

ООО «Комбинат питания –ЖБК-1»

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания
Для обеспечения питанием учащихся общеобразовательных учреждений города Белгорода
Возрастная категория 7-11 лет

Наименование	№ Рецептуры или Технологичес- кой карты	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В-1	С	А	В2	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	1/130/30	13,4	12,6	5,97	191,04	0,122	8,3	0,17	0,41	112	218	23,1	2,4
Батон	18 ТТК	1/20	1,5	0,5	10,6	53,3	0,022	0	0	0	3,8	13	2,6	0,24
Чай с сахаром	685/2004	1/200/10	0,14	0,034	10	40,97	0	0,03	0	0	3,6	5,4	2,9	0,6
Кондитерское изделие(печенье)	пром.	1/20	1,25	5,7	12,5	10,6	0,01	0	0,02	0	2,6	8	1,4	0,13
Итого			16,29	18,83	39,1	295,91	0,154	8,33	0,19	0,41	122	245	30	3,37
ОБЕД														
1 день														
Салат из белокочанной капусты	21/2015	1/60/1	0,82	2,69	5,3	48,53	0,012	8,2	0,08	0	24,7	15,8	8,71	0,3
Суп картофельный с гречневой крупой, зелень	138/2004	1/250/1	2,903	2,538	17,8	105,546	0,104	0,7	0,14	0,06	20,9	76,2	37,8	1,36
Цыплята запеченные	ТТК-11	1/90	15,8	12,8	0,36	179,8	0,06	0,72	0,02	0,11	11,1	125	14,9	1,02
Макароны отварные	516/2004	1/150	5,3	3,8	32,8	186,7	0,06	0	0,01	0,02	17,7	41,6	7,6	0,8
Сок	ТТК-40	1/200	0,2	0,4	24	96	0	22,2	0	0	7	2	3	0,4
Хлеб	ТТК-19	1/40.	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2

Итого			7,95	8,4	49,7	288	0,065	0,433	0,07	0,16	126	160	18,9	0,7
Всего за день			49,45	50,97	211	1386,02	0,56	23,94	0,35	1,15	452	642	125	7,2

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

ЗАВТРАК														
3 день														
Салат из моркови	49/2004	1/50.	0,636	0,703	5,36	30,347	0,02	0,868	0,52	0	14,2	23,2	14,6	0,28
Запеканка из творога, мед	366/2004	1/140/10	16,6	9,97	27,5	265,87	0,066	0,38	0,04	0,22	141	189	21,2	0,74
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
Фрукты(яблоко)		1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	1	0,5	0,02	1,6	0	0	2,5

Итого			18,92	11,8	54,7	403,03	0,112	1,64	0,55	0,3	199	242	36,5	3,84
ОБЕД														
3 день														
Салат из свеклы	34/2015	1/60	0,798	3,221	4,56	50,425	0,088	2,28	0,07	0,02	18,6	21,4	10,9	0,7
Солянка из птицы	158/2004	1/250/5/1	7,398	9,095	5,32	132,757	0,052	3,692	0,04	0,07	27,7	81,6	16,9	0,92
Котлета "Домашняя"	ТТК-3	1/90	12,78	21,96	1,98	256,7	0,405	0	0	0,12	1,44	159	2,4	1,71
Овощи тушеные	350/368/ 2015	1/150	2,09	2,03	11,4	72,05	0,06	9,6	0,4	0,02	35,7	51,3	24	0,8
Кисель	648/2004	1/200	0,024	0,024	14,8	59,3	0	0,14	0	0	17,3	1,03	0,17	0,05
Хлеб	ТТК-19	1/40.	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2
Кондитерское изделие(печенье)	пром.	1/20	1,25	5,7	12,5	10,6	0,01	0	0,02	0	2,6	8	1,4	0,13
Итого			25,73	36,77	54,5	651,352	0,695	15,71	0,44	0,23	119	321	78,4	6,17
ПОЛДНИК														
3 день														
Нан Багдатский	ТТК-480	100	3,965	6,558	45	255,031	0,036	0,032	0,04	0,03	15	35,1	5	0,46
Чай с сахаром	685/2004	1/200/10	0,14	0,034	10	40,97	0	0,03	0	0	3,6	5,4	2,9	0,6
Итого			4,105	6,592	55,1	296,001	0,036	0,062	0,04	0,03	18,6	40,5	7,9	1,06
Всего за день			29,84	43,36	110	947,353	0,731	15,77	0,47	0,26	137	362	86,3	7,24

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

ЗАВТРАК														
4 день														
Каша молочная «Дружба» с маслом и сахаром	ТТК-13	1/150/7/10	13,7	5,6	110	553	0,04	0	0	0,03	6,5	96,6	31,8	0,7
Бутерброд с сыром	3./2004	20/10	4,84	6,4	10,6	101,5	0,004	0,002	0,1	0,1	116	65,3	4,6	0,13
Какао с молоком	693/2004	1/200	3,27	2,53	19,6	114,26	0,031	0,52	0,01	0,12	109	92,5	21,4	0,61

Кондитерское изделие(пирог с ягодами)	ТТК-289	1/60	2,6	9,2	21,9	180,3	0,024	12	0,02	0,04	11,9	30,5	6,8	0,5
Итого			24,41	23,73	163	949,06	0,099	12,52	0,13	0,29	243	285	64,6	1,95
ОБЕД														
4 день														
Огурцы свежие		1/60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,03	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0,05	0,1
Суп картофельный гороховый	139/2004	1/250/1	5,12	3,78	17,9	126,14	0,17	5	0,14	0,06	37,6	95,4	34	1,77
Котлета рыбная	388/204	1/90	12,07	8,206	15,7	184,901	0,141	0,242	0,01	0,12	66,2	159	35,7	0,91
Картофельное пюре	520/2004	1/150	3,11	4,4	20,1	132,1	0,12	10,4	0,02	0,11	40,3	85,1	28,7	1,05
Сок	ТТК-40	1/200	0,2	0,4	24	96	0	22,2	0	0	7	2	3	0,4
Хлеб	ТТК-19	1/40.	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2
Фрукты(яблоко)		1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	1	0,5	0,02	1,6	0	0	2,5
Итого			24,02	17,69	105	674,661	0,581	38,94	0,7	0,31	171	349	125	8,73

ПОЛДНИК														
4 день														
Рогалик со сгущенкой	ТТК-423	1/80	7,07	8,5	27,3	293,1	0,06	0,04	0,03	0,02	18	45,2	7,4	0,54
Лимонный напиток	1008/ 2010	1/200	0,128	0,016	24,4	98,192	0,005	2,56	0	0	6,35	3,06	1,67	0,16
Итого			7,198	8,516	51,7	391,292	0,065	2,6	0,03	0,02	24,3	48,3	9,07	0,7
Всего за день			55,63	49,93	320	2015,01	0,745	54,06	0,86	0,63	438	682	199	11,4

ОБЕД														
5 день														
Салат из моркови	49/2004	1/60	0,76	0,884	6,46	36,54	0,024	1,05	0,63	0,01	17,1	28	17,6	0,3
Борщ из свежей капусты со сметаной, зелень	110/2004	1/250/10/1	1,943	4,684	12,2	98,661	0,039	8,149	0,15	0,04	44,6	50,5	21,9	1,02
Котлета "Деликатесная"	ТТК-2	1/90	14,7	29,03	7,4	342,9	0,5	1,75	0	0,2	24,6	186	7,36	2,3
Каша гречневая	508/2004	1/150	8,2	4,6	35,9	217,4	0,21	0	0,02	0,11	17,8	181	120	4,1
Компот из свежих фруктов	631/2004	1/200	0,27	0,12	17	69,96	0,007	21	0	0,01	9,95	8,61	8,09	0,38
Хлеб	ТТК-19	1/40.	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2
Фрукты(яблоко)		1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	1	0,5	0,02	1,6	0	0	2,5
Итого			28,91	40,16	105	892,581	0,9	32,95	1,3	0,38	134	461	199	12,6

ПОЛДНИК														
5 день														
Ленивые вареники со сметаной и сахаром	355/2004	1/100/13/10	14,4	8,2	25,8	234,2	0,04	0,17	0,04	0,2	123	164	17,8	0,6
Чай с сахаром	685/2004	1/200/10	0,14	0,034	10	40,97	0	0,03	0	0	3,6	5,4	2,9	0,6
Итого			14,54	8,234	35,8	275,17	0,04	0,2	0,04	0,2	126	170	20,7	1,2
Всего за день			64,53	79,76	236	1914,31	1,415	34,15	1,41	0,78	360	872	273	18,7

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

ЗАВТРАК														
6 день														
Омлет	229/2004	1/130	12,27	12,89	3,07	177,3	0,062	0,294	0,16	0,4	108	21,7	13,6	2,05
Икра кабачковая	Пром.пр	1/30	0,32	1,26	1,48	18,16	0,01	3	0,01	0,01	5,5	1,02	4,12	2
Батон	18 ТТК	1/20	1,5	0,5	10,6	53,3	0,022	0	0	0	3,8	13	2,6	0,24
Чай с сахаром	685/2004	1/200/10	0,14	0,034	10	40,97	0	0,03	0	0	3,6	5,4	2,9	0,6
Кондитерское изделие(печенье)	пром.	1/20	1,25	5,7	12,5	10,6	0,01	0	0,02	0	2,6	8	1,4	0,13
Итого			15,48	20,38	37,7	300,33	0,104	3,324	0,19	0,42	124	49,1	24,6	5,02
ОБЕД														
6 день														
Салат из белокочанной капусты	21/2015	1/60/1	0,82	2,69	5,3	48,53	0,012	8,2	0,08	0	24,7	15,8	8,71	0,3

Суп картофельный с макаронными изделиями, зелень	140/2004	1/250/1	2,753	2,358	19	108,206	0,085	7	0,13	0,05	20,8	57,8	21,8	0,91
Гуляш	437/2004	1/100	7,6	12,2	3,7	155,3	0,23	0,51	0	0,18	3,2	95	3,6	1,1
Рис отварной	511/2004	1/150	3,606	3,836	36,4	194,564	0,032	0	0,01	0,01	9,77	72,8	23,8	0,52
Хлеб	ТТК-19	1/40.	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2
Сок	ТТК-40	1/200	0,2	0,4	24	96	0	22,2	0	0	7	2	3	0,4
Фрукты(яблоко)		1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	1	0,5	0,02	1,6	0	0	2,5
Итого			17,62	21,92	105	682,72	0,449	37,91	0,23	0,24	83,5	250	84,9	5,23

ПОЛДНИК														
6 день														
Рулет с маковой начинкой	ТТК-422	1/80	5,6	8,5	46	282,6	0,05	0,024	0,02	0,02	13,8	39,5	6,4	0,5
Какао с молоком	693/2004	1/200	3,27	2,53	19,6	114,26	0,031	0,52	0,01	0,12	109	92,5	21,4	0,61
Итого			8,87	11,03	65,6	396,86	0,081	0,544	0,04	0,14	123	132	27,8	1,11
Всего за день			41,97	53,33	208	1379,91	0,634	41,78	0,45	0,79	330	432	137	11,4

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

ЗАВТРАК														
7 день														
Каша молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром	311/2004	1/150/7/10	4,841	6,193	26,4	180,869	0,098	0,411	0,02	0,12	98,5	129	35,6	0,86
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
Бутерброд с сыром	3./2004	20/10	4,84	6,4	10,6	101,5	0,004	0,002	0,1	0,1	116	65,3	4,6	0,13
Йогурт		1/95.	1,8	0,75	7	40	0	0	0,02	0	50	5,3	5	0
Итого			11,6	14,02	54,4	372,529	0,118	0,673	0,13	0,28	271	248	55,5	1,59
ОБЕД														
7 день														
Огурцы свежие		1/60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,03	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0,05	0,1
Борщ из свежей капусты со сметаной, зелень	110/2004	1/250/10/1	1,943	4,684	12,2	98,661	0,039	8,149	0,15	0,04	44,6	50,5	21,9	1,02
Котлета "Факелочек"	ТТК-398	1/90	12,08	18,5	1,98	218,25	0,27	1,08	0,03	0,08	81,8	155	7,13	1,32
Каша гречневая	508/2004	1/150	8,2	4,6	35,9	217,4	0,21	0	0,02	0,11	17,8	181	120	4,1
Кисель	648/2004	1/200	0,024	0,024	14,8	59,3	0	0,14	0	0	17,3	1,03	0,17	0,05

Хлеб	ТТК-19	1/40.	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2
Кондитерское изделие(печенье)	пром.	1/20	1,25	5,7	12,5	10,6	0,01	0	0,02	0	2,6	8	1,4	0,13
Итого			26,62	34,01	95,3	692,731	0,649	9,469	0,26	0,24	182	403	175	8,72
ПОЛДНИК														
7 день														
Булочка с корицей	ТТК-421	1/80	5,15	4,9	35,9	208	0,065	0,433	0,03	0,16	25,6	50,5	8,9	0,7
Йогурт		1/200	2,8	1,5	13,8	80	0	0	0,05	0	100	109	10	0
Итого			7,95	6,4	49,7	288	0,065	0,433	0,07	0,16	126	160	18,9	0,7
Всего за день			46,17	54,43	199	1353,26	0,832	10,58	0,46	0,69	579	810	249	11

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

ЗАВТРАК														
8 день														
Салат из моркови		1/50.	0,636	0,703	5,36	30,347	0,02	0,868	0,52	0	14,2	23,2	14,6	0,28
Запеканка из творога, мед	366/2004	1/140/10	16,6	9,97	27,5	265,87	0,066	0,38	0,04	0,22	141	189	21,2	0,74
Какао с молоком	693/2004	1/200	3,27	2,53	19,6	114,26	0,031	0,52	0,01	0,12	109	92,5	21,4	0,61
Кондитерское изделие(печенье)	пром.	1/20	1,25	5,7	12,5	10,6	0,01	0	0,02	0	2,6	8	1,4	0,13
Итого			21,12	18,2	59,6	390,73	0,107	0,9	0,08	0,35	252	289	44	1,49
ОБЕД														
8 день														
Салат из свеклы	34/2015	1/60	0,798	3,221	4,56	50,425	0,088	2,28	0,07	0,02	18,6	21,4	10,9	0,7
Рассольник с мясом и сметаной	80/2015	1/250/10/1	4	5,7	16,4	133,3	0,126	7,5	0,14	0,06	29	89,4	25,7	1,15
Котлета "Загадка"	ТТК-4	1/90	21,8	11,3	6,01	212,8	0,119	1,04	0,03	0,09	110	191	68,7	1,6
Макаронны отварные	516/2004	1/150	5,3	3,8	32,8	186,7	0,06	0	0,01	0,02	17,7	41,6	7,6	0,8
Компот из сухофруктов	639/2004	1/200	0,285	0	23	93,24	0	0,012	0,01	0	30,1	2,59	1,27	0,08
Хлеб	ТТК-19	1/40.	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2

Итого			34,82	24,46	99,2	756,585	0,483	10,83	0,26	0,19	224	353	138	6,33

ПОЛДНИК														
8 день														
Рулет с творожно-ягодной начинкой	ТТК-420	1/95	8,7	6,5	37,7	244,1	0,06	8,08	0,03	0,07	53	90,9	14,5	0,7
Лимонный напиток	1008/2010	1/200	0,128	0,016	24,4	98,192	0,005	2,56	0	0	6,35	3,06	1,67	0,16
Итого			8,828	6,516	62,1	342,292	0,065	10,64	0,03	0,07	59,4	94	16,2	0,86
Всего за день			64,77	49,18	221	1489,61	0,655	22,37	0,37	0,61	536	737	198	8,67

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

ЗАВТРАК														
9 день														
Огурец свежий		1/30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,015	0,5	0,02	0,01	0,01	0	0,03	0,05
Мясо отварное	532/2010	1/65	0,636	0,703	5,37	30,347	0,02	0,868	0,52	0	14,2	23,2	0,28	0,28
Каша гречневая	508/2004	1/150	8,2	4,6	35,9	217,4	0,21	0	0,02	0,11	17,8	181	120	4,1
Чай черный с сахаром и лимоном	686/2004	200/10/7	0,197	0,041	10,2	42,02	0,002	1,15	0	0	6,03	6,7	3,6	0,6
Хлеб	ТТК-19	1/40.	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2
Итого			9,273	5,374	52,2	293,967	0,247	2,518	0,56	0,12	38	211	124	5,03
ОБЕД														
9 день														
Помидор свежий		1/60	0,066	0,12	2,28	14,4	0,03	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0,05	0,1
Суп картофельный овощной	135/2004	1/250/1	2,036	3,476	10,9	83,096	0,08	11,8	0,14	0	27,8	52,2	20,8	0,81
Рыба запеченная	ТТК-109	1/90	16,7	6,471	4,01	141,205	0,093	0,216	0,01	0,1	0,01	188	52,1	1,86
Картофельное пюре	520/2004	1/150	3,11	4,4	20,1	132,1	0,12	10,4	0,02	0,11	40,3	85,1	28,7	1,05
Компот из свежих фруктов	631/2004	1/200	0,27	0,12	17	69,96	0,007	21	0	0,01	9,95	8,61	8,09	0,38
Хлеб	ТТК-19	1/40.	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2
Кондитерское изделие(печенье)	пром.	1/20	1,25	5,7	12,5	10,6	0,01	0	0,02	0	2,6	8	1,4	0,13
Итого			26,07	20,73	83,1	531,481	0,43	43,52	0,23	0,22	98,7	349	135	6,33

ПОЛДНИК															
9 день															
Хачапури с сыром	ТТК-459	1/80.	5,233	5,426	35,9	213,446	0,066	0,03	0,03	0,01	16,4	48,3	8,15	0,59	
Чай с сахаром	685/2004	1/200/10	0,14	0,034	10	40,97	0	0,03	0	0	3,6	5,4	2,9	0,6	
Итого			5,373	5,46	46	254,416	0,066	0,06	0,03	0,01	20	53,7	11,1	1,19	
Всего за день			40,72	31,56	181	1079,86	0,743	46,09	0,81	0,35	157	613	270	12,5	

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

ПОЛДНИК														
10 день														
Гренки с сахаром	ТТК-81	1/30	2,67	2,728	21,3	120,5	0,003	0,052	0	0,01	10,7	7,8	1,22	0,02
Кефир	966/2010	1/200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	2,8	0,2
Итого			8,47	7,728	29,3	226,5	0,083	1,452	40	0,01	251	188	4,02	0,22
Всего за день			46,48	51,5	202	1464,72	0,561	12,86	78,8	0,32	473	649	186	7,71
Итого за			491,9	516,7	2105	14516,7	7,451	304,4	84,5	6,2	3725	6396	1866	106
2 недели														

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