

## ПРОЕКТ

### Примерного 10-и дневного меню, горячего комплексного питания, для обучающихся 1-4-х классов

День	№ Сборника рецептур	Наименование блюда	Выход
1	645(1) 862(1)	<b>Огурец солёный в нарезке</b> <b>Плов с куриным филе</b> <b>Компот из с/м ягод (смородина)</b> <b>Хлеб пшеничный йодированный</b> Б-17,8г; Ж-6,5г; У-70,4г; Эн.цен.-407,3Ккал; В1-0,12мг; С-22,6мг; А-0,008мг; Е-3,4мг; Са-39,3мг; Р-125,2мг; Mg-43,7мг; Fe-2,6мг.	1/25 40/150 1/200 1/30
2	1038(1) 438(1) 943(1)	<b>Сосиска, запеченная в тесте</b> <b>Омлет натуральный</b> <b>Чай с/с</b> <b>Хлеб пшеничный йодированный</b> Б-24,4г; Ж-29,3г; У-63,2г; Эн.цен.-606,2Ккал; В1-0,22мг; С-0,6мг; А-0,3мг; Е-2,8мг; Са-129,6мг; Р-355,9мг; Mg-64,3мг; Fe-4,1мг.	25/50 1/140 1/200 1/30
3	619(1) 688(1) 862(1)	<b>Салат из морской капусты (консерв.) пром.пр-ва</b> <b>Тефтели из говядины (2-ой вариант) с соусом</b> <b>Макароны отварные</b> <b>Компот из свежих яблок</b> <b>Хлеб пшеничный йодированный</b> Б-16,1г; Ж-21,0г; У-84,6г; Эн.цен.-580,1Ккал; В1-0,11мг; С-10,2мг; А-0,16мг; Е-3,6мг; Са-47,9мг; Р-167,5мг; Mg-80,0мг; Fe-8,3мг.	1/30 50/50 1/150 1/200 1/30
4	1007(1) ТТК	<b>Помидор свежий в нарезке</b> <b>Пельмени отварные с маслом сливочным</b> <b>Чай с шиповником</b> <b>Хлеб пшеничный йодированный</b> Б-17,6г; Ж-25,2г; У-52,8г; Эн.цен.-504,1Ккал; В1-0,35мг; С-27,5мг; А-0,06мг; Е-1,7мг; Са-39,5мг; Р-141,6мг; Mg-30,7мг; Fe-2,2мг.	1/30 150/8 1/200 1/30
5	510(1) 694(1) 868(1)	<b>Огурец свежий в нарезке</b> <b>Котлета рыбная (кета)</b> <b>Картофельное пюре</b> <b>Компот из сухофруктов</b> <b>Хлеб пшеничный йодированный</b> Б-14,8г; Ж-11,4г; У-74,0г; Эн.цен.-446,4Ккал; В1-0,24мг; С-8,4мг; А-0,43мг; Е-2,1мг; Са-82,8мг; Р-218,2мг; Mg-81,7мг; Fe-2,5мг.	1/40 1/60 1/150 1/200 1/30

День	№ Сборника рецептур	Наименование блюда	Выход
6	ТТК 688(1) 862(1)	<b>Салат из морской капусты</b> (консерв.) пром. пр-ва <b>Колбаса отварная с соусом</b> <b>Макаронны отварные</b> <b>Компот из с/м ягод</b> (вишня) <b>Хлеб пшеничный йодированный</b> Б-13,3г; Ж-20,6г; У-70,9г; Эн.цен.-520,0Ккал; В1-0,1мг; С-21,4мг; А-0,15мг; Е-1,9мг; Са-52,0мг; Р-147,8мг; Mg-80,2мг; Fe-7,3мг.	<b>1/30</b> <b>40/30</b> <b>1/150</b> <b>1/200</b> <b>1/30</b>
7	196(3) 679(1) 867(1)	<b>Огурец свежий в нарезке</b> <b>Гуляш из куриного филе</b> <b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <b>Компот из кураги</b> <b>Хлеб пшеничный йодированный</b> Б-15,1г; Ж-7,0г; У-68,3г; Эн.цен.-393,0Ккал; В1-0,3мг; С-4,5мг; А-0,13мг; Е-1,1мг; Са-71,8мг; Р-196,7мг; Mg-95,0мг; Fe-3,4мг.	<b>1/25</b> <b>35/35</b> <b>1/100</b> <b>1/200</b> <b>1/30</b>
8	267(2) 393(1)  944(1)	<b>Яйцо отварное</b> <b>Запеканка рисовая с творогом с молоком</b> <b>сгущенным</b> <b>Чай с лимоном</b> <b>Хлеб пшеничный йодированный</b> Б-19,3г; Ж-16,9г; У-84,8г; Эн.цен.-562,2Ккал; В1-0,15мг; С-3,3мг; А-0,18мг; Е-0,98мг; Са-186,9мг; Р-335,0мг; Mg-53,7мг; Fe-3,2мг.	<b>1 шт</b> <b>150/25</b> <b>200/7</b> <b>1/30</b>
9	ТТК ТТК	<b>Огурец солёный в нарезке</b> <b>Жаркое по- домашнему ( с куриным филе)</b> <b>Чай с шиповником</b> <b>Хлеб пшеничный йодированный</b> Б-19,2г; Ж-6,7г; У-53,07г; Эн.цен.-349,4Ккал; В1-0,18мг; С-28,5мг; А-0,03мг; Е-3,3мг; Са-32,5мг; Р-182,2мг; Mg-50,8мг; Fe-22,18мг.	<b>1/15</b> <b>50/150</b> <b>1/200</b> <b>1/30</b>
10	608(1) 205(2) 868(1)	<b>Помидор свежий в нарезке</b> <b>Котлета из говядины</b> <b>Каша рисовая рассыпчатая</b> <b>Компот из сухофруктов</b> <b>Хлеб пшеничный йодированный</b> Б-14,1г; Ж-10,9г; У-91,5г; Эн.цен.-505,6Ккал; В1-0,12мг; С-8,5мг; А-0,23мг; Е-1,7мг; Са-52,7мг; Р-222,6мг; Mg-66,8мг; Fe-2,5мг.	<b>1/25</b> <b>1/50</b> <b>1/150</b> <b>1/200</b> <b>1/30</b>

**Примечание:** при составлении меню использовались:

- (1)-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 2000;
- (2)- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Пермь 2018г..;
- (3)-Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений г. Москвы 2003г.;