

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ «Средняя

общеобразовательная школа № 39»

И.А. Бочарова

«31» августа 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Комбинат питания ЖБК-1»

Г.А. Крапивина

«31» августа 2023г.



ПРИМЕРНОЕ

**ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЕМ
УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ГОРОДА БЕЛГОРОДА
(Школа 39)**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.

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				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У			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															
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	4,2	
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	14,1	25,2	3,63	0,14	
Итого			25,94	24,03	36,12	463,6	0,237	12,09	0,34	0,63	111	360	36,7	5,18	
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	0,45	
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	0,22	
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	1,36	
Макаронные изделия отварные	516/2004	1/180	18	5,9	111,8	572,4	0,2	0	0,02	0,06	30,4	133	24	2,4	
Сок	ТТК	1/200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	50	0	0,6	42	32	8	1,3	

Хлеб			2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2
Итого			44,09	19,23	183,1	1088,9	0,68	63,58	0,22	2,11	181	410,8	227	7,73
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	0,75
Чай с сахаром	685/2004	1/200/15	0,1	0,03	15	61	0,2	2,6	0	0,1	0	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	0,75
Итого			3,14	5,34	44	225,1	0,37	152,7	30	3,3	97,7	139,5	50,3	1,5
Всего за день			73,17	48,6	263,2	1777,6	1,287	228,3	30,6	6,04	390	910,3	314	14,4

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	1,8
Бутерброд с сыром	ТТК	20/15	4,98	5	10,28	106,08	0,12	0,16	65	0,1	132	32	22	1,5

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	0,2
Фрукты		1/100	0,9	0,2	8,1	42,3	0,1	150	0	0,5	85	57,5	32,5	0,75
Итого			25,55	13,43	172,1	915,83	0,5	150,4	65	1,21	297	272	93,8	4,25
ОБЕД														
2 день														
Салат из свеклы с сыром	32/2015	1/80	2,02	4,31	3,65	61,5	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	2,26	5,33	9,8	96,19	0,05	10,8	0	0,8	58	200	30	1,3
Котлета "Дружба"	ТТК	1/100	21,45	17,31	13,96	297,4	0,06	2	93,3	0,44	66,6	306,6	33,3	2,4
Рис отварной	511/2004	1/180	11,5	5,9	116,5	564	0,1	0	0	0	13,6	227	75	1,5
Компот из сухофруктов	631/2004	1/200	0,42	0	22,67	92,34	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
Кондитерское изделие		1/40	1,9	1,9	14,4	90	0,07	0,07	30	2,7	12,7	82	17,8	0,75
Итого			42,19	35,19	199,4	1281,6	0,42	21,77	123	4,7	201	845,1	192	9,1
ПОЛДНИК														
2 день														
Булочка с корицей	ТТК	1/80	6,37	6,61	28,96	288,8	0,11	0,01	0	0,16	42,1	94	15,3	2,73
Йогурт		1/200	6	5	25,6	192	0,03	0,6	20	0	119	91	14	0,1
Итого			12,37	11,61	54,56	480,8	0,14	0,61	20	0,16	161	185	29,3	2,83
Всего за день			80,11	60,23	426,1	2678,2	1,06	172,7	208	6,07	659	1302	315	16,2

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	0,3
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	0,35
Наггетсы куринные	ТТК	1/100	21,6	13,19	9,9	187,7	0,19	4,6	0	0	35	159	20	1,9
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	0,9
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
Хлеб		1/40	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2
Кондитерское изделие		1/20	1,9	9,9	14,4	90	0,07	0,07	30	2,7	12,7	82	17,8	0,75
Итого			38,247	39,67	81,57	714,54	0,485	29,17	42,4	5,12	191	370,5	112	6,82
ПОЛДНИК														
3 день														
Плюшка с сахаром	ТТК	29221	8,73	21,5	113,6	437,5	0,07	0,27	54	2,01	117	174,7	19,7	0,81
Лимонный напиток	1008/2010	1/200	0,14	0,02	24,4	98,45	0,07	1,1	30	0,1	0	0	0	0
Итого			8,87	21,52	138	535,95	0,14	1,37	84	2,11	117	174,7	19,7	0,81
Всего за день			69,527	75,49	269,9	1669,5	0,895	33,54	126	7,58	469	760,9	156	8,43

ОБЕД														
4 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	0,7
Суп картофельный гороховый	139/2004	1/250/1	5,94	3,45	19,42	132,3	0,15	1	0	0,1	82	32,8	48	0,22
Филе индейки с овощами	ТТК	1/100	19,4	20,5	8,8	349,2	0,11	0,08	0	1,2	1,36	234	33	1,36
Картофельное пюре	520/2004	1/180	3,6	5,2	23,3	154,6	0,1	12	0,02	0,1	43	98	33	1,2
Кисель	648/2004	1/200	0,02	0,02	19,75	79,3	0,3	8	0,4	0,2	107	92	66	1,8
Хлеб		1/40	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2
Итого			32,2	32,31	89,47	838,32	0,77	28,08	0,42	2,36	292	500,8	219	7,28
ПОЛДНИК														
4 день														
Рогалик со сгущенкой	ТТК	1/80	6,2	8,8	50,9	311,7	0,06	0,11	0	23	49	84	12	0,6
Какао с молоком	693/2004	1/200	3,51	2,9	20,03	120	0,2	2,6	0	0,1	0	0	0	0
Итого			9,71	11,7	70,93	431,7	0,26	2,71	0	23,1	49	84	12	0,6
Всего за день			53,42	55,49	232	1710,4	1,33	219	40,4	27,9	611	691,3	283	9,64

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														
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	211,7	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	56,1	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	96	301,9	48,8	4,96
ОБЕД														
5 день														
Салат из помидоров с луком	14/2015	1/80	0,7	2,7	2,8	47,5	0,03	3,5	0	0,76	20,5	18,5	7,5	0,35
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	1,3
Поджарка	424/2004	1/75/20	17,68	18,63	13,41	456,75	0,11	2,1	0	0,18	31	261	32	3
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	10
Компот из свежих фруктов	631/2004	1/200	1,41	1,3	25,6	128,7	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8

ЗАВТРАК														
6 день														
Омлет	229/2004	1/170	16,08	16,4	4,02	228,1	0,08	0,4	0,2	0,51	141	257	21,6	2,7
Икра кабачковая	Пром.пр	1/30	0,8	2,8	8,8	36	0,01	0,3	0	0,6	40	31	6	0,3
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	0,1
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	0,2
Кондитерское изделие		1/50	1	2,3	47,2	45	0,06	0,11	0	23	49	84	12	0,6
Итого			23,03	26,54	85,54	477,13	0,26	39,01	0,2	24,8	307	421	58,6	3,9
ОБЕД														
6 день														
Салат с яблоками и морковью	49/04	1/80	0,6	3,11	6,6	48,8	0,05	12,5	0	0,35	7	13	100	0,45
Суп картофельный с макаронными изделиями, зелень	140/2004	1/250/1	2,93	2,64	20,9	119,07	0,17	0,9	62	0,9	38	121	18	1,7
Цыплята запеченные	ТТК	1/125	33,6	34,3	18,09	469,9	0,19	4,6	0	0	35	159	20	1,9
Рис отварной	511/2004	1/180	11,5	5,9	116,5	564	0,1	0	0	0	13,6	227	75	1,5
Хлеб		1/40	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	1,9	18	79	24	2
Сок	ТТК	1/200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	50	0	0,6	42	32	8	1,3

Итого			52,67	46,59	204,9	1401,9	0,68	68	62	3,75	154	631	245	8,85
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	0,8
Какао с молоком	693/2004	1/200	3,51	2,9	20,03	120	0,2	2,6	0	0,1	0	0	0	0
Итого			10,31	11	80,43	426,2	0,28	2,6	32	1,3	65	112	16	0,8
Всего за день			86,01	84,13	370,9	2305,2	1,22	109,6	94,2	29,9	526	1164	320	13,6

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

8 день														
Каша молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром	311/2004	1/200/7/10	6,4	8,4	31,5	227	0,1	0,5	0,03	0,16	131	170,5	46,7	1,1
Бутерброд с сыром	3/2004	1/20/15	4,98	4,01	10,28	106,08	0,03	38	0	0,1	35	17	11	0,1
Чай с сахаром	685/2004	1/200/15	0,1	0,03	15	61	0,2	2,6	0	0,1	0	0	0	0
Фрукты		1/100	0,9	0,2	8,1	42,3	0,1	150	0	0,5	85	57,5	32,5	0,75
Итого			12,38	12,64	64,88	436,38	0,43	191,1	0,03	0,86	251	245	90,2	1,95
ОБЕД														
8 день														
Салат из свеклы с сыром	32/2015	1/80	2,02	4,31	3,65	61,5	0,03	3,5	0	0,76	20,5	18,5	7,5	0,35
Рассольник с мясом и сметаной	80/2015	1/250/10/1	4,5	6,5	18,5	150,31	0,31	0	0,1	0,9	40	130	411	6
Котлета "Дружба"	ТТК	1/100	21,45	17,31	13,96	297,4	0,06	2	93,3	0,44	66,6	306,6	33,3	2,4
Макароны отварные	516/2004	1/180	18	5,9	111,8	572,4	0,2	0	0,02	0,06	30,4	133	24	2,4
Кисель	648/2004	1/200	0,02	0,02	19,75	79,3	0,3	8	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
Итого			48,63	34,48	184,1	1241	0,99	13,5	93,8	4,26	283	759,1	566	15
ПОЛДНИК														
8 день														
Рулет с творожно-ягодной начинкой	ТТК	1/95	6,4	9,02	21,23	268,88	0,11	0	18	0,15	31	89	13	1,3
Лимонный напиток	1008/2010	1/200	0,14	0,02	24,4	98,45	0,07	1,1	30	0,1	0	0	0	0
Итого			6,54	9,04	45,63	367,33	0,18	1,1	48	0,25	31	89	13	1,3

ЗАВТРАК														
10 день														
Макаронны, запеченные с сыром	334/2004	1/175/10	20,2	4,5	112,3	570,9	0,2	0,03	0,02	0,06	107	176	27,4	2,5
Фрукты		1/50	0,3	0,2	11,4	52	0,02	4,6	0	0,03	6	11	5	0,12
Хлеб		1/40	2,7	0,4	17,2	83,6	0,036	0	0	0,01	7,2	36,8	8	1,16
Какао с молоком	693/2004	1/200	3,27	2,5	19,6	114,3	0,031	0,52	0,01	0,12	109	92,5	21,4	0,6
Итого			26,47	7,6	160,5	820,8	0,287	5,15	0,03	0,22	229	316,3	61,8	4,38
ОБЕД														
10 день														
Салат "Витаминный"	40/2004	1/80	1,9	4,04	4,9	59,6	0,2	0,1	0	0,06	4	2,1	15	0,7

Суп картофельный с мясными фрикадельками	137/2004	1/250/20/1	6,5	8,75	18,3	177,7	0,35	13	3,3	0,77	45	46,6	247	1,7
Жаркое по -домашнему	590/2010	1/250/1	6,78	14,34	3,97	281,6	0,09	4,7	10	0	31	126	26	1,5
Компот из сухофруктов	639/2004	1/200	0,42	0	27,65	112,3	0,03	8	0	0	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
Кондитерское изделие	ТТК	1/50	9,22	6,34	31,23	192,94	0,11	0	0	18	31	89	13	1,4
Итого			27,46	33,91	102,5	904,26	0,87	25,8	13,3	20,7	236	434,7	391	9,1
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	0,32
Чай с сахаром	685/2004	1/200/15	0,1	0,03	15	61	0,2	2,6	0	0,1	0	0	0	0
Итого			9,7	14,13	58,3	404,5	0,21	3	0	0,65	17,5	14,6	10,8	0,32
Всего за день			63,63	55,64	321,3	2129,6	1,367	33,95	13,3	21,6	482	765,6	464	13,8
Итого за														
			745,44	635,5	3086	21138	12,88	1118	676	137	4908	10359	3945	158
2 недели														

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