

СОГЛАСОВАНО:

Директор *И.И. Соловьев*
Секретарь *С.С. Соловьев*



УТВЕРЖДАЮ:

М.И. Соловьев



ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические организации общественного питания населения"



Г.Тобольск 2023г

Примерное циклическое меню экспресс завтраков
школьников
На период 2023-2024гг

№п/п День № рецептуры	Наименование Блюда	Выход в грамм ах	Пищевые Вещества г			Энергетическая ценность в (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В.1	С	А	Е	С	Р	Mg	Fe
1 день	Понедельник													
№638	Компот из кураги	200	0.20	0.05	15.01	59.0	0.00	0.10	0.00	0.08	0.55	25.55	5.25	0.87
Табл 25	Выпечное изделие	80	3.44	6.54	27.96	186.0	0.05	0.00	0.07	0.40	13.7	41.71	7.16	0.43
	Выход		9.6	18.2	92.4	245.0	0.27	1.32	0.19	1.0	164	291.5	80.8	3.04
2 день	Вторник													
№413	Пицца школь сав	100	3.44	6.54	27.96	186.0	0.05	0.00	0.07	0.40	7.16	29.30	5.30	0.43
№639	Компот из сухофруктов	200	0.33	0.00	9.98	125.0	0.00	0.30	0.00	0.14	1.95	87.45	33.6	0.95
	Выход		3.77	6.54	37.94	311.0	0.05	0.30	0.07	0.54	9.11	116.7	38.9	1.38
3 день	Среда													
№157	Коржик творожный в одежи	100	4.11	7.27	25.78	185.0	0.07	0.00	0.02	0.51	118	53.93	11.2	0.60
№684	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	57.0	0.00	0.10	0.00	0.08	0.55	25.55	5.25	0.87
	Выход		9.17	21.4	48.1	418.0	0.08	0.05	0.02	0.65	325	242.9	32.6	1.73
4 день	Четверг													
№217	Шанга с картофелем	80	4.92	11.2	0.00	126.0	0.08	0.00	0.00	0.80	48.6	98.70	96.7	0.66
№686	Чай с сахаром	200	0.26	0.06	15.22	59.0	0.00	2.90	0.00	0.09	1.32	36.66	8.05	0.91
	Выход		4.52	15.7	15.22	185.0	0.08	2.90	0.0	0.89	49.9	135.3	104	1.57
5 день	Пятница													
Табл 25	Выпечное изделие	80	12.3	8.3	40.3	343.1	0.07	0.04	0.01	1.85	48.6	131.4	15.1	0.83
№693	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Выход		17.2	13.3	72.8	533.1	0.07	0.04	0.01	1.85	48.6	131.4	15.1	0.83
6 день	Понедельник													
№747	Комплет с орехом	50.10	5.96	11.6	49.44	280.0	0.22	1.22	0.12	0.52	15.1	77.8	16.0	0.83
№686	Чай с сахаром	100	1.0	0.50	0.50	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Табл 25	Хлеб пшеничный в/о	30	2.2	0.24	14.58	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Выход		6.96	12.1	49.9	411.0	0.22	1.22	0.12	0.52	15.1	77.8	16.0	0.83
7 день	Вторник													
№413	Сосиска детская отварная	50	3.85	8.37	0.56	140.0	0.00	0.00	0.00	0.00	28.2	77.0	12.2	0.63
№684	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	57.0	0.00	0.10	0.00	0.08	0.55	25.55	5.25	0.87
Табл 25	Хлеб пшеничный поджаренный	40	2.28	0.24	14.58	71.0	0.03	0.00	0.00	0.28	14.9	27.90	6.0	0.33
	Выход		6.44	8.68	30.5	268.0	0.036	2.35	0.12	0.41	44.4	134.1	24.8	1.92
8 день	Среда													
№1278	Панчик «ДОНАТ»	100	10.03	5.74	31.74	221.0	0.07	0.04	0.01	1.85	48.1	131.4	15.1	0.83
№705	Отвар из шиповника	200	0.00	0.00	33.93	129.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.68	0.00	0.00	0.00

	Выход		10.03	5.74	65.67	339.0	0.07	0.04	0.01	1.85	48.7	131.4	15.1	0.83
9 день	Четверг													
№742	Бутерброд с маслом сл.и сыром	40.15.10	6.96	5.00	4.30	214.3	0.032	0.25	0.02	1.57	70.2	97.19	13.7	0.58
№693	Чай витаминный	200	1.04	0.00	30.96	123.0	0.02	0.80	0.70	0.60	32.4	29.20	21.0	0.70
	Выход		8.0	5.00	35.26	337.3	0.052	1.05	0.72	2.17	102.	126.4	34.7	1.28
10 день	Пятница													
Табл 25	Выпечное изделие	80	5.96	11.6	49.44	280.0	0.22	1.22	0.12	0.52	160.	277.6	150.	1.74
№686	Чай с сахаром и лимоном	200.9	0.20	0.05	15.01	57.0	0.00	0.10	0.00	0.08	0.55	25.55	5.25	0.87
	Выход		9.3	22.8	94.2	569.0	0.26	1.33	0.16	1.09	170	335.4	160.	3.13

Прошито и пронумеровано, скреплено печатью три страницы

Циклическое меню составлено за производство Прусс А.А.

Рецептуры и технологии приготовления блюд указанные в циклическом меню составлены в соответствии с использованной литературой:

- 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Министерство экономического развития и торговли РФ-М. Издательство «Хлебродитфарм», 2004 год, 1996 год, 1997 год*
- 2. И.М. Скурикин, Химический состав пищевых продуктов. Издательство «Легкая и пищевая промышленность»*