

Согласовано
Директор БОУ СОШ № 119

Утверждаю:
ИП Журбено И.А.



**Циклическое МЕНЮ завтраков для 5-11 классов
на 1 полугодие 2023 года Средней тоимостью 75 руб. чел/день.**

	Блюдо	Номер по сборнику рецептур****	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
1							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов в нарезке	54-1з-2020	15	3,945	3,99		52,5
2	Каша жидкая молочная рисовая	54-25.1к	250	6,851	7,651	36,683	241,84
3	Чай с лимоном и сахаром***	54-3гн-20	200	0,263	0,058	7,265	30,078
4	Фрукт свежий: Яблоко**	Товар пром	130 (1	0,52	0,52	12,74	61,1
5	Хлеб пшеничный	Товар пром	37	2,812	0,296	18,204	86,95
Итого за Завтрак			632	14,391	12,515	74,892	472,468
2							
Завтрак							
1	Икра кабачковая*	товар пром	20	0,38	1,78	1,54	23,8
2	Макаронные изделия отварные с	940/3/2002	180	6,776	5,145	43,196	246,381
3	Котлета из говядины запеченная в сметанном соусе	товар пром	125	0,75	3,736	3,104	49,3
4	Чай с сахаром	1203/3/199	200	0,198	0,05	13,042	50,123
5	Хлеб пшеничный	Товар пром	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за Завтрак			555	10,384	10,951	75,642	440,104
3							
Завтрак							
1	Запеканка из творога	54-1т-2020	150	25,762	15,929	27,195	352,487
2	Соус фруктово-ягодный / Молоко сгущенное	Товар пром	100	1,44	1,7	11,1	65,6
3	Чай с сахаром	1203/3/199	200	0,198	0,05	13,042	50,123
4	Хлеб пшеничный	Товар пром	100	6,84	0,72	44,28	211,5
Итого за Завтрак			550	34,24	18,399	95,617	679,71
4							
Завтрак							
1	Картофельное пюре	946/2/2002	180	3,847	8,573	25,245	194,031
2	Котлета куриная, запеченная в сметанном соусе.	товар пром	125	0,603	3,87	2,279	46,609
3	Фрукт свежий: Мандарин**	товар пром	70 (1 шт.	0,56	0,14	5,25	26,6
4	Чай с сахаром	1203/3/199	200	0,198	0,05	13,042	50,123
5	Хлеб пшеничный	Товар пром	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за Завтрак			605	7,488	12,873	60,576	387,863
5							
Завтрак							
1	Горошек зеленый консервированный *	товар пром	20	0,62	0,04	1,3	8
2	Плов с курицей (филе)	828/3/1998	250	20,01	10,106	48,428	363,371
3	Чай с сахаром	1203/3/199	200	0,2	0,051	10,049	38,918
4	Хлеб пшеничный	Товар пром	31,8	2,417	0,254	15,646	74,73
5	Йогурт в инд. упаковке	Товар пром	95 (1 шт)	2,5	1,2	15,3	85
Итого за Завтрак			596	25,747	11,651	90,723	570,019
6							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов в нарезке	54-1з-2020	15	3,945	3,99		52,5
2	Каша вязкая молочная овсяная	54-9к-22	250	9,875	15,288	40,805	340,15
3	Чай со смородиной и сахаром***	54-6гн-20	200 (7/7)	0,268	0,078	7,565	30,763
4	Хлеб пшеничный	Товар пром	30	2,28	0,24	14,76	70,5
5	Фрукт свежий: Яблоко**	Товар пром	130 (1	0,52	0,52	12,74	61,1
Итого за Завтрак			625	16,888	20,116	75,87	555,013
7							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов в нарезке	54-1з-2020	15	3,945	3,99		52,5
2	Омлет натуральный	54-1о-2020	150	13,397	17,646	3,479	226,628
3	Чай с сахаром	1203/3/199	200	0,2	0,051	10,049	38,918
4	Хлеб пшеничный	Товар пром	55	2,28	0,24	14,76	70,5
5	Фрукт свежий: Яблоко**	Товар пром	130 (1	0,52	0,52	12,74	61,1

Итого за Завтрак			550	20,342	22,447	41,028	449,646
8							
Завтрак							
1	Запеканка из творога	54-1т-2020	150	25,762	18,926	27,235	379,607
2	Соус фруктово-ягодный / Молоко сгущенное	Товар пром	100	1,44	1,7	11,1	65,6
3	Чай с сахаром	1203/3/199	200	0,2	0,051	10,049	38,918
4	Хлеб пшеничный	Товар пром	100	2,257	0,238	14,612	69,795
Итого за Завтрак			550	29,659	20,915	62,996	553,92
9							
Завтрак							
1	Икра кабачковая*	товар пром	20	0,38	1,78	1,54	23,8
2	Макаронные изделия отварные с	940/3/1998	180	6,429	8	40,823	261,194
3	Котлета рыбная (минтай) , запеченная в молочном соусе	товар пром	110	0,65	3,962	2,219	47,214
4	Чай с лимоном и сахаром ***	54-3гн-20	200	0,263	0,058	7,265	30,078
5	Хлеб пшеничный	Товар пром	40	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за Завтрак			550	10,002	14,04	66,607	432,786
10							
Завтрак							
1	Каша вязкая молочная овсяная	54-9к-22	250	9,875	15,288	40,805	340,15
2	Фрукт свежий: Яблоко**	Товар пром	100 (1	0,4	0,4	9,8	47
3	Чай с клюквой и сахаром***	54-10г2020	200	0,233	0,064	7,313	29,643
4	Хлеб пшеничный	Товар пром	30	2,28	0,24	14,76	70,5
5	Йогурт в инд. упаковке	Товар пром	95 (1 шт)	2,5	1,2	15,3	85
Итого за Завтрак			675	15,288	17,192	87,978	572,293
ИТОГО ЗА ПЕРИОД			5 888	221,7	188,898	898,136	6 201,441
Среднее ЗА ПЕРИОД			588	22,17	18,89	89,814	620,144
СООТНОШЕНИЕ				1	0,85	4,05	

*Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор/перец сладкий болгарский) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной и т. д.

** Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины, бананы, груши. Не допускается выдача резанных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов.

*** Для приготовления горячих напитков используется свежемороженые ягоды малины, смородины, облепихи, вишни, клюквы, брусники или ягодный микс.

**** Сборник рецептов и ТТК может быть изменен и используется из прилагаемого списка литературы. Все ТТК находятся на пищеблоке.

Литература :

- 1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания изд. "Дело и сервис"
- 2 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях изд. Дели-плюс
- 3 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Дели-плюс
- 4 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания изд. Хлебпродинформ"
- 5 СБОРНИК РЕЦЕПТУР блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х
- 6 Химический состав и калорийность продуктов питания под

Согласовано
Директор БОУ СОШ № 119

Утверждаю
ИП Журбенко И.А



**Цикличное МЕНЮ обедов для 5-11 классов
на 1 полугодие 2023 года. Средней стоимостью 85 руб. чел/день.**

	Блюдо	Номер по сборнику рецептур***	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
1							
Обед							
1	Кукуруза сахарная*	товар пром	10	0,22	0,04	1,12	5,8
2	Щи из свежей капусты, с картофелем со сметаной	282/3/1998	250/5	2,109	5,966	10,104	103,611
3	Макаронные изделия отварные с маслом	940/3/2002	180	6,776	5,145	43,196	246,381
4	Котлета куриная, запеченная в сметанном соусе	товар пром	110	0,344	3,068	1,301	34,33
5	Компот из кураги	54-2хн2020	200	1,04	0,06	8,006	72,58
6	Хлеб пшеничный	пром.произ	45	3,04	0,32	19,68	94
Итого за Обед			800	13,529	14,599	83,407	556,702
2							
Обед							
1	Огурец консервированный порционный*	товар пром	30	0,24	0,03	0,51	3,9
2	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	99/2017	250/5	2,226	6,057	13,158	116,696
3	Рагу из мяса птицы(филе курицы)	887/3/1998	250	18,378	9,872	25,947	267,219
4	Компот из сухофруктов	54-1хн20	200	0,4		18,786	80,18
5	Хлеб пшеничный	Товар пром	65	4,56	0,48	29,52	141
Итого за Обед			800	25,804	16,439	87,921	608,995
3							
Обед							
1	Икра кабачковая*	товар пром	25	0,475	2,225	1,925	29,75
2	Суп картофельный с макаронными	307/3/1998	250	2,871	2,659	20,79	118,959
3	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г2020	180	9,81	6,026	47,344	288,074
4	Печень говяжья по-строгановски	748/3/1998	100 (50/50)	14,632	12,583	7,596	203,185
5	Компот из вишни **	54-6хн-20	200	0,16	0,04	9,107	36,589
6	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	45	2,97	0,54	17,82	89,1
Итого за Обед			800	30,918	24,073	104,582	765,657
4							
Обед							
1	Горошек зеленый консервированный *	товар пром	20	0,62	0,04	1,3	8
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	262/1998	250	2,142	5,949	14,022	118,255
3	Рис отварной	934/3/1998	180	4,304	4,195	43,481	226,802
4	Рыба, запеченная в сметанном соусе (филе минтая)	232/2017	106 (50/50/6)	11,125	9,01	5,168	149,785
5	Компот из смородины **	54-12хн20	200	0,2	0,08	8,446	34,98
6	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	44	2,244	0,408	13,464	67,32
Итого за Обед			800	20,635	19,682	85,881	605,142
5							
Обед							
1	Икра кабачковая*	товар пром	20	0,38	1,78	1,54	23,8
2	Рассольник Ленинградский	54-15с2020	250	1,527	2,378	12,461	77,587
3	Жаркое по-домашнему из говядины	259/2017	250	17,529	20,759	29,559	375,578
4	Компот из кураги	54-2хн2020	200	1,04	0,06	8,006	72,58
5	Хлеб пшеничный	Товар пром	80,0	2,652	0,279	17,171	82,015
Итого за Обед			800	23,128	25,256	68,737	631,56
6							
Обед							
1	Кукуруза сахарная*	товар пром	25	0,55	0,1	2,8	14,5
2	Суп гороховый	54-8с-22	250	6,184	5,606	21,752	162,596
3	Плов с курицей (филе)	828/3/1998	250	20,01	10,106	48,428	363,371
4	Компот из вишни **	54-6хн-20	200	0,16	0,04	9,107	36,589
5	Хлеб пшеничный	Товар пром	75,0	3,96	0,417	25,633	122,435
Итого за Обед			800	30,864	16,269	107,72	699,491
7							
Обед							
1	Горошек зеленый консервированный *	товар пром	25	0,775	0,05	1,625	10
2	Суп картофельный с макаронными	307/3/1998	250	2,871	2,659	20,79	118,959
3	Жаркое по-домашнему из говядины	259/2017	250	17,529	20,759	29,559	375,578
4	Чай с сахаром	1203/3/199	200	0,198	0,05	13,042	50,123
5	Хлеб пшеничный	Товар пром	75	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого за Обед			800	25,173	23,918	89,616	672,16

8							
Обед							
1	Огурец консервированный порционный*	товар пром	15	0,12	0,015	0,255	1,95
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	262/1998.	250	2,142	5,949	14,022	118,255
3	Картофельное пюре	946/2/2002	180	3,847	8,573	25,245	194,031
4	Котлета куриная, запеченная в сметанном соусе.	товар пром	110	0,344	3,068	1,301	34,33
5	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	45	1,98	0,36	11,88	59,4
6	Компот из сухофруктов	54-1хн20	200	0,4		18,786	80,18
Итого за Обед			800	8,833	17,965	71,489	488,146
9							
Обед							
1	Горошек зеленый консервированный *	товар пром	20	0,62	0,04	1,3	8
2	Суп из овощей с зеленым горошком	99/2017	250	2,096	5,307	12,978	108,596
3	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г2020	180	9,79	4,214	47,311	271,549
4	Гуляш из говядины	260/2017	100 (50/50)	14,272	15,166	2,777	204,713
5	Чай с лимоном и сахаром**	54-3гн-20	200	0,263	0,058	7,265	30,078
6	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	50	2,64	0,48	15,84	79,2
Итого за Обед			800	29,681	25,265	87,471	702,136
10							
Обед							
1	Икра кабачковая*	товар пром	30	0,57	2,67	2,31	35,7
2	Щи из свежей капусты, с картофелем со сметаной	282/3/1998	255 (250/5)	2,109	5,966	10,104	103,611
3	Макаронные изделия отварные с маслом	940/3/2002	180	6,776	5,145	43,196	246,381
4	Котлета из говядины тушеная в соусе томатном	841/3/1998	125	0,416	2,038	2,391	29,706
5	Чай с клюквой и сахаром**	54-10г2020	200	0,233	0,064	7,313	29,643
6	Хлеб пшеничный	пром.произ	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого за Обед			830	13,144	16,203	84,994	539,041
ИТОГО ЗА ПЕРИОД			7 230	257,943	246,889	922,894	7 057,964
Среднее ЗА ПЕРИОД			723	25,794	24,689	92,289	705,796
СООТНОШЕНИЕ				1	0,96	3,98	

*Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор/перец сладкий болгарский) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной и т. д.

** Для приготовления напитков используется свежемороженые ягоды малины, смородины, облепихи, вишни, клюквы, брусники или ягодный микс.

***Сборник рецептур и ТТК может быть изменен и используется из прилагаемого списка литературы. Все ТТК находятся на пищеблоке

Литература :

- 1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания изд. "Дело и сервис" Москва 2002г.
- 2 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях изд. Дели-плюс 2016г.(разработчики
- 3 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Дели-плюс 2017г.(разработчики
- 4 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания изд. Хлебпродинформ" Москва 1996г.
- 5 СБОРНИК РЕЦЕПТУР блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов
- 6 Химический состав и калорийность продуктов питания под редакцией