

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
Горячих завтраков для школьников 1-4 классов
в БОУ г.Омска "СОШ №145"
С 1 сентября 2013 по 31 мая 2014 года
1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	№ рецепта по СБ 2010 г.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ККАЛ)	Витамины мг			Минерал в-ва мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак :											
Каша пшеничная с маслом	Таблица № 8	200/10	6,040	5,500	31,320	198,940	0,14	0,12	0,28	111,18	1,32
Бутерброд с маслом	№ 3	30/10	1,620	15,100	9,660	181,040	0,03	0,02	0	6,4	0,26
Кофейный напиток	№ 958	200	1,400	0,020	17,350	75,180	0,01	0,03	0,12	50,46	0,08
Фрукт	Пром товар	230	2,133	0,000	45,333	30,666	0,02	0	1,93	8,14	1,23
Итого за завтрак:			11,193	20,620	103,663	485,826	0,200	0,170	2,330	176,180	2,890

ВТОРНИК

Наименование блюда	№ рецепта по СБ 2010 г.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ККАЛ)	Витамины мг			Минерал в-ва мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак :											
Сарделька отварная	№ 536	100	8,83	22,91	6,59	267,91	0,01	0,05	0	18	0,088
Картофельное пюре с маслом	№ 299	200/10	4,200	11,000	24,500	252,000	0,18	0,08	6,9	45,72	1,32
Бутерброд с сыром	№ 3	30/10	4,720	8,010	7,250	119,900	0,05	0,07	0,14	185,2	0,55
Чай с сахаром	№ 943	200/15	0,120	0,000	15,440	62,240	0	0	0,02	1,89	0,72
Итого за завтрак:			17,868	41,924	53,776	702,054	0,240	0,200	7,060	250,810	2,678

СРЕДА

Наименование блюда	№ рецепта по СБ 2010 г.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ККАЛ)	Витамины мг			Минерал в-ва мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак :											
Мясо птицы отварное	№ 487	75	16,340	14,220	0,940	197,160	0,06	0,08	4,19	35,03	2,03
Рагу из овощей	№ 321	180	3,370	15,260	17,620	221,980	0,12	0,07	15,4	53,34	1,13
Бутерброд с колбасой п/к	№ 8	30/10	4,580	8,250	7,590	120,160	0,09	0,05	0	16	0,73
Чай с сахаром	№ 943	200/15	0,120	0,000	15,440	62,240	0	0	0,02	1,89	0,72
Итого за завтрак:			24,410	37,730	41,590	601,540	0,270	0,200	19,610	106,260	4,610

ЧЕТВЕРГ

Наименование блюда	№ рецепта по СБ 2010 г.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ККАЛ)	Витамины мг			Минерал в-ва мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак :											
Запеканка из творога со сгущ. молоком	№ 469	180/10	26,390	6,110	47,000	348,500	0,11	0,31	0,34	128,35	0,07
Бутерброд с сыром	№ 3	30/10	4,720	8,010	7,250	119,900	0,05	0,07	0,14	185,2	0,55
Чай с сахаром	№ 943	200/15	0,120	0,000	15,440	62,240	0	0	0,02	1,89	0,72
Итого за завтрак:			31,230	14,120	69,690	530,64	0,16	0,38	0,50	315,44	1,34

ПЯТНИЦА

Наименование блюда	№ рецепта по СБ 2010 г.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ККАЛ)	Витамины мг			Минерал в-ва мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак :											
Рыба запеченная в соусе	№ 504, № 798	50/50	24,350	26,425	4,763	350,675	0,18	0,06	3,56	76,68	1,38
Картофельное пюре с маслом	№ 299	200/10	4,200	11,000	24,500	252,000	0,09	0,04	3,45	22,86	0,66
Хлеб порционный	Пром товар	30	3,040	0,320	19,480	95,200	0,03	0,01	0,06	8,8	0,58
Выпечные кондитерские изделия без крема	Пром товар	40	1,650	0,840	23,160	100,200	0,05	0,03	0,01	15,09	0,74
Фрукт	Пром товар	110	2,133	0,000	45,333	30,666	0,02	0	1,93	8,14	1,23
Чай с сахаром и лимоном	№ 944	200/15/10	0,120	0,000	15,440	62,240	0	0	1,16	2,92	0,9
Итого за завтрак:			35,493	38,585	132,676	890,981	0,370	0,140	10,170	134,490	5,490

Все технологические карты в соответствии с циклическим меню находятся на пищеблоке

_____/А.П. Ермолин/

2 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	№ рецепта по СБ 2010 г.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ККАЛ)	Витамины мг			Минерал в-ва мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак :											
Омлет натуральный	№ 443	180	16,117	22,985	3,323	284,677	0,03	0,19	0,16	36,13	0,78
Бутерброд с колбасой п/к	№ 8	30/10	4,580	8,250	7,590	120,160	0,09	0,05	0	16	0,73
Чай с сахаром	№ 943	200/15	0,120	0,000	15,440	62,240	0	0	0,02	1,89	0,72
Йогурт в инд. упаковке	Пром товар	100	5,600	6,400	7,600	115,000	0,06	0,3	1,4	240	0,2
Итого за завтрак:			26,417	37,635	33,953	582,077	0,180	0,540	1,580	294,020	2,430

ВТОРНИК

Наименование блюда	№ рецепта по СБ 2010 г.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ККАЛ)	Витамины мг			Минерал в-ва мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак :											
Печень по-строгановски	№ 582	50/50	2,720	8,760	3,810	159,000	0,2	1,4	28,86	25,62	4,72
Картофельное пюре с маслом	№ 299	150/5	3,100	8,119	18,083	186,000	0,18	0,08	6,9	45,72	1,32
Хлеб порционный	Пром товар	30	0,200	0,025	0,575	3,325	0,02	0	2,5	12,5	0,6
Выпечные кондитерские изделия без крема	Пром товар	40	3,040	0,320	19,480	95,200	0,03	0,01	0,06	8,8	0,58
Чай с сахаром и лимоном	№ 944	200/15/10	29,600	7,560	26,320	182,800	0,05	0,03	0,01	15,09	0,74
Итого за завтрак:			0,070	0,010	15,310	61,610	0	0	1,16	2,92	0,9

СРЕДА

Наименование блюда	№ рецепта по СБ 2010 г.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ККАЛ)	Витамины мг			Минерал в-ва мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак :											
Плов	№ 601	100/50	14,920	12,500	21,360	257,540	0,09	0,08	1,46	11,02	2,13
Бутерброд с сыром	№ 3	30/10	4,720	8,010	7,250	119,900	0,05	0,07	0,14	185,2	0,55
Чай с сахаром	№ 943	200/15	0,120	0,000	15,440	62,240	0	0	0,02	1,89	0,72
Итого за завтрак:			19,760	20,510	44,050	439,680	0,140	0,150	1,620	198,110	3,400

ЧЕТВЕРГ

Наименование блюда	№ рецепта по СБ 2010 г.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ККАЛ)	Витамины мг			Минерал в-ва мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак :											
Рыба запеченная в соусе	№ 504, № 798	50/50	24,350	26,425	4,763	350,675	0,18	0,06	3,56	76,68	1,38
Рис отварной с маслом	№ 682	150/5	4,918	6,889	45,116	262,120	0,06	0,03	0	2,21	0,35
Бутерброд с колбасой п/к	№ 8	30/10	4,580	8,250	7,590	120,160	0,09	0,05	0	16	0,73
Чай с сахаром	№ 943	200/15	0,120	0,000	15,440	62,240	0	0	0,02	1,89	0,72
Итого за завтрак:			33,968	41,564	72,909	795,195	0,330	0,140	3,580	96,780	3,180

ПЯТНИЦА

Наименование блюда	№ рецепта по СБ 2010 г.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ККАЛ)	Витамины мг			Минерал в-ва мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак :											
Гречка отварная с маслом	№ 679	150/10	1,995	6,930	38,640	224,910	0,07	0,05	0	9,25	2,99
Котлета московская	№ 610	75	10,430	8,720	13,810	175,440	0,04	0,06	0,1	22,53	1,13
Хлеб порционный	Пром товар	30	3,040	0,320	19,480	95,200	0,03	0,01	0,06	8,8	0,58
Выпечные кондитерские изделия без крема	Пром товар	30	1,650	0,840	23,160	100,200	0,05	0,03	0,01	15,09	0,74
Какао с молоком	№ 959	200	2,610	0,450	25,950	118,290	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51
Итого за завтрак:			19,725	17,260	121,040	714,04	0,22	0,22	0,82	173,06	5,95
Итого за период:			220,134	269,958	688,657	5803,64	2,11	2,14	48,43	1748,07	32,87
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:			22,013	26,996	68,866	580,364	0,211	0,214	4,843	174,807	3,287

Все технологические карты в соответствии с цикличным меню находятся на пищеблоке

_____/А.П. Ермолин/

Литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий (нормативная документация для предприятий общественного питания) изд. «Арий» Москва 2010
2. Таблицы калорийности Ростов – на – Дону «Феникс» 2008
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" 2008 год
4. Сан Пин 2.4.5.2409-08 «САНИТАРНО – ЭПИДИМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИЯМ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, УЧРЕЖДЕНИЯХ НАЧАЛЬНОГО И СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»