	49,36	190,6	1488,4	0,611	51,41	0,46	0,49	218,7	655	109	10,2

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

ЗАВТРАК														
2 день														
Каша молочная манная с маслом и сахаром	311/2004	1/150/5/10	14,6	4,54	28,3	524,6	0,152	0	0,01	0,11	27,8	112	23,5	1,34
Бутерброд с сыром	ТТК	20/15	4,84	6,4	10,6	101,5	0,004	0,002	0,1	0,1	116,2	65,3	4,6	0,13
Чай черный с сахаром и лимоном	686/2004	200/15/7	0,197	0,041	15,21	61,98	0,002	1,15	0,01	0,6	6,18	6,72	3,6	0,62
Фрукты		1/200	0,4	0,3	9,4	41,4	0,014	2	0,01	0,5	16,72	13,9	10,4	2
Итого			20,037	11,28	63,51	729,48	0,172	3,152	0,14	1,31	166,9	198	42,1	4,09
ОБЕД														
2 день														
Салат из помидоров и огурцов	15/2015	1/60	0,56	3,3	1,81	38,8	0,02	6,4	0,04	0,76	14	19	10,2	0,42
Щи из свежей капусты со	124/2004	250/10/1	2,1	4,9	8,7	87,4	0,04	10,5	0,13	0,8	32	37,2	16,7	0,6
Гуляш	437/2004	1/50/50	7,6	12,2	3,7	155,3	0,23	0,51	0	0,18	3,2	95	3,6	1,1
Рис отварной	511/2004	1/150	9,5	4,6	97	467,9	0,084	0	0,01	0,23	11,25	189	62,6	1,3
Компот из сухофруктов	631/2004	1/200	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	2,6	0	0,05
Хлеб		1/40	2,7	0,4	17,2	83,6	0,036	0	0	0,01	7,2	36,8	8	1,16
Кондитерское изделие		1/50	5	7,2	8,1	199	0,03	0	0,01	0,01	0	0	0	0
Итого			27,46	32,6	151,5	1091,9	0,44	17,41	0,2	1,99	68,1	380	101	4,63

ПОЛДНИК														
3 день														
Плюшка с сахаром	ТТК	29221	8,3	11,1	56,8	395,8	0,09	0,073	0,07	0,04	33,84	80,7	12,8	0,96
Лимонный напиток	1008/2010	1/200	0,128	0,016	24,4	98,2	0,005	2,6	0	0,1	6,4	3,06	1,7	0,16
Итого			8,428	11,12	81,2	494	0,095	2,673	0,07	0,14	40,24	83,8	14,5	1,12
Всего за день			52,928	58,5	208,7	1621,8	0,775	44,71	0,57	1,22	410,7	711	134	10,3

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» с маслом и сахаром	ТТК	1/150/5/10	13,7	5,6	110,4	553	0,04	0	0	0,03	6,5	96,6	31,8	0,7
Чай черный с сахаром и лимоном	686/2004	200/15/7	0,2	0,041	15,21	61,98	0,002	1,15	0	0,6	6,2	6,7	3,6	0,62
Фрукты		1/100	1,1	1,3	8,9	44	0,03	5,4	0,01	0,03	6	26	9	0,28
Бутерброд с сыром	3/2004	1/20/15	4,87	4,4	10,6	101,5	0,004	0,042	0,02	0,1	116,2	65,3	4,6	0,1
Итого			19,87	11,34	145,1	760,48	0,076	6,592	0,03	0,76	134,9	195	49	1,7
ОБЕД														
4 день														
Кукуруза консервирован.		1/45	1	0,2	5	26,1	0,009	2,16	0,9	0,02	18,9	18,5	5,85	0,16
Суп картофельный гороховый	139/2004	1/250/1	5,12	3,78	17,9	126,14	0,17	5	0,14	0,06	37,6	95,4	34	1,77
Наггетсы рыбные	ТТК	1/80	13,6	11,4	13,6	210,9	0,27	0,18	0,02	0,2	70,8	187	41,1	1,7
Картофельное пюре	520/2004	1/150	3,11	4,4	20,05	132,1	0,12	10,4	0,02	0,11	40,3	85,1	28,7	1,05
Кисель	648/2004	1/200	0,024	0,024	14,8	59,3	0	0,14	0	0	17,3	1,03	0,17	0,05
Хлеб		1/40	2,7	0,4	17,2	83,6	0,036	0	0	0,01	7,2	36,8	8	1,16
Кондитерское изделие		1/50	5	10,4	22,7	199	0,03	0	0,01	0,01	0	0	0	0
Итого			30,554	30,6	111,3	837,14	0,635	17,88	1,09	0,41	192,1	424	118	5,89

ЗАВТРАК														
5 день														
Огурец свежий		1/90	0,2	0	0,7	3,9	0,01	2,45	0	0,01	5,95	10,5	4,9	0,18
Макаронник с мясом	ТТК	1/220	23,3	18,3	105	677	0,4	0,6	0,01	0,1	32,7	212	25,5	3,2
Кофейный напиток	692/2004	1/200	1,92	1,43	17,4	90,16	0,016	0,26	0,01	0,06	56,07	53,4	15,3	0,6
Хлеб		1/40	2,7	0,4	17,2	83,6	0,036	0	0	0,01	7,2	36,8	8	1,16
Итого			27,92	20,13	139,6	850,76	0,452	0,86	0,02	0,18	95,97	302	48,8	4,96
ОБЕД														
5 день														
Салат из моркови	49/2004	1/50	0,64	0,703	5,4	30,35	0,02	0,9	0,52	0	14,2	23,2	14,6	0,28
Борщ из свежей капусты со сметаной, зелень	110/2004	1/250/10/1	1,94	4,7	2,2	98,7	0,04	8,15	0,15	0,04	44,6	50,5	21,9	1,02
Котлета "Загадка"	ТТК	1/75	18,3	9,7	5,1	180,6	0,1	0,92	0,02	0,07	100,6	164	57,5	1,4
Каша гречневая	132/2004	1/150	8,2	4,6	35,9	217,4	0,21	0	0,02	0,11	17,8	181	120	4,1
Компот из свежих фруктов	631/2004	1/200	0,27	0,12	16,9	69,9	0,007	24	0	0,01	9,95	8,6	8,1	0,4
Хлеб		1/40	2,7	0,4	17,2	83,6	0,036	0	0	0,01	7,2	36,8	8	1,16
Итого			32,05	20,22	82,7	680,55	0,413	33,97	0,72	0,25	194,4	464	230	8,36
ПОЛДНИК														

5 день														
Пицца с сосисками	ТТК	1/100	10,8	16,9	30	315	0,06	2,02	0,01	0,11	129,6	169	16,8	1,15
Чай с сахаром	685/2004	1/200/15	0,14	0,034	15,02	61	0	0,03	0	0	3,7	5,4	2,9	0,6
Итого			10,94	16,93	45,02	376	0,06	2,05	0,01	0,11	133,3	175	19,7	1,75
Всего за день			70,91	57,29	267,3	1907,3	0,925	36,88	0,75	0,53	423,6	940	299	15,1

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														
Рулет с маковой начинкой	ТТК	1/80	5,6	8,5	46	282,6	0,05	0,024	0,02	0,02	13,8	39,5	6,4	0,5
Какао с молоком	693/2004	1/200	3,27	2,5	19,6	114,3	0,031	0,52	0,01	0,12	108,9	92,5	21,4	0,6
Итого			8,87	11	65,6	396,9	0,081	0,544	0,04	0,14	122,7	132	27,8	1,1
Всего за день			58,687	63,8	279,7	1907,7	0,78	38,55	0,57	1,47	398,5	663	149	10,6

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

ПОЛДНИК														
8 день														
Рулет с творожно-ягодной начинкой	ТТК	1/95	8,7	6,5	37,7	244,1	0,06	8,08	0,03	0,07	53	90,9	14,5	0,7
Лимонный напиток	1008/2010	1/200	0,128	0,016	24,4	98,2	0,005	2,6	0	0,1	6,4	3,06	1,7	0,16
Итого			8,828	6,516	62,1	342,3	0,065	10,68	0,03	0,17	59,4	94	16,2	0,86
Всего за день			66,132	49,87	311,4	1952,3	0,931	33,64	0,34	0,6	370,2	925	605	11

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														
Ленивые вареники со сметаной и сахаром	355/2004	1/100/13/10	14,4	8,2	25,8	234,2	0,04	0,17	0,04	0,2	122,6	164	17,8	0,6
Чай с сахаром	685/2004	1/200/15	0,14	0,034	15,02	61	0	0,03	0	0	3,7	5,4	2,9	0,6
Итого			14,54	8,234	40,82	295,2	0,04	0,2	0,04	0,2	126,3	170	20,7	1,2
Всего за день			78,34	52,28	258,2	1816	0,971	54,66	0,31	0,9	371,1	1102	410	16,3

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														
Сосиска в тесте	ТТК	1/100	9,8	15,4	28,4	290,9	0,15	0,02	0,02	0,11	32,6	105	14	1,2
Чай с сахаром	685/2004	1/200/15	0,14	0,034	15,02	61	0	0,03	0	0	3,7	5,4	2,9	0,6
Итого			9,94	15,43	43,42	351,9	0,15	0,05	0,02	0,11	36,3	110	16,9	1,8
Всего за день			65,88	66,38	279,6	2035	0,762	17,42	3,36	0,93	341,2	793	161	10,7
Итого за			617,99	565,9	2568	18542	7,906	342,1	8,79	11,7	3903	8220	2471	113
2 недели														

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