

ООО «Комбинат питания –ЖБК-1»

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания
Для обеспечения питанием учащихся общеобразовательных учреждений города Белгорода
Возрастная категория 12-18 лет

Наименование	№ Рецептуры или Технологичес- кой карты	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещ		
			Б	Ж	У	иическая ценност ь (ккал)	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
1 день													
Омлет с зеленым горошком	233/2015	1/170/30	21,9	17,3	5,4	264,5	0,2	12	0,3	0,6	89,7	316,4	27,6
Батон	18 ТТК	1/20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,022	0	0	0	3,8	13	2,6
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
Кондитерское изделие		1/20	2,4	6,1	5,4	85,7	0,015	0,06	0,04	0,03	14,1	25,2	3,63
Итого			25,94	24,03	36,12	463,6	0,237	12,09	0,34	0,63	111	360	36,7
ОБЕД													
1 день													
Салат с яблоками и морковью	49/04	1/100	0,6	3,11	4,6	48,8	0,05	12,5	0	0,35	7	13	100
Суп картофельный с гречневой крупой, зелень	138/2004	1/250/1	3,09	2,84	19,56	116,15	0,15	1	0	0,1	82	32,8	48
Филе куриное,запеченное с ананасом	ТТК	1/100	18,36	6,74	4,35	151,46	0,11	0,08	0,2	1	1,3	193	23
Макаронны отварные	516/2004	1/180	18	5,9	111,8	572,4	0,2	0	0,02	0,06	30,4	133	24

Сок	ТТК	1/200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	50	0	0,6	42	32	8
Хлеб			2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24
Итого			44,09	19,23	183,1	1088,9	0,68	63,58	0,22	2,11	181	410,8	227
ПОЛДНИК													
1 день													
Гренки с сахаром	ТТК	1/30	2,54	5,11	20,9	121,8	0,07	0,07	30	2,7	12,7	82	17,8
Чай с сахаром	685/2004	1/200/15	0,1	0,03	15	61	0,2	2,6	0	0,1	0	0	0
Фрукты		1/200	0,5	0,2	8,1	42,3	0,1	150	0	0,5	85	57,5	32,5
Итого			3,14	5,34	44	225,1	0,37	152,7	30	3,3	97,7	139,5	50,3
Всего за день			73,17	48,6	263,2	1777,6	1,287	228,3	30,6	6,04	390	910,3	314

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, мед	311/2004	1/200/10/10	19,5	8,2	138,5	705,5	0,2	0	0,03	0,01	37,6	150,5	31,3
Бутерброд с сыром	ТТК	20/15	4,98	5	10,28	106,08	0,12	0,16	65	0,1	132	32	22
Чай черный с сахаром и лимоном	686/2004	200/15/7	0,17	0,03	15,24	61,95	0,08	0,2	0	0,6	42	32	8
Фрукты		1/100	0,9	0,2	8,1	42,3	0,1	150	0	0,5	85	57,5	32,5
Итого			25,55	13,43	172,1	915,83	0,5	150,4	65	1,21	297	272	93,8

ОБЕД													
3 день													
Салат из свежей капусты	43/2004	1/80	0,9	2,7	5,5	49,7	0,013	9,05	0,08	0	26,7	17,2	9,4
Солянка из птицы	158/2004	1/250/5/1	7,91	10,3	5,96	148,24	0,02	3,5	12	1,76	20,5	18,5	7,05
Наггетсы куриные	ТТК	1/100	21,6	13,19	9,9	187,7	0,19	4,6	0	0	35	159	20
Овощи тушеные	350/2015	1/180	3,1	3,1	14,2	96,8	0,1	10,8	0,4	0,06	71,8	80,1	30,2
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
Хлеб		1/40	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24
Кондитерское изделие		1/20	1,9	9,9	14,4	90	0,07	0,07	30	2,7	12,7	82	17,8
Итого			38,247	39,67	81,57	714,54	0,485	29,17	42,4	5,12	191	370,5	112
Итого			#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
Всего за день			#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####

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													
Чай черный с сахаром и лимоном													
Фрукты		1/100	0,9	0,2	8,1	42,3	0,1	150	0	0,5	85	57,5	32,5
Бутерброд с сыром	3/2004	1/20/15	4,98	5,01	10,28	106,08	0,03	38	0	0,1	35	17	11

Итого													
ПОЛДНИК													
6 день													
Рулет с маковой начинкой	ТТК	1/80	6,8	8,1	60,4	306,2	0,08	0	32	1,2	65	112	16
Какао с молоком	693/2004	1/200	3,51	2,9	20,03	120	0,2	2,6	0	0,1	0	0	0
Итого			10,31	11	80,43	426,2	0,28	2,6	32	1,3	65	112	16
Всего за день			86,01	84,13	370,9	2305,2	1,22	109,6	94,2	29,9	526	1164	320

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	366/2004	1/160/10	18,9	11,4	30,3	299	0,07	0,4	0,05	0,25	161	215,7	24
Какао с молоком	693/2004	1/200	3,51	2,9	20,03	120	0,2	2,6	0	0,1	0	0	0
Итого			22,41	14,3	50,33	419	0,27	3	0,05	0,35	161	215,7	24
ОБЕД													
7 день													
Салат из помидоров и огурцов	15/2015	1/80	0,6	2,7	1,8	42,8	0,02	7	0	0,76	41	37	15
Борщ из свежей капусты со сметаной, зелень	110/2004	1/250/10/1	2,12	5,3	13,27	109,26	0,05	10,8	0	0,8	58	0	30
Зразы мясные	ТТК	1/125	16,84	21,95	19,5	477,9	0,08	0	0	0,23	8	150	50
Каша гречневая рассыпчатая	132/2004	1/180	20,6	9,1	90,6	526,1	0,5	0	0,1	0,3	32	452	303

Каша гречневая	508/2004	1/150	17,1	6,1	75,4	425	0,4	0	0,03	0,2	26,1	376	252
Цыплята отварные	317/15	1/110	19,4	15,6	0,4	220	0,07	0,8	0,02	0,13	13,6	153	18,2
Кофейный напиток	692/2004	1/200	1,92	1,43	17,4	90,16	0,016	0,26	0,01	0,06	56,1	53,4	15,3
Хлеб пшеничный		1/25	2	0,3	12,1	59	0,04	0	0	0,02	5,75	21,8	8,25
Итого			40,42	23,43	105,3	794,16	0,526	1,06	0,06	0,41	102	604,2	294
ОБЕД													
9 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
Суп картофельный овощной	135/2004	1/250/1	1,96	3,88	11,26	87,77	0,05	20,5	0	0,8	65	185	25
Рыба запеченная	ТТК	1/100	19,3	9,8	10,2	170,2	0,2	0	0	0,65	8	168,2	18,3
Картофельное пюре	520/2004	1/180	3,6	5,2	23,3	154,6	0,1	12	0,02	0,1	43	98	33
Компот из свежих фруктов	631/2004	1/200	1,41	2,3	25,6	128,7	0,02	5,4	0	0	12	4	4
Хлеб		1/40	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	1,9	18	79	24
Итого			29,91	21,82	91,76	647,49	0,469	40,06	0,92	3,47	165	552,7	110
ПОЛДНИК													
9 день													
Ленивые вареники со сметаной и сахаром	355/2004	1/100/13/10	13,5	9,9	39,2	259,9	0,05	0	0	0,9	25	99	18
Чай с сахаром	685/2004	1/200/15	0,1	0,03	15	61	0,2	2,6	0	0,1	0	0	0
Итого			13,6	9,93	54,2	320,9	0,25	2,6	0	1	25	99	18
Всего за день			83,93	55,18	251,3	1762,6	1,245	43,72	0,98	4,88	291	1256	422

ПОЛДНИК													
10 день													
Сосиска в тесте	ТТК	1/100	9,6	14,1	43,3	343,5	0,01	0,4	0	0,55	17,5	14,6	10,8
Чай с сахаром	685/2004	1/200/15	0,1	0,03	15	61	0,2	2,6	0	0,1	0	0	0
Итого			9,7	14,13	58,3	404,5	0,21	3	0	0,65	17,5	14,6	10,8
Всего за день			63,63	55,64	321,3	2129,6	1,367	33,95	13,3	21,6	482	765,6	464
Итого за			#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
2 недели													

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

естВа

Fe

15

4,2

0,24

0,6

0,14

5,18

0,45

0,22

1,36

2,4

1,3
2
7,73
0,75
0
0,75
1,5
14,4

1,8
1,5
0,2
0,75
4,25

0,3
0,35
1,9
0,9
0,62
2
0,75
6,82
#####
#####

0,75
0,1

1,76
0,7
0,22
1,36
1,2
1,8
2
7,28

0,18
3,2
0,6
1,16
4,96
0,35
1,3
3
10
0,8
2
17,5
1,09
0
1,09

23,5

2,7
0,3
0,1
0,2
0,6
3,9
0,45
1,7
1,9
1,5
2

0,8
0
0,8
13,6

0,8
0
0,8
0,7
1,3
1
10

1,8
2
1,3
18,1
2,73
0,1
2,83

1,1
0,1
0
0,75
1,95

0,35
6
2,4
2,4
1,8
2
15
1,3
0
1,3
18,2

8,4
1,2
0,6
0,5
10,7
0,16
0,8
1,38
1,2
0,8
2
6,34
1,35
0
1,35
18,4

2,5
0,12
1,16
0,6
4,38
0,7
1,7
1,5
1,8
2
1,4
9,1

0,32
0
0,32
13,8
####