



Сарокин И.В.

Согласовано:

Территориальный отдел управления
Роспотребнадзора Калужской области
в Бабынинском, Сухининском, Мещовском
Перемышльском, Козельском районах
Начальник ТО Новичихина И.В.

4-х недельное меню для организации бесплатного горячего компенсационного завтрака для обучающихся из 1-4 классов

на 2022/2023 учебный год с 01.09.2022г

№ рецептур	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Витаминны (мг)				Минеральные вещества (мг)							Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	V ₁	C	A'	E	Ca	P	Mg	Fe					
1 нед. Понедельник																		
Компенсационный горячий Завтрак																		
№182	Каша мол. из пшенной крупы с сл.м	1/200	6,83	10,65	42,75	0,17	1,06	52,72				125,82	167,61	4,33	1,15	295,45		
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	1/40/10/20	5,8	8,3	14,86	0,04	0,11	59				139,2	96	9,45	0,49	157		
№383	Какао на стужшен.молоке	1/200	3,78	0,67	26,00	0,02	1,33				133,33	111,11	25,56	2	125,11			
	Итого		16,41	19,62	83,61	0,23	2,5	111,72	0,26	398,35	374,72	39,34	3,64	57,56				
Вторник																		
Компенсационный горячий Завтрак																		
№302	Каша гречневая рассыпчатая с слив.мас	1/150	10,32	7,31	46,37	0,25					17,78	244,71	163	5,47	292,5			
№295	Котлета куриная	1/90	13,77	26,46	13,91	0,009	0,936	514,91	4,61	49,98	87,79	18,72	1,278	273,6				
№306	Овощная добавка (Горошек зел. кон.)	1/20	0,62	0,04	1,3	0,024	2		0,04	4	12,4	4,2	0,14	8,04				
№350	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02			0,18	4,6	21,2	5	0,62	45,98				
№389	Кисель фруктовый	1/200	0,24	0,12	35,76		80		0,18	8,2	6,42	0,96	0,28	145,08				
	Сок фруктовый в индивид.упаковке	1/200	1	0,2	20,2	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	86,6				
	Итого		26,07	34,37	107,22	0,303	82,936	514,91	5,01	84,56	372,52	191,88	7,788	765,2				
Среда																		
Компенсационный горячий Завтрак																		
№424	Булочка с изюмом	1/75	5,46	11,319	32,94	0,09		3	3,75	3,75	52,5	20,55	0,975	238,5				
№287	Голубцы ленивые в сметанном соусе	2/100	14	15,50	24,83	0,07	23,33	29,5		1395,00	225,00	50,50	41,67	294,83				
№376	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76				
	Компот из смеси сух.фруктов	1/200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	196,38				
	Итого		22,2	27,32	114,69	0,18	24,13	32,50	0,26	1409,19	340,90	110,65	43,825	776,47				
Четверг																		
Компенсационный горячий Завтрак																		
№ 246	Гуляши из говядины в томат.соусе	1/100	12,02	12,67	2,94	0,09	1,08			21,24	105,33	18,24	1,8	147,6				
№309	Макароны отв. с слив.маслом	1/150	5,1	7,50	28,5	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	242,28				
№348	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02			0,18	4,6	21,2	5	0,62	45,98				
	Компот из абрикосов (суш. кураги)	1/200	0,78	0,046	27,63	0,016	0,6			32,32	21,9	17,56	0,48	114,8				

Итого		19,02	20,66	68,95	0,186	1,68	0,00	2,13	70,16	182,93	48,30	3,65	550,66	
Пятница														
Компенсационный горячий Завтрак														
№222	Пудинг из творога с фрукт.повидлом	1/150/20	20,95	14,4	44,47	0,092	0,78	90	1,36	197,4	285,6	34,8	1,43	391,28
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
№378	Чай с молоком	1/200	3,6	2,67	0,93		1,47			158,67	132	29,33	2,4	155,2
№389	Сок фруктовый в индивид.упаковке	1/200	1	0,2	20,2	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	86,6
Итого		27,13	17,47	75,26	0,132	6,25	90,00	1,82	374,67	449,00	78,73	6,85	679,84	
2 нед. Понедельник														
№309	Макаронны отв. с слив.маслом	1/150	5,1	7,50	28,5	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	242,28
№288	Грудка курин. отв.	1/90	21,132	23,238	0,432	2,124	88,38		50,40	150,3	18,25	1,71	295,2	
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	1/40/10/20	5,8	8,3	14,86	0,04	0,11	59	0,26	139,2	96	9,45	0,49	157
№380	Кофейный напиток на стущ.молоке	1/200	3,6	2,67	29,20	0,003	1,47			158,67	132	29,33	2,4	155,2
Итого		35,632	41,71	72,992	0,139	3,704	147,38	2,21	360,27	412,80	64,53	5,35	849,68	
Вторник														
Компенсационный горячий Завтрак														
№259	Жаркое по Домашн. с говядиной	1/150/100	18,51	20,67	18,95	0,14	7,73			34,86	235,14	48,55	4,41	337,14
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02			0,18	4,6	21,2	5	0,62	45,98
№348	Компот из вирикосов (суш. кураги)	1/200	0,78	0,046	27,63	0,016	0,6			32,32	21,9	17,56	0,48	114,8
Итого		20,41	21,156	56,46	0,176	8,33	0	0,18	71,78	278,24	71,11	5,51	497,92	
Среда														
Компенсационный горячий Завтрак														
№265	Плов с курин.грудк	1/150/90	16,49	14,89	24,02	0,06	1,27			12,23	180,14	34,28	2,45	296,4
№306	Овощная добавка (Кукуруза сл. кон.)	1/20	0,41	0,58	1,96		0,93	2,8		1,87	9,96	0,04	0,08	14,72
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02			0,18	4,6	21,2	5	0,62	45,98
№383	Какао на стущен.молоке	1/200	3,78	0,67	26,00	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2	125,11
№389	Сок фруктовый в индивид.упаковке	1/200	1	0,2	20,2	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	86,6
Итого		22,8	16,78	82,06	0,12	7,53	2,80	0,38	166,03	336,41	72,88	7,95	568,81	
Четверг														
Компенсационный горячий Завтрак														
№302	Каша гречневая рассыпчатая с слив.мас	1/150	10,32	7,31	46,37	0,25				17,78	244,71	163	5,47	292,5
№295	Котлета куриная	1/90	13,77	26,46	13,91	0,009	0,936	514,91	4,61	49,98	87,79	18,72	1,278	273,6
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02			0,18	4,6	21,2	5	0,62	45,98
№350	Кисель фруктовый	1/200	0,24	0,12	35,76		80		0,18	8,2	6,42	0,96	0,28	145,08
№447	Кондит.изд.в индивид.упаковки	1 шт.	4,23	9,14	25,41	0,03	0,05	71,18	0,42	26,73	9,89	57,23	0,63	200,82
Итого		1,36	0,56	45,64	0,02	80	0,00	4,97	12,80	27,62	5,96	0,9	757,16	
Пятница														
Компенсационный горячий Завтрак														
№306	Овощная добавка (Порошек зел. кон.)	1/20	0,62	0,04	1,3	0,024	2		0,04	4	12,4	4,2	0,14	8,04
№215	Омлет натуральный	1/150	14,71	14,71	20,7	75	0,26	318,53	0,7	112,9	249	19	2,74	256,67
№243	сосиска молочная отварная	1/90	7,52	7,52	12				0,48	15,36	78,88	8,48	0,96	140,64

ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	0,02				0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
№377	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,20		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36	62	
	Итого		23,94	22,45	57,56	75,02	3,09	318,53	1,44	147,06	349,68	36,48	4,28	514,11	
3 нед. Понедельник															
Компенсационный горячий Завтрак															
№182	Каша мол. из пшенной крупы с сл.м	1/200	6,83	10,65	42,75	0,17	1,06	52,72		125,82	167,61	4,33	1,15	295,45	
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	1/40/10/20	5,8	8,3	14,86	0,04	0,11	59	0,26	139,2	96	9,45	0,49	157	
№383	Какао на ступшен.молоке	1/200	3,78	0,67	26,00	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2	125,11	
	Итого		16,41	19,62	83,61	0,23	2,5	111,72	0,26	398,35	374,72	39,34	3,64	577,56	
Вторник															
Компенсационный горячий Завтрак															
№265	Плов с курин.грудк	1/150/90	16,49	14,89	24,02	0,06	1,27			12,23	180,14	34,28	2,45	296,4	
№424	Булочка домашняя	1/75	5,46	11,319	32,94	0,09		3	3,75	3,75	52,5	20,55	0,975	238,5	
№45	Салат из белок.капусты с морковью	1/60	0,8	3,6	5	0,001	14,66		1,39	25,8	17	9,6	0,3	56,5	
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02			0,18	4,6	21,2	5	0,62	45,98	
№377	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,20		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36	62	
	Итого		24	30,269	87,04	0,171	18,76	3	5,32	60,58	275,24	71,83	4,705	699,38	
Среда															
№424	Булочка домашняя	1/75	5,46	11,319	32,94	0,09		3	3,75	3,75	52,5	20,55	0,975	238,5	
№222	Запеканка творож.с яком с повитлом	1/150/10/10	27,8	19,2	28,2	0,12	0,4	120	1,6	195	282	33	1,35	333,6	
№350	Кисель фруктовый	1/200	0,24	0,12	35,76		80		0,18	8,2	6,42	0,96	0,28	145,08	
№447	Кондит.изд.в индивид.упаковке	1 шт.	4,23	9,14	25,41	0,03	0,05	71,18	0,42	26,73	9,89	57,23	0,63	200,82	
	Итого		33,5	30,639	96,9	0,21	80,4	123,00	5,33	206,95	340,92	54,51	2,605	717,18	
Четверг															
Компенсационный горячий Завтрак															
№302	Каша гречневая рассыпч. с слив.маслом	1/150	8,6	6,09	38,64	0,21				14,82	203,93	135,83	4,56	243,75	
№ 246	Гуляш из говядины в томат.соусе	1/100	12,02	12,67	2,94	0,09	1,08			21,24	105,33	18,24	1,8	164	
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02			0,18	4,6	21,2	5	0,62	45,98	
№377	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,20		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36	62	
	Итого		21,87	19,22	66,66	0,32	3,91	0	0,18	54,86	334,86	161,47	7,34	515,73	
Пятница															
Компенсационный горячий Завтрак															
№ 304	Рис отварной с слив.маслом	1/150	3,67	5,42	36,67	0,036		27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	210,11	
№234	Котлета рыбная из минтая	1/90	7,74	6,3	10,818	0,034	0,396	16,65	3,5406	49,644	111,996	25,128	0,882	131,4	
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02			0,18	4,6	21,2	5	0,62	45,98	
№376	Комлот из смеси сух.фруктов	1/200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	196,38	
№389	Сок фруктовый в индивид.упаковке	1/200	1	0,2	20,2	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	86,6	
	Итого		13,69	12,46	104,638	0,13	1,196	0,38	62,694	240,70	82,138	2,992	670,47		
4 нед. Понедельник															
Компенсационный горячий Завтрак															
№174	Каша рисовая молочная	1/200	5,45	9,86	48,12	0,055	0,87	49,82		119,06	143,13	33,15	0,57	303,64	

№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	1/40/10/20	5,8	8,3	14,86	0,04	0,11	59	0,26	139,2	96	9,45	0,49	157
№348	Компот из абрикосов (суш. кураги)	1/200	0,78	0,046	27,63	0,016	0,6		0,26	32,32	21,9	17,56	0,48	114,8
	Итого		12,03	18,21	90,61	0,111	1,58			290,58	261,03	60,16	1,54	575,44
Вторник														
Компенсационный горячий завтрак														
№309	Макаронны отв. с слив. маслом	1/150	5,1	7,50	28,5	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	242,28
№295	Котлета куриная	1/90	13,77	26,46	13,91	0,009	0,936	514,91	4,61	49,98	87,79	18,72	1,278	273,6
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	1/40/10/20	5,8	8,3	14,86	0,04	0,11	59	0,26	139,2	96	9,45	0,49	157
№376	Компот из смеси сух. фруктов	1/200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	196,38
	Итого		25,83	42,56	104,53	0,129	1,846	573,91	7,02	207,02	264,29	68,67	3,478	869,26
Компенсационный горячий завтрак														
№259	Жаркое по домашн. с говядиной	1/150/100	18,51	20,67	18,95	0,14	7,73		0,18	34,86	235,14	48,55	4,41	337,14
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02				4,6	21,2	5	0,62	45,98
№306	Овощная добавка (Фасоль консервир)	1/20	0,41	0,58	1,96		0,93	2,8		1,87	9,96	0,04	0,08	14,72
№377	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,20		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36	62
№389	Сок фруктовый в индийск. упаковке	1/200	1	0,2	20,2	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	86,6
	Итого		20,17	21,71	45,99	0,16	11,49	2,8	0,18	55,53	270,7	55,99	5,47	546,44
Четверг														
Компенсационный горячий завтрак														
№215	Омлет натуральнй	1/150	14,71	14,71	20,7	75	0,26	318,53	0,7	112,9	249	19	2,74	256,67
№243	сосиска молочная отварная	1/90	7,52	7,52	12				0,48	15,36	78,88	8,48	0,96	140,64
№306	Овощная добавка (Горошек зел. кон.)	1/20	0,62	0,04	1,3	0,024	2		0,04	4	12,4	4,2	0,14	8,04
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	1/40/10/20	5,8	8,3	14,86	0,04	0,11	59	0,26	139,2	96	9,45	0,49	157
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	60
	Итого		14,01	15,88	43,16	0,064	2,14	59	0,78	169,66	190,08	23,53	1,87	622,35
Пятница														
Компенсационный горячий завтрак														
№ 304	Рис отварной с слив. маслом	1/150	3,67	5,42	36,67	0,036		27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	210,11
№ 229	Рыба (треска) тушеная с овощами	1/90/50	13,65	1,35	1,69		1,35	16,65	1,67	32,4	199,05	32,1	0,66	91,05
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02			0,18	4,6	21,2	5	0,62	45,98
№379	Коф. напиток на стущен. молоке	1/200	3,6	2,67	29,20	0,02	1,47			158,67	132	29,33	2,4	155,2
	Итого		3,6	2,67	29,2	0,02	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4	502,34

Все рецепты на блюде рассчитаны по сборнику технических нормативов:

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/

Под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна.-М.: Делта принт, 2011.-544с.

и в соответствии с санитарно-эпидемиологич. правилами СанПиН 2.3.2.4.3590-20 "Санитарно-эпид. требования к организации общественного питания населения.

Повар _____ Макарова М.П.

Фельдшер _____ Сорокина Е.Н.

9