

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



«НСОШ № 1»

Форма циклического меню

День – 1 период - осенне-зимний

Неделя – первая

Возрастная категория – 12 и старше

№ 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
пром	печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4
Всего			14,99	29,29	97,37	713,23

День – 2 период - осенне-зимний

Неделя – первая

Возрастная категория – 12 и старше

№ 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 – 12 и старше

№ 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 – 12 и старше

№ 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	200	4,28	8,08	31,06	213,94
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			30,25	24,44	126,89	679,05

День – 5 период - осенне-зимний

Неделя – первая

Возрастная категория – 12 и старше

№ 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	368,6	149,52
Всего			16,38	32,13	82,98	685,47

День – 6 период - осенне-зимний

Неделя – первая

Возрастная категория – 12 и старше

№ 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 – 12 и старше

№ 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 – 12 и старше

№ 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 – 12 и старше

№ 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 – 12 и старше

№ 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
247	кисель	200	1,36		29,02	116,18
пром	хлеб	50	5,32	0,62	32,5	149,52
101	банан	250	2,18	0,66	45,68	222,5
Всего			15,41	18,27	144,96	716,3

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