

Согласовано
 Начальник территориального отдела
 Управления Роспотребнадзора по РБ
 В Северо-Байкальском районе
 Алесеев С.А.



«НСОШ № 1»

Форма циклического меню

День – 1 период - осенне-зимний

Неделя – первая

Возрастная категория – 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность к/кал
			Б	Ж	У	
101	Каша рисовая жидкая	200	6,94	7,2	30,48	250,52
243	какао	200	4,85	5,04	32,73	195,71
344	хлеб с маслом	50	1,7	15,1	10,26	183,6
Всего			13,49	27,34	82,47	629,83

День – 2 период - осенне-зимний

Неделя – первая

Возрастная категория – 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность к/кал
			Б	Ж	У	
4	салат из капусты с морковью	50	0,42	2,53	2,66	35,01
204	макарон. изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1
162	гуляш	100	21,68	24,21	6,74	311,53
255	компот из с/фруктов	200	0,56		27,89	113,79
пром	хлеб	50	5,32	0,62	32,5	149,52
Всего			33,5	32,66	105,12	840,95

День – 3 период - осенне-зимний

Неделя – первая

Возрастная категория – 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность к/кал
			Б	Ж	У	
22	салат из свеклы	50	0,7	5,04	4,61	66,64
173	плов с говядиной	200	24,33	20,69	33,71	448,37
пром	сок	200	1	0,2	20,2	92
пром	хлеб	50	5,32	0,62	32,5	149,52
Всего			31,35	26,55	91,02	726,83

День – 4 период - осенне-зимний

Неделя – первая

Возрастная категория – 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность к/кал
			Б	Ж	У	
206	горошек зеленый консервир.	50	1,57	1,65	3,5	38,94
216	картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46
154	рыба тушеная с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29
247	кисель	200	1,36		29,02	116,19
пром	хлеб	50	5,32	0,62	32,5	149,52
Всего			25,97	16,36	95,83	625,4

День – 5 период - осенне-зимний

Неделя – первая

Возрастная категория – 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергет.ценность к/кал
			Б	Ж	У	
148	сосиска отварная	70	6,62	16,04	1,57	179,72
83	рагу из овощей	200	3,72	14,87	22,57	238,99
271	чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
пром	хлеб	50	5,32	0,62	32,5	149,52
97	яблоко	150	0,6	0,614,3	68,6	149,52
Всего			16,38	32,13	82,98	685,47

День – 6 период - осенне-зимний

Неделя – первая

Возрастная категория – 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергет.ценность к/кал
			Б	Ж	У	
93	каша дружба	200	6,55	8,33	35,09	241,11
258	кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69
282	булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	288,2
345	хлеб с маслом	45	1,27	11,3	7,7	137,5
Всего			14,98	29,89	99,3	725,5

День – 7 период - осенне-зимний

Неделя – первая

Возрастная категория – 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергет.ценность к/кал
			Б	Ж	У	
1	винегрет овощной	50	0,63	5,7	4,16	64,63
204	макарон.изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1
171	котлета мясная	70	10,68	11,72	5,74	176,75
255	компот из с/фруктов	200	0,56		27,89	113,79
пром	хлеб	50	5,32	0,62	32,5	149,52
Всего			22,71	23,34	105,62	715,79

День – 8 период - осенне-зимний

Неделя – первая

Возрастная категория – 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность к/кал
			Б	Ж	У	
2	салат витаминный	50	0,57	5,07	5,77	70,97
196	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81
182	тефтели из говядины с рисом	70	9,16	13,53	9,44	196,14
271	чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
пром	хлеб	50	5,32	0,62	32,5	149,52
Всего			23,9	24,65	88,54	729,08

День – 9 период - осенне-зимний

Неделя – первая

Возрастная категория – 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность к/кал
			Б	Ж	У	
9	салат из моркови	50	0,57	5,04	5,19	68,4
216	картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46
143	котлета рыбная	70	10,36	1,93	6,79	85,93
271	чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
пром	хлеб	50	5,32	0,62	32,5	149,52
пром	шоколад	40	2,8	13,6	21,2	220
Всего			22,37	27,25	101	732,95

День – 10 период - осенне-зимний

Неделя – первая

Возрастная категория – 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность к/кал
			Б	Ж	У	
23	салат картофельный	50	1,52	5,69	5,38	78,5
34	рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6
143	котлета рыбная	0	10,36	1,93	6,79	85,93
247	кисель	200	1,36		29,02	116,19
пром	хлеб	50	5,32	0,62	32,5	149,52
101	банан	200	2,18	0,66	45,68	178
Всего			15,41	18,27	144,96	671,81

Циклическое меню составлено Санпин 2.4.5.2409-08 п. 6.10.6.13.6.15

ГОУ ВПО "ПГМА" им. Акад. Е.А. Вагнера Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьной столовой.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в образовательных учреждениях. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов, и детских оздоровительных учреждений.

Пермь 2006 год