

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТОУ

Роспотребнадзора по СК

в Благодарненском районе

О. П. Криворучко

2020 год.



УТВЕРЖДАЮ:

Начальник отдела образования

Администрации Туркменского

муниципального района

Т. Н. Джедерквалишвили

2020 год.



Двухдневное меню бесшлакового горячего завтрака обучающихся,

получающих начальное общее образование

в образовательных учреждениях

Туркменского муниципального района Ставропольского края

на 2020/21 учебный год.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва, ДеЛи принт, 2005г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

№ рел. Сб. 2016 г.	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ре		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

День: понедельник

Неделя: первая

ЗАВТРАК																		
295	Биточки из мяса пышленка-бройлера	1/80	12,16	18,08	11,84	259,2	0,049	0,43	5,4	13,2	12	74,32	12	16,6				
143	Овощное рагу	1/150	2,1	12,3	15,75	181,5	0,165	2,7	65	0,79	38,78	121,58	42	1,19				
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1				
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3				
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2				
	Итого за завтрак		20,91	31,43	86,61	703,1	48,918	6,03	91,7	27,7	81,66	216,88	71,84	44,39				

День: вторник

Неделя: первая

ЗАВТРАК																		
227	Рыба припущенная	1/80	13,44	7,2	0	118,4	0,26	0,208	12,1	1,16	14,86	166,58	23,45	0,472				
128	Пюре картофельное запеченное	1/150	3,15	6,9	26,25	181,6	0,195	29,19	14,5	5,91	113,65	161,33	52,95	27,4				
71	Огурцы свежие (соленые) в нарезке	1/50	0,48	0	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5				
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1				
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3				
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2				
	Итого за завтрак		23,54	15,17	92,58	593,4	49,171	33,248	47,9	22,7	166,08	353,07	97,66	57,872				

День: среда

Неделя: первая

ЗАВТРАК																		
60	Бифстроганов из говядины	1/80	16,32	11,07	5,44	187	0,081	0,97	28,5	3,09	38,73	185,16	26,35	0				
203	Макаронны отварные с маслом сливочным крестьянским	150/5	5,4	6,33	27,53	225	0,146	0,04	48,8	0,59	36,75	91,19	31,5	52,9				
75	Икра свекольная	1/50	1,18	3,725	6,285	63,5	21,9	7,5	1,4	1,4	2,3	2,4	5,6	7,5				
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1				
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3				
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2				
	Итого за завтрак		29,55	22,175	98,275	737,9	70,831	11,41	100	18,79	108,66	299,73	81,29	87				

День: четверг														
Неделя: первая														
	ЗАВТРАК													
291	Плов из цыпленка - бройлера	80/200	19,47	22,53	31,87	408	0,09	1,87	48,2	0,95	24,4	161,47	37,19	201,6
71	Помидоры свежие (соленые) в нарезке	1/50	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за завтрак		6,86	1,12	66,33	293,40	48,72	3,85	21,30	15,63	37,57	25,16	21,26	30,00
День: пятница														
Неделя: первая														
	ЗАВТРАК													
235	Шницель рыбный	1/80	12,78	6,64	7,57	141	0,067	2,52	12,1	1,16	40,39	166,58	23,45	33,8
128	Пюре картофельное запеченное	1/150	3,15	6,9	26,25	181,6	0,195	29,19	14,5	5,91	113,65	161,33	52,95	27,4
71	Огурцы свежие (соленые) в нарезке	1/50	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за завтрак		22,97	14,64	93,67	590	48,976	37,06	47,9	22,69	196,19	360,65	101,1	90,3

День: суббота														
Неделя: первая														
	ЗАВТРАК													
290	Цыпленок бройлер тушеный в соусе красном	80/50	17,12	15,2	1,12	209,6	3,2	3,4	4,4	2,4	3,26	1,7	2,3	1
71	Каша пшеничная вязкая	1/150	13,18	10,68	59,2	386	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1
71	Огурцы свежие (соленые) в нарезке	1/50	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5
342	Компот из свежих яблок	1/200	0,16	0,16	21,82	112	0,012	2,8	0	0,22	14,86	4,4	3,6	2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за завтрак		37,24	27,08	126,77	913	52,37	8,65	65,7	22,43	84,29	343,86	233,91	79,1
День: понедельник														
Неделя: вторая														
	ЗАВТРАК													
295	Котлета из цыпленка бройлера	1/80	6,88	7,17	7,85	196,8	0,049	0,43	5,4	13,2	12	74,32	12	16,6
139	Капуста тушеная	1/50	1	1,8	5,3	41,5	0	9,34	0,14	0,75	13,76	9,59	5,24	18,35
	Каша ячневая вязкая	1/150	13,18	10,68	59,2	174,2	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за завтрак		20,83	13,53	123,52	478,1	49,152	12,24	61,44	18,76	86,04	345,37	231,63	92,05

День: вторник

Неделя: вторник

ЗАВТРАК														
278	Тертели мясные	1/80	10,92	15,86	16,25	250	0,081	0,97	28,5	3,09	38,73	185,16	26,35	0
302	Рис рассыпчатый	1/150	3,6	4,76	26,83	214,4	0,34	0	30	3,23	31,05	236,1	156,4	35,3
75	Икра свекольная	1/50	1,18	3,725	6,285	63,5	21,9	7,5	1,4	1,4	2,3	2,4	5,6	7,5
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за завтрак		22,17	25,415	114,865	816,3	71,027	9,87	81,2	21,44	98,38	437,06	202,75	70,3

День: среда

Неделя: вторник

ЗАВТРАК														
	Жаркое по домашнему из мяса цыпленка бройлера	80/200	10,98	6,05	12,47	148,84	15,16	10,8	23,86	19,16	10,23	0,7	2,93	24,67
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за завтрак		17,63	7,1	71,49	411,24	63,864	13,7	45,16	32,87	41,11	21,68	20,77	51,27

День: четверг

Неделя: вторник

ЗАВТРАК														
284	Тертели из мяса цыпленка бройлера в соусе сметанном с томатом	80/130	11,85	20,6	10,5	294	3,2	6,35	4,1	7,9	8,6	3,8	4,6	0,1
203	Макароны отварные с маслом сливочным крестьянским	150/5	5,4	6,33	27,53	225	0,146	0,04	48,8	0,59	36,75	91,19	31,5	52,9
71	Помидоры свежие (соленые) в нарезке	1/50	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за завтрак		24,11	28,05	104,36	812,4	52,062	10,24	74,2	24,12	82,92	120,15	57,36	83

День: пятница

Неделя: вторник

ЗАВТРАК														
295	Биточки из мяса цыпленка-бройлера	1/80	6,88	7,17	7,85	196,8	0,049	0,43	5,4	13,2	12	74,32	12	16,6
139	Капуста тушеная	1/50	3	5,4	15,9	124,5	0	28,01	0,42	2,25	41,28	28,78	15,74	55,05
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1
302	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	13,18	10,68	59,2	176,5	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	175,6	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за завтрак		29,71	24,3	141,97	799,6	49,201	31,34	67,12	33,46	125,56	438,88	254,13	145,35

День: суббота

Нелегкая: вторник

ЗАВТРАК														
291	Плов из пшпленка- Бройлера	80/200	19,47	22,53	31,87	408	0,09	1,87	48,2	0,95	24,4	161,47	37,19	201,6
71	Помидоры свежие (соленые) в нарезке	1/50	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за завтрак		26,33	23,65	98,2	701,4	48,806	5,72	69,5	16,58	61,97	186,63	58,45	231,6
	Итого за весь период		281,85	233,66	1218,64	7849,84	653,09	183,36	773,12	277,17	1170,43	3149,12	1432,15	1062,23

Средняя стоимость дня: 59,96

Химический состав:

Белки

23,4875

Жиры

19,471667

Углеводы

101,55333

Энергетическая ценность

654,15333

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.5.2409-08

Меню подготовил:

Техни- технолог МКУ "Центр по ОУО"

Е.А. Задорожная