

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет_с 02.09.2024 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронны отварные с сыром 150 гр.	150	13	15	46	253	204
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
	Бутерброды с маслом 40/10 50 гр.	100	3	9	21	178	67
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		500	19	27	103	633	
Итого за день		500	19	27	103	633	

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет_с 02.09.2024 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 150 гр.	150	9	8	37	255	171
	Колбасные изделия отварные 90 гр.	90	11	11	24	300	353
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
	Итого за Завтрак	520	23	19	88	677	
Итого за день		520	23	19	88	677	

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет_с 02.09.2024 года

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая 200 гр.	200	8	9	23	225	153
	Кофейный напиток 6лм 200 гр.	200	1		18	75	432
	Бутерброды с сыром 40/10 50 гр.	50	6	4	21	141	67
	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	198	ПТ
Итого за Завтрак		500	19	18	89	639	
Итого за день		500	19	18	89	639	

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет_с 01.03.2024 года

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные 150 гр.	150	6	8	37	230	255
	Соус "Болоньезе" (мясной) 100 гр.	100	6	14	18	161	2295
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Бутерброды с маслом и сыром 30/12/8 50 гр.	50	4	7	15	186	67
Итого за Завтрак		500	16	29	80	618	
Итого за день		500	16	29	80	618	

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет_с 02.09.2024 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 150 гр.	150	18	22	42	261	278

Варенье, джем, повидло (порциями) 30 гр.	30				5			18		84
Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5		19			141		464
Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2			10			47		13002
Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100				10			47		79
Итого за Завтрак	500	25	27		86			514		514
Итого за день	500	25	27		86			514		514

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет с 02.09.2024 года

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из отварной свинины 200 гр.	200	21	28	45	436	244
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
	Чай с лимоном 200 гр.	200				15	61
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3			20	94
Итого за Завтрак	500	25	28	82	602	602	13002
Итого за день	500	25	28	82	602	602	13002

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет с 02.09.2024 года

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	9	8	26	260	204
	Колбасные изделия отварные 90 гр.	90	11	11	24	300	353
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Свекла отварная 60 гр.	60	1		5	25	26
Итого за Завтрак	520	24	19	83	707	707	26
Итого за день	520	24	19	83	707	707	26

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет с 02.09.2024 года

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вареники ленивые 200 гр.	200	20	20	39	360	157
	Соус молочный (сладкий) 50 гр.	50	1	2	5	43	327
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Бутерброды с маслом и сыром 30/12/8 50 гр.	50	4	7	15	186	67
Итого за Завтрак	500	27	30	71	653	653	67
Итого за день	500	27	30	71	653	653	67

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет с 02.09.2024 года

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пюре картофельное 150 гр.	150	3	5	22	150	472
	Котлета мясная из птицы 90 гр.	90	10	11	24	300	369
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
Итого за Завтрак	520	19	19	84	666	666	145
Итого за день	520	19	19	84	666	666	145

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" 250 гр.	250	13	13	34	280	225
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Булерброды с маслом и сыром 30/10/10 50 гр.	50	3	9	21	178	67
	Итого за завтрак	500	16	22	65	499	
	Итого за период	500	16	22	65	499	
	Среднее значение за период	5 060	213	238	831	6208	
	Среднее значение за период		21,3	23,8	83,1	620,8	
			21,3	23,6	85,2	637,4	

1. Алексеева А. С. и др. Организация питания детей в дошкольных учреждениях: Пособие для воспитателя дет. сада/ А. С. Алексеева, Л. В. Дружнина, К. С. Ладодо -М.: Просвещение, 1990.-280 с. Электронная версия.

2. Покупные товары.

3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.

4. Снугур М.И., Корешкова З.Т. Питание детей Киев: Радянська школа, 1988. — 702 с. — ISBN 5-330-00231-1. Электронная версия.

5. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1962-1983 гг. Под редакцией Марчука Ф. Л., 1994 год. Электронная версия.

6. Единый сборник технологический нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, Издание электронное 5-е, доп. - Пермь, Уральский региональный центр питания, 2018 год, Авторы-составители: Перевалов А. Я., Коровак Л. С., Тапешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.

7. ГОСТ 32691-2014, Межгосударственный стандарт "Услуги общественного питания" Порядок разработки фирменных и новых блюд и изделий на предприятиях общественного питания.

8. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Мосильного и Т.В. Тумельяна. — М.: ДеЛи принт, 2011. — 584 с. Электронная версия.