

Согласовано

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

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №35»
Любомирская О.В.



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	Сыр Российский	15	3,48	4,4	0	54,6
Всего			16,97	31,74	82,47	684,43

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность	
			Б	Ж	У	К/КАЛ	
216	картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,465	
171	биточки мясные	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	
97	яблоко	150	0,6	0,6	14,3	68,3	
Всего			20,36	19	103,73	669,12	

День – 6 период - весенне-летний

Неделя – вторая

Возрастная категория – 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность	
			Б	Ж	У	К/КАЛ	
201	рис отварной	150	3,79	4,39	36,85	225,18	
158	бефстроганов из говядины	100	18,1	20,93	21	271,48	
255	компот из с/фруктов	200	0,56		27,89	113,79	
пром	хлеб	50	5,32	0,62	32,5	149,52	
Всего			27,77	25,94	118,24	759,9	

День – 7 период - весенне-летний

Неделя – вторая

Возрастная категория – 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность	
			Б	Ж	У	К/КАЛ	
1	винегрет овощной	50	0,63	5,7	4,16	64,63	
216	картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	
146	рыба жареная	70	13,57	11,67	3,49	173,75	
247	кисель	200	1,36		29,02	116,19	
пром	хлеб	50	5,32	0,62	32,5	149,52	
Всего			24,08	24,05	92,47	664,55	

День – 8 период - весенне-летний

Неделя – вторая

Возрастная категория – 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность	
			Б	Ж	У	К/КАЛ	
124	макароны с сыром	150	9,45	9,29	36,8	264,5	
258	кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	
345	хлеб с маслом	45	1,27	11,3	7,7	137,5	
180	конфеты шоколадные	30	7,89	1,2	17,76	147,3	
Всего			21,83	28,78	84,53	714,09	

День – 9 период - весенне-летний

Неделя – вторая

Возрастная категория – 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность	
			Б	Ж	У	К/КАЛ	
83	рагу из овощей	200	3,72	1,53	22,57	238,99	
185	сосиска отварная	70	6,62	16,04	1,57	179,72	
271	чай с сахаром, лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
пром	хлеб	50	5,32	0,62	32,5	149,52	
пром	печенье	20	1,5	1,95	14,9	85,3	
Всего			17,23	20,15	86,85	713,25	

День – 10 период - весенне-летний

Неделя – вторая

Возрастная категория – 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность	
			Б	Ж	У	К/КАЛ	
206	горошек зеленый консервир.	50	1,57	1,65	3,5	38,94	
201	рис отварной	150	3,79	4,39	36,85	225,18	
171	шницель мясной	70	10,68	11,72	5,74	176,75	
пром	чай с сахаром	200	1	0,2	20,2	92	
пром	хлеб	50	5,32	0,62	32,5	149,52	
Всего			21,57	19,28	102,22	682,39	

Циклическое меню составлено Санпин 2.4.5.2409-08 п. 6.10.6.13.6.15

ГОО 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.