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

Наименование	№ Рецептуры или Технологич еской карты	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Энергетич еская ценность (ккал)	В-1	С	А	Е	Са	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	1/150	11,7	10,31	6,83	182,8	0,09	0	0	0,35	63	248	19	3,3
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
Кондитерские изделия	ТТК	1/75	5,4	8,93	45,58	200	0,08	0	0	13,5	23	66,0	9,0	0,98
Чай с сахаром	685/2004	1/200/ 15	0,2	0,05	15,03	61,38	0,08	0,2	0	0,6	42	32	8	0,2
Итого			23,10	25,69	74,84	560,18	0,29	1,4	40	16,05	370	528	64	4,68
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 крупой, зелень	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

Сосиска отварная	536/2010	1/85	10,95	19,6	3,67	208,9	0,11	2,1	0	0	31	261	32	3,0
Макаронны отварные	516/2004	1/150	6,65	4,47	36,02	163,60	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
Фрукты		1/100	0,4	-	10,3	147	0,5	5	0	0,4	19	16	12	2,3
Итого			28,57	30,41	113,88	862,41	1,14	69	77	18,34	262	509,8	156	11,72
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			50,48	53,23	233,43	1781,25	1,73	83,07	147	22,14	636,67	784,8	210,8	15,6

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

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 «Дружба», мед	ТТК	1/150	5,01	9,88	24,77	206	0,09	0,03	40	1,2	108	0	0	0,71
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
Бутерброд с сыром	ТТК	20/15	4,46	6,43	18,28	109,83	0,12	0,16	65	0,1	132	32	22	1,5
Кофейный напиток с молоком	692/2004	1/200	1,93	1,63	28,05	134,65	0,07	1,1	30	0,1	0	0	0	0
Итого			17,2	24,34	80,5	566,48	0,32	2,49	175	1,6	482	214	50	2,41
ОБЕД														
2 день														
Салат из свеклы с сыром	32/2015	1/60	2,84	4,70	5,40	80,27	0,07	30,0	0	0,22	16,8	31,2	24	1,08
Борщ из свежей капусты, со сметаной, зелень	110/2004	1/250/10/1	2,12	5,3	15,27	109,26	0,05	10,8	0	0,8	58	-	30	1,3
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	28,7	129,62	0,08	0	0	0,23	8	150	50	1,0
Компот из свежих фруктов	631/2004	1/200	1,78	2,91	39,38	182,94	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8

Хлеб		1/40	2,64	0,44	18,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2,0
Итого			35,62	33,48	120,24	824,77	0,35	40,7	82	2,41	91,3	375,7	127,1	6,83
ПОЛДНИК														
2 день														
Рулет с маковой начинкой	738/2004	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	0,15	150,0	180,0	27,0	1,4
Всего за день			64,22	67,94	246,47	1739,13	0,81	50,08	188	2,0	630,28	719,2	205	10,09

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	1/75/10	4,87	3,8	18,2	102,8	0,04	0,25	34,86	0,18	98	157	19	0,4
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
Кондитерские изделия	ТТК	1/75	5,4	6,93	45,58	270	0,08	0	0	13,5	23	66	9,75	0,98
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
Итого			14,33	17,18	88,43	551,33	0,24	1,65	74,86	14,48	405	437	64	1,8
ОБЕД														
3 день														
Помидоры свежие		1/60	0,66	-	2,28	14,4	0,05	12,5	-	0,35	7	13	10	0,45
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
Чай с сахаром	685/2004	1/200/15	0,2	0,05	15,03	41,38	0,08	50,0	0	0,6	42	32	8	0,2
Хлеб		1/40	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2,0
Фрукты		1/100	0,4	-	16,3	147	0,5	5	0	0,4	19	16	12	2,3

Итого			32,18	35,4	89,71	850,18	0,89	71,15	13,8	73,34	130,5	401,5	129,1	7,98
ПОЛДНИК														
3 день														
Пицца с сосисками	ТТК	1/100	9,21	10,52	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	10,52	57,87	312,25	0,21	66,98	0	1,4	73,0	32	8	2,39
Всего за день			58,52	63,10	236,01	1713,76	1,18	139,58	88,66	75,12	543,5	772,5	184,1	10,97

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

Итого			29,19	27,96	98,43	867,08	1,0	18,5	40,0	2,46	221,0	140,8	268,0	102,2
ПОЛДНИК														
4 день														
Хачапури с сыром	ТТК	1/80	11,5	7,6	17,8	187,6	0,07	0,27	54	2,01	117,2	174,7	19,74	0,81
Чай с сахаром	685/2004	1/200/1 5	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	128	0,03	38	0	0,10	35	17	11	0,1
Итого			12,5	7,85	40,33	376,98	0,18	88,27	54	2,71	194,2	223,7	38,74	1,11
Всего за день			56,49	52,41	221,89	1767,5	2,52	109,7	174	6,82	674,2	569,8	425,7	104,2

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

ЗАВТРАК														
5 день														
Макароны по-флотски	336/2004	1/150/10	8,0	10,80	40,8	295,5	0,07	0,15	1,8	70	16	165	18	1,68
Кофейный напиток с молоком	692/2004	1/200	1,93	1,63	28,05	134,65	0,07	1,1	30	0,1	0	0	0	0
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
Итого			15,73	18,83	78,25	546,15	0,18	2,45	71,8	70,3	258	347	46	1,88
ОБЕД														
5 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
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	124/2004	250/10/1	2,11	5,33	9,2	73,15	0,05	10,8	0	0,8	58	200	30	1,3
Плов из свинины	560/2004	1/200	15,4	26,7	27,6	230,7	0,11	1,14	17,7	0,99	18,11	44,1	15,74	18
Кисель	648/2004	1/200	0,02	0,02	19,75	79,3	0,3	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	1/75	5,4	8,93	43,58	181,0	0,08	0	0	13,5	23,25	66,75	9,75	0,98
Фрукты		1/100	0,4	-	10,3	127	0,5	5	0	0,4	19	16	12	2,3
Итого			26,71	46,76	121,15	823,27	0,66	23,44	18,1	18,15	244,86	500,4	152,9	24,43

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	1/200/1 5	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	110,1	0	23,8	125,0	139,0	33,0	1,10
Всего за день			67,18	68,75	264,73	1676,58	1,02	134,8	58,1	42,95	663,36	832,5	283,9	26,46

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

ЗАВТРАК														
6 день														
Омлет с горошком	ТТК	115/20	12,87	14,39	10,04	231,1	0,08	3,9	14,88	0,95	67,05	179,3	20,0	2,3
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
Батон с маслом	1/2004	20/10	1,58	3,21	16,41	123,3	0,18	0	0	0	0,36	158	48	4,0
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
Итого			20,45	24,05	50,88	531,68	0,38	55,1	54,88	1,75	351,4	551,3	105	6,7
ОБЕД														
6 день														
Салат "Витаминный"	40/2004	1/60	2,07	5,04	5,96	73,46	0,04	15,9	60	0,24	46	55	15	0,8
Суп картофельный с макаронными изделиями, зелень	140/2004	1/250/1	3,93	2,64	20,9	119,07	0,17	0,9	62	0,9	38	121	18	1,7
Сосиска отварная	536/2010	1/85	10,45	15,6	7,67	228,9	0,11	2,1	0	0	31	261	32	3,0
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
Хлеб		1/40	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	1,9	18	79	24	2,0
Сок	ТТК	1/200	0,8	-	22,0	91,2	0,08	50	0	0,6	42	32	8	1,3

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			28,96	28,17	117,2	855,79	0,6	77,2	122,0	4,17	189,6	721,2	181,8	10,3
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
Итого			10,97	12,1	71,26	348,56	0,28	2,6	32	1,3	65	112	16	0,8
Всего за день			60,38	64,32	239,3	1736,0	1,01	81,03	234,0	6,87	604,6	1015	225,8	12,01

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

Итого			27,34	29,30	103,52	875,59	0,84	29,3	93,3	4,53	297,1	662,1	222,8	11,15
ПОЛДНИК														
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	185,0	29,25	2,83
Всего за день			55,18	51,02	203,72	1698,2	3,64	32,46	193,3	5,0	717,2	1052,4	371,0	14,88

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														
Макаронны, запеченные с сыром, мед	334/2004	1/135/1 0	5,04	7,94	26,03	184,76	0,03	0,02	134,0	1,74	15,2	22	34,73	0,77
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
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	0,8	0,2	7,5	38	0,03	38	0	0,10	35	17	11	0,1
Итого			15,51	17,64	68,09	482,82	0,30	41,82	174	2,14	292	221	73	1,07
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
Макаронны отварные	516/2004	1/150	4,71	3,73	27,02	172,44	0,17	0	17	17	24	106	17	2,1
Чай черный с сахаром и лимоном	686/2004	200/15/ 7	0,26	0,05	15,24	62,53	0,08	50,0	0	0,6	42	32	8	0,2
Хлеб		1/40	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	1,9	18	79	24	2,0
Кондитерские	ТТК	1/70	5,04	10,3	40,7	252	0,08	0	0	13	22	62	9	0,9

изделия														
Итого			32,49	29,03	122,1	846,98	0,87	53,58	17,1	35,36	167,8	661,5	509,5	12,91
ПОЛДНИК														
8 день														
Рулет с маковой начинкой	738/2004	1/75	6,4	12,0	31,23	268,88	0,11	0	18	0,15	31	89	13	1,3
Чай с сахаром	685/2004	1/200/1 5	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	12,25	53,76	368,26	0,22	88,0	18	0,85	108,0	138,0	32,0	1,6
Всего за день			55,40	58,92	243,9	1698,1	1,39	143,03	109,9	36,59	615,8	1138,5	588,5	15,11

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, мед	297/2004	1/150	8,82	6,08	35,5	196	0,13	0,4	58	0,3	157	0	0	1,03
Молоко стерилизованное 3/2%		1/200	5,8	6,4	9,4	116	0,04	1,2	20	0,2	242	182	28	0,2
Сосиска отварная	536/2010	1/85	9,45	10,6	6,67	168,9	0,11	2,1	0	0	31	261	32	3,0
Кофейный напиток с молоком	692/2004	1/200	1,93	1,63	28,05	88,65	0,07	1,1	20	0,1	0	0	0	0
Итого			26,0	24,71	79,62	569,6	0,35	4,8	98	0,6	430	443	60	4,23
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 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
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	31,23	192,94	0,11	0	0	18	31	89	13	1,3
Итого			25,12	25,08	117,8	821,98	0,79	37,6	23,3	23,52	174	279,6	467	103,9
ПОЛДНИК														
9 день														
Сосиска в тесте	747/2004	1/50/50	10,1	12,38	31,05	194,1	0,05	0	0	0,9	25	99	18	1,35
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		1/120	1,5	0,5	14,0	147	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Итого			15,47	15,98	70,21	385,16	0,29	12,6	0	1,4	33,0	127,0	60,0	1,95
Всего за день			66,59	65,77	267,6	1776,74	1,25	51,8	121,3	25,42	606	588,6	555	107,1

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														
Каша молочная рисовая, мед	311/2004	200/10	2,98	4,99	23,32	209,4	1,3	1,7	40	0,11	17	23,3	91	0,7
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
Бутерброд с сыром	ТТК	20/15	4,46	6,43	14,28	129,83	0,12	0,16	65	0,1	132	32	22	1,5
Кофейный напиток с молоком	692/2004	1/200	1,93	1,63	28,05	134,65	0,07	1,1	30	0,1	0	0	0	0
Итого			15,17	22,45	75,05	589,88	1,53	4,16	175	0,51	391	238	141	2,4
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 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
Гуляш	437/2004	1/100	13,17	26,62	3,51	248,31	0,11	2,1	0	0,18	31	261	32	3,0
Каша гречневая	508/2004	1/150	5,82	5,05	26,31	165,04	0,08	0	0	0,23	8	150	50	1,0
Чай черный с сахаром и лимоном	686/2004	200/15/ 7	0,26	0,05	15,24	62,53	0,08	50,0	0	0,6	42	32	8	0,2
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	-	10,3	47	0,5	5	0	0,4	19	16	12	2,3

Итого			28,29	40,86	106,86	821,0	1,11	78,9	0,15	6,86	206	754	203	11,34
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		1/100	22	-	29,4	47	0,04	60,0	0	0,2	34	23	13	0,3
Итого			28,59	7,97	93,54	360,03	0,13	110,4	0	1,35	93,5	69,6	31,83	1,92
Всего за день			72,05	71,28	275,45	1770,9	1,31	190,5	174,1	10,18	556,7	1027	297,6	14,23

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