

Согласовано
 Руководитель Управления
 Роспотребнадзора
 по Иркутской области
 Д.Ф. САВИНЬКИН

СОСТАВИЛ
 ИП АЛТЫНБЕКОВ Ю.Т.
 ЮРИДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
 ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ

УТВЕРЖДАЮ
 Директор Образовательного
 Центра ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ
 Д.А. ШИЖАНОВ

ПРИМЕРНОЕ ЦИЛИЧНОЕ МЕНЮ ПО ГОКУ СКШ № 5
 ОСЕНЬ 2020 г. ЗИМА, ВЕСНА 2021 г.

Понедельник - День 1
 Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта, Сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, в Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
311	1-4 Каша рисовая молочная с маслом	250	9,12	14,72	36,28	230,33	0,60	0,50	0,10	1,10	670,00	305,00	25,00	1,20				
	3 Сыр твердый 50%	15	7,60	18,10	9,70	120,00	0,01	0,21	0,08	0,18	285,00	204,00	15,00	0,20				
	40 Хлеб ржаной	40	4,26	0,76	20,50	99,20	0,12	0,00	0,01	0,60	21,00	94,80	8,20	1,34				
	200 Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,06	1,60	0,04	0,40	172,20	178,40	0,29	1,00				
693	Банан	200	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	11,10	0,12	0,40	8,00	28,00	10,50	1,30				
	Итого:		27,38	39,08	119,98	735,53	0,83	13,41	0,35	2,68	1156,20	810,20	58,99	5,04				
	Обед																	
43	Салат из капусты	100	1,40	5,10	8,90	88,00	0,04	15,90	0,06	0,40	45,00	55,00	15,00	0,80				
148	Суп лапша домашняя	250	2,80	5,80	13,90	120,00	0,05	2,00	0,78	0,75	20,25	39,75	10,25	0,50				
451	Котлета домашняя (говядина)	100	20,90	14,40	11,10	260,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
508	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,50	13,12	51,56	261,10	0,18	0,00	0,00	3,18	15,75	153,62	105,18	3,56				
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,60	0,00	21,10	162,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,04				
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/60	4,60	0,76	32,08	138,64	0,12	0,00	0,00	0,60	13,20	50,40	9,80	1,14				
	Итого:		40,80	39,18	138,64	1029,74	0,39	17,90	0,84	4,93	95,40	298,77	140,23	6,04				
	Полдник																	
631	Компот из вишни	200	0,60	0,00	35,40	142,00	0,02	5,00	0,08	0,80	30,00	23,00	20,40	0,40				
769	Булочка домашняя	100	3,75	6,60	30,45	299,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Итого:		4,35	6,60	65,85	441,32	0,02	5,00	0,08	0,80	30,00	23,00	20,40	0,40				
	Всего за день:		72,53	84,86	324,47	2206,59	1,24	36,31	1,27	8,41	1281,60	1131,97	219,62	11,48				

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий
 для предприятий общественного питания при
 общеобразовательных школах
 Москва 2004 г.

Заместитель начальника отдела надзора за
 условиями воспитания и обучения Управление
 Роспотребнадзора по Иркутской области
 Подпись: *Олег Сергеевич*
 ФИО

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПО ГОКУ СКШ № 5

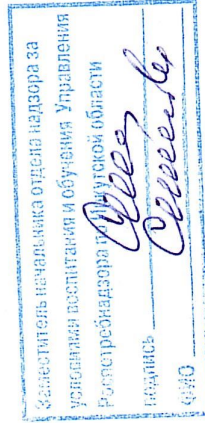
ОСЕНЬ 2020 ЗИМА, ВЕСНА 2021

Вторник - день 2

Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта, Сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, в Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
311 п.4	Завтрак	200	12,68	17,80	38,40	298,65	0,20	4,20	0,05	4,60	397,33	395,73	23,95	1,20		
6	Каша пшеничная вязкая молочная маслом	15	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	77,60	5,00	1,01		
60	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,76	32,08	138,64	0,12	0,00	0,00	0,60	13,20	50,40	19,80	1,14		
684	Чай с сахаром и лимонам	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,01	1,80	0,00	0,20	12,00	6,00	2,00	0,20		
	Яблоко	200	0,50	0,40	13,80	52,00	0,02	5,60	0,00	0,06	14,40	17,20	9,20	1,60		
	Итого:		23,18	23,56	99,78	612,29	0,37	11,60	0,15	5,70	458,93	546,93	59,95	5,15		
576	Обед	100	0,80	0,10	2,60	14,00	0,03	5,10	0,04	0,10	35,00	46,00	13,00	0,50		
124	Огурец свежий нарезка	250	2,00	4,30	10,00	188,00	0,07	20,00	0,09	0,20	56,25	65,00	28,75	1,00		
492	Плов с куринной грудкой	50/200	21,28	18,20	50,68	371,48	0,01	0,40	0,24	0,34	13,78	124,17	56,52	1,16		
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,01	0,40	0,20	0,00	25,20	39,60	19,40	0,60		
	Хлеб ржаной	60	2,13	0,38	16,04	69,32	0,12	0,00	0,01	1,32	21,00	94,80	8,20	2,34		
	Хлеб пшеничный	60	2,13	0,38	26,60	90,40	0,12	0,00	0,00	0,60	13,20	50,40	9,80	1,14		
	Итого:		28,94	23,36	137,32	857,20	0,35	25,90	0,58	2,56	164,43	419,97	135,67	6,74		
705	Полдник	200	0,40	0,00	23,60	94,00	0,01	30,80	0,12	0,80	11,20	3,00	3,20	4,80		
366	Напиток из шиповника	200	2,40	2,50	9,10	279,37	0,04	0,00	0,06	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05		
	Запеканка из творога		2,80	2,50	32,70	367,37	0,05	30,80	0,18	0,80	25,70	48,00	13,20	5,85		
	Итого:		54,92	49,42	269,80	1836,86	0,78	68,30	0,91	9,06	649,06	1014,90	208,82	17,74		

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий
для предприятий общественного питания при
образовательных школах
Москва 2004 г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПО ГОДУ СКШ №5

ОСЕНЬ 2020 ЗИМА, ВЕСНА 2021

Среда - день 3

Возрастная категория 1.2-18 лет

№ рецепта, Сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, в Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
311 т.4	Каша геркулесовая молочная с маслом	250	11,37	5,68	53,32	203,58	0,05	0,00	0,00	1,34	450,00	857,50	12,00	0,50			
2	Хлеб пшеничный с повидлом абрикосовым	50/10	2,33	3,85	27,08	192,06	0,04	0,88	0,17	0,37	6,86	19,04	29,00	0,29			
685	чай с сахаром	200	3,80	21,80	14,20	263,80	0,04	0,40	0,20	0,60	98,80	74,40	20,00	0,60			
	Итого:		17,50	31,33	94,60	659,44	0,13	1,28	0,37	2,31	555,66	950,94	61,00	1,39			
	Обед																
576	Помидоры свежие нарезка	100	0,49	5,98	5,10	93,00	0,01	8,10	0,00	0,30	23,80	12,10	12,00	0,12			
138	Суп картофельный уха с сайрой	250/25	6,70	10,65	14,30	178,50	0,04	3,46	0,00	0,40	16,33	134,25	13,45	1,06			
436	Жаркое по-домашнему картофель с говядиной	50/200	17,80	19,80	31,60	401,88	0,10	2,60	0,20	0,44	202,65	292,00	23,00	1,60			
638	Компот из яблок сушеных	200	0,60	0,00	29,00	111,20	0,01	0,40	0,20	0,00	25,20	39,60	19,40	0,60			
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/60	4,60	0,76	32,08	138,64	0,12	0,00	0,00	0,60	13,20	50,40	9,80	1,14			
	Итого:		30,19	37,19	112,08	923,22	0,28	14,56	0,40	1,74	281,18	528,35	77,65	4,52			
	Полдник																
698	Кефир с сахаром	200	5,90	6,80	9,90	123,00	0,06	1,40	0,04	1,20	120,00	95,00	14,00	0,10			
786	Булочка творожная	100	13,30	3,60	55,60	272,66	0,00	2,90	0,06	0,00	193,40	37,00	13,70	2,20			
	Итого:		19,20	10,40	65,50	395,66	0,06	4,30	0,10	1,20	313,40	132,00	27,70	2,30			
	Всего за день:		66,89	78,92	272,18	1978,32	0,47	20,14	0,87	5,25	1150,24	1611,29	166,35	8,21			

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва 2004 г.

Заместитель начальника отдела надзора за
услугами воспитанья и обучения Управление
Роспотребнадзора по Московской области
подпись _____
Ф.И.О. _____

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПО ГОКУ СКШ №5
ОСЕНЬ 2020 ЗИМА, ВЕСНА 2021
Четверг - День 4
Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта, Сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, в Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
311.п.4	Каша молочная манная с маслом	250	4,82	8,20	30,40	337,30	0,19	0,41	0,00	3,10	420,90	170,00				
6	Хлеб пшеничный, масло сливочное	50/10	7,70	11,31	28,52	192,10	0,15	0,11	0,00	0,94	15,00	133,90	18,33	0,30		
685	Чай каркаде с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,20	12,00	6,00	2,00	0,20		
	Мандарин	200	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10		
	Итого:		13,52	19,71	81,42	625,40	0,40	38,52	0,00	4,44	482,90	326,90	87,69	2,60		
	Обед															
78	Икра кабачковая	100	2,20	7,60	11,40	128,00	0,06	9,00	0,01	0,00	47,60	74,00	24,00	2,10		
139	Суп гороховый	250	8,09	7,38	15,00	135,38	0,10	1,20	0,09	0,36	134,50	226,00	6,00	0,12		
462	Тефтели из говядины с маслом сливочным	100	17,08	23,12	8,50	126,46	0,08	0,00	0,00	0,68	34,45	98,75	9,75	0,28		
516	Макаронные отварные	200	6,50	6,38	38,20	202,00	0,16	0,00	0,04	3,00	77,80	119,60	34,00	1,20		
638	Компот из груш	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,02	4,00	0,00	0,40	18,00	20,00	6,00	0,60		
	Хлеб ржаной	60	2,13	0,38	16,04	69,32	0,12	0,00	0,01	1,32	21,00	94,80	8,20	2,34		
	Хлеб пшеничный	60	2,13	0,38	26,60	90,40	0,12	0,00	0,00	0,60	13,20	50,40	9,80	1,14		
	Итого:		38,73	45,24	147,14	875,56	0,65	14,20	0,14	6,36	346,55	683,55	97,75	7,78		
	Полдник															
699	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,08	10,40	0,10	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60		
Инд.уп.	Вафля мини-хрустлик	100	2,15	7,60	21,50	279,24	0,01	0,00	0,12	0,00	1,60	8,40	1,20	0,12		
	Итого:		2,25	7,60	46,70	375,24	0,09	10,40	0,22	0,40	69,60	54,40	27,20	0,72		
	Всего за день:		54,50	72,55	275,26	1876,20	1,14	63,12	0,36	11,20	899,05	1064,85	212,64	11,10		

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий
для предприятий общественного питания при
образовательных школах
Москва 2004 г.

Самостоятель начальник отдела надзора за
условиями воспитания и обучения. Управление
Распорядительское Управление
Подпись: *Сидорова*
Ф.И.О.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПО ГОКУ СКШ №5

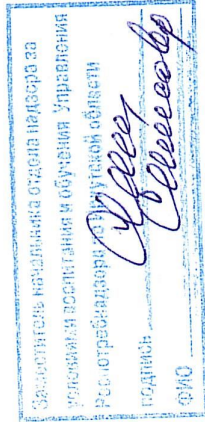
ОСЕНЬ 2020 ЗИМА, ВЕСНА 2021

Пятница - день 5

Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта, Сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, в Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,00	7,90	24,70	284,10	0,05	0,75	0,05	0,50	401,75	391,80	25,25	0,50		
3	Хлеб пшеничный сырост. тверд. 50%	50/15	4,70	7,90	20,13	192,10	0,09	0,00	0,00	0,61	7,90	31,10	9,90	0,66		
684	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,60	17,30	87,00	0,01	0,20	0,00	0,06	10,20	0,00	0,36	1,60		
	Банан	200	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	32,00	0,60		
	Итого:		14,80	17,90	83,13	659,20	0,19	10,95	0,05	1,57	427,85	450,90	67,51	3,36		
	Обед															
576	Зеленый горошек отварной	100	1,40	5,40	9,00	94,00	0,04	6,51	0,00	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69		
132	Рассольник ленинградский	250	4,50	9,96	10,00	137,37	0,05	9,00	0,20	0,85	138,00	167,00	6,92	0,38		
385	Рыба запеченная с овощами	100	34,10	13,80	11,00	264,00	0,07	0,00	0,01	1,10	18,00	151,00	28,00	1,60		
512	Рис прилуцный	250	9,00	15,25	67,28	164,87	0,50	0,00	0,00	3,60	50,00	232,00	44,00	0,10		
639	Компот из чернослива	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,04	6,00	0,12	3,60	160,00	166,00	104,00	6,00		
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/60	4,60	0,76	32,08	138,64	0,12	0,00	0,00	0,60	13,20	50,40	9,80	1,14		
	Итого:		54,20	45,17	160,76	922,88	0,82	21,51	0,33	12,14	477,62	822,07	209,99	9,91		
	Полдник															
701	Напиток яблочный	200	0,10	0,00	26,40	102,00	0,01	1,00	0,01	0,12	4,00	2,40	2,00	0,60		
770	Булочка "Дорожная"	100	3,55	7,40	28,05	293,53	0,06	0,00	0,01	0,00	15,50	44,50	6,50	0,65		
	Итого:		3,65	7,40	54,45	395,53	0,06	1,00	0,02	0,12	19,50	46,90	8,50	1,25		
	Всего за день:		72,65	70,47	298,34	1977,61	1,07	33,46	0,40	13,83	924,97	1319,87	286,00	14,52		

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий
для предприятий общественного питания при
образовательных школах
Москва 2004 г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПО ГОКУ СКШ № 5

ОСЕНЬ 2020 ЗИМА ВЕСНА 2021

Понедельник - день 6

Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта, Сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, в Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
413	Колбаса докторская отварная	25	14,38	18,90	1,60	234,00	0,19	0,20	0,20	1,20	226,06	181,00	19,00	1,50			
311	Каша рисовая молочная с маслом	250	7,25	15,25	25,87	231,28	0,06	0,00	0,00	2,40	310,00	252,50	28,00	1,20			
692	Хлеб ржаной	50	2,13	0,38	16,04	69,32	0,12	0,00	0,01	0,60	21,00	94,80	8,20	2,34			
	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,06	1,60	0,04	0,40	272,00	278,00	0,29	1,00			
	Яблоко	200	0,50	0,40	13,80	52,00	0,02	5,60	0,00	0,06	14,40	17,20	9,20	1,60			
	Итого:		29,16	39,93	89,81	776,60	0,45	7,40	0,25	4,66	843,46	823,50	64,69	7,64			
	Обед																
78	кукуруза отварная	100	1,65	7,10	9,10	107,35	0,02	6,30	0,00	2,40	0,46	48,78	23,24	1,50			
148	суп лапша домашняя	250	3,43	11,50	13,95	135,00	0,06	2,25	0,13	0,90	227,50	151,00	7,68	0,62			
454	Котлета по хлыновски мясо-кар.	100	24,75	13,80	13,75	338,25	0,13	0,95	0,00	0,26	118,00	235,62	4,60	0,45			
508	Каша гречневая	200	4,00	10,20	35,10	242,00	0,20	29,00	0,04	0,20	24,00	108,00	44,00	1,60			
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126,00	0,04	16,80	0,00	1,60	10,00	30,00	24,00	0,40			
	Хлеб ржаной, пшеничный	60/60	4,26	0,76	32,08	138,64	0,12	0,00	0,00	1,32	21,00	94,80	8,20	2,34			
	Итого:		39,29	43,36	135,58	1087,24	0,57	55,30	0,17	6,68	400,96	668,20	111,72	6,91			
	Полдник																
	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	39,00	92,00	0,04	18,00	0,00	1,30	10,00	30,00	8,00	0,40			
769	Булочка домашняя	100	3,75	6,60	30,45	373,97	0,05	0,04	0,01	1,02	35,86	40,86	10,46	0,55			
	Итого:		4,35	6,60	69,45	465,97	0,09	18,04	0,01	2,32	45,86	70,86	18,46	0,95			
	Всего за день:		72,80	89,89	294,84	2329,81	1,11	80,74	0,43	13,66	1290,28	1562,56	194,87	15,50			

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий
для предприятий общественного питания при
общеобразовательных школах
Москва 2004 г.

Заместитель начальника отдела надзора за
условиями воспитания и обучения, Управление
Республиканского центра по развитию образования
подпись: *В. В. В. В.*
Ф.И.О. *В. В. В. В.*

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПО ГОКУ СКШ №5

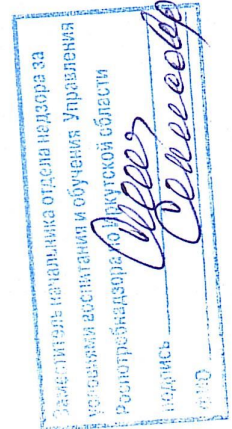
ОСЕНЬ 2020 ЗИМА ВСНА 2021

Вторник - день 7

Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта, Сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe	15				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	Завтрак																		
311 т.4	Каша пшеничная с маслом	250	9,12	5,37	39,75	299,48	0,23	0,00	0,05	2,85	367,50	1082,50	45,00	2,58					
2	хлеб пшеничный с повидлом яблочным	50/10	1,20	3,10	21,00	192,10	0,05	0,10	0,03	0,00	10,00	28,00	11,00	0,90					
684	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,20	12,00	6,00	2,00	0,20					
	Апельсин	200	0,90	0,00	8,10	43,00	0,04	40,00	0,00	0,15	34,00	23,00	13,00	0,30					
	Итого:		11,42	8,47	83,85	592,58	0,32	40,10	0,08	3,20	423,50	1139,50	71,00	3,98					
	Обед																		
576	Помидор свежий нарезка	100	2,30	2,80	5,80	138,00	0,03	9,90	0,00	1,30	39,00	59,00	13,00	0,70					
110	Борщ св. капуста с картофелем	250	3,87	8,25	41,50	160,00	0,16	5,12	0,00	0,38	102,00	194,40	45,60	0,58					
379	Поджарка рыбная с овощами	100	20,90	14,40	11,10	35,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
512	Рис припущенный	200	14,62	6,70	6,70	260,00	0,02	0,80	0,36	0,20	141,76	158,75	11,00	0,40					
638	Компот сухофруктов	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,00	24,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,03					
	Хлеб ржаной	60	2,13	0,38	16,04	69,32	0,12	0,00	0,01	0,01	21,00	94,80	8,20	2,34					
	Хлеб пшеничный	60	2,13	0,38	26,60	90,40	0,12	0,00	0,00	0,60	13,20	50,40	9,80	1,14					
	Итого:		45,95	32,91	127,74	829,61	0,45	39,82	0,37	2,48	317,20	557,35	87,60	5,19					
	Полдник																		
697	Молоко тетрапак	200	5,90	6,80	9,90	123,00	0,03	1,00	0,03	0,00	121,00	91,00	14,00	0,10					
Инд.уп.	Печенье овсяное	100	3,95	4,25	29,05	232,55	0,13	0,25	0,00	0,13	18,50	69,00	16,50	1,29					
	Итого:		9,85	11,05	38,95	355,55	0,16	1,25	0,03	0,13	139,50	160,00	30,50	1,39					
	Всего за день:		67,22	52,43	250,54	1777,74	0,93	81,17	0,48	5,81	880,20	1856,85	189,10	10,56					

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва 2004 г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПО ГОКУ СКШ №5

ОСЕНЬ 2020 ЗИМА ВЕСНА 2021

Среда - день 8

Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта, Сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, в Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
311 т.4	Каша ячневая ямолочная с маслом	250	6,00	10,20	38,00	391,88	1,12	0,00	0,00	4,00	385,00	1072,61	58,00	1,20		
6	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/10	4,90	7,20	7,20	192,10	0,15	0,11	0,00	0,94	15,00	133,90	18,33	2,00		
	Мандарин	200	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,01	0,40	19,00	16,00	12,00	0,90		
684	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,01	1,80	0,00	0,20	12,00	6,00	2,00	0,20		
	Итого:		11,60	17,70	70,70	690,98	1,30	6,91	0,01	5,54	431,00	1228,51	90,33	4,30		
	Обед															
576	Огурец свежий нарезка	100	1,80	10,20	10,00	142,00	0,07	14,20	0,03	3,80	26,00	55,90	31,20	1,10		
138	Суп картофельный уха с сайрой	250	2,00	4,30	10,00	88,00	0,07	20,00	0,09	0,20	56,25	65,00	28,75	1,00		
448	Быфилет с рубленый	100	28,70	11,80	0,90	226,00	0,13	0,95	0,00	0,26	118,00	155,50	4,60	0,45		
516	Макаронные отварные	200	12,88	16,10	63,25	245,65	0,18	0,00	0,00	3,18	15,75	153,62	105,18	3,56		
639	Компот из яблок	200	0,00	0,00	26,00	106,00	0,00	15,30	0,00	0,02	12,00	6,00	2,00	0,20		
	Хлеб ржаной	60	2,13	0,38	16,04	69,32	0,12	0,00	0,01	1,32	21,00	94,80	8,20	2,34		
	Хлеб пшеничный	60	2,13	0,38	26,60	90,40	0,12	0,00	0,00	0,60	13,20	50,40	9,80	1,14		
	Итого:		49,64	43,16	152,79	967,37	0,69	50,45	0,13	9,38	262,20	581,22	189,73	9,79		
	Полдник															
631	Компот из вишни	200	0,60	0,00	35,40	142,00	0,02	5,00	0,08	0,80	30,00	23,00	20,40	0,40		
773	Булка «Веснушка»	100	3,70	0,90	0,10	272,59	0,09	0,00	0,00	0,91	7,90	31,10	9,90	0,66		
	Итого:		4,30	0,90	35,50	414,59	0,11	5,00	0,08	1,71	37,90	54,10	30,30	1,06		
	Всего за день:		65,54	61,76	258,99	2072,94	2,10	62,36	0,22	16,63	731,10	1863,83	310,36	15,15		

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий
для предприятий общественного питания при
образовательных школах
Москва 2004 г.

Заместитель начальника отдела надзора за
условиями воспитания и обучения, Управления
Роспотребнадзора по Иркутской области
Подпись: *Селезнева*
ФИО: *Селезнева*

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПО ГОКУ СКШ №65

ОСЕНЬ 2020 ЗИМА ВЕСНА 2021

Четверг - день 9

Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта, Сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества				
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Са	Р.	Mg		Fe		
			4	5	6	7	8	9								10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
311 т.4	Завтрак	250	10,75	13,57	38,50	389,41	0,01	0,76	0,03	0,00	100,04	230,62	0,00							
	Каша молочная манная с маслом сливочным																			
3	Хлеб пшенич. С джемом	50/20 г	6,45	7,90	12,38	192,10	0,02	1,14	0,50	0,30	325,71	132,80	0,00					1,04		
684	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,60	17,30	87,00	0,01	0,20	0,00	0,06	10,20	0,00	0,36	1,60						
	Итого:		18,80	23,07	68,18	668,51	0,04	2,10	0,53	0,36	435,95	363,42	0,36	31,36	2,64					
	Обед																			
576	Зеленый горошек отварной	100	2,20	0,00	11,20	58,00	0,03	3,00	0,00	0,03	3,00	9,30	3,00	1,20						
132	Рассольник ленинградский	250	2,40	5,30	15,70	121,00	0,07	4,86	0,00	0,40	29,50	57,72	19,04	0,80						
451	Шницель из говядины	100	18,80	14,50	15,20	226,00	0,10	0,48	0,07	0,30	108,75	187,69	28,74	0,83						
311	Каша пшеничная	200	4,80	8,00	49,40	265,19	0,06	1,80	0,00	2,00	116,00	80,00	14,60	0,90						
	Хлеб ржаной	60	2,13	0,38	16,04	69,32	0,12	0,00	0,01	1,32	21,00	94,80	8,20	2,34						
	Хлеб пшеничный	60	2,13	0,38	26,60	90,40	0,12	0,00	0,00	0,60	13,20	50,40	9,80	1,14						
705	Напиток ишловника	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,06	0,60	0,03	0,43	55,00	72,90	19,50	0,36						
	Итого:		32,86	28,56	161,54	935,91	0,56	10,74	0,11	5,08	346,45	552,81	102,88	7,57						
	Полдник																			
694	Какао с молоком сгущенным	200	4,10	3,80	27,50	154,00	0,02	0,46	0,02	0,00	23,60	143,60	100,00	0,76						
Инд.уп.	Пряник	100	2,40	1,40	38,85	247,10	0,04	0,70	0,00	0,00	4,50	20,50	0,00	0,30						
	Итого:		6,50	5,20	66,35	401,10	0,06	1,16	0,02	0,00	28,10	164,10	100,00	1,06						
	Всего за день:		58,16	56,83	296,07	2005,52	0,66	14,00	0,65	5,44	810,50	1080,33	234,24	11,27						

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва 2004 г.

Заместитель начальника отдела надзора за
условиями воспитания и обучения: Управление
Роспотребнадзора по Московской области
подпись: *Смирнов*
Ф.И.О. *Смирнов*

Примерное циклическое меню по ГОКУ СКШ № 5

ОСЕНЬ 2020 ЗИМА ВЕСНА 2021

Пятница - день 10

Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
																							4
311	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	16,62	25,69	64,981,6	411,25	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,80	118,80	18,24	1,71						
б	Колбаса варено-копченая	10	2,40	9,00	5,00	119,00	0,11	10,00	0,30	0,20	0,20	0,20	20,00	62,00	21,00	0,70							
685	Хлеб ржаной	50	2,13	0,38	16,04	69,32	0,12	0,00	0,01	1,32	0,00	0,00	21,00	94,80	8,20	2,34							
	чай каркаде с сахаром	200	2,84	2,00	25,40	119,40	0,02	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	84,00	70,00	0,00	0,00							
	Апельсин	200	0,90	0,00	8,10	43,00	0,04	20,00	0,00	0,15	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30							
	Итого:		24,89	37,07	54,54	761,97	0,51	30,40	0,31	1,67	1,67	189,80	368,60	60,44	5,05								
576	Обед																						
	кукуруза отварная	100	1,10	0,20	3,80	25,00	0,03	18,90	0,50	0,00	0,00	39,00	59,00	8,90	0,30								
439	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,20	1,13	0,10	0,60	0,60	29,54	95,01	34,74	0,72								
488	Филе куриное тушеное с овощами	100	23,50	10,78	62,00	319,94	0,12	6,33	0,01	0,13	0,13	30,00	100,00	37,70	1,00								
518	Картофель отварной с маслом	250	20,00	10,00	60,60	300,00	0,11	5,00	0,00	1,00	1,00	29,80	152,20	30,00	1,72								
639	Компот курага	200	1,36	0,00	23,60	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	24,00	0,04								
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/60	4,60	0,76	32,08	138,64	0,12	0,00	0,00	0,60	0,60	13,20	50,40	9,80	1,14								
	Итого:		56,76	27,34	204,38	1066,77	0,58	31,36	0,61	2,33	2,33	151,54	486,61	145,14	4,92								
	Полдник																						
	сок фруктовый	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20	12,00	6,00	2,00	0,20								
767	Булочка Ванильная	100	7,90	8,50	58,10	399,17	0,24	4,40	0,24	0,00	0,00	29,66	132,34	23,72	1,80								
	Итого:		8,10	8,50	73,10	457,17	0,24	4,40	0,24	0,20	0,20	41,66	138,34	25,72	2,00								
	Всего за день:		89,75	72,91	332,02	2285,91	1,33	66,16	1,16	4,20	4,20	383,00	993,55	231,30	11,97								

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва 2004 г.

Специальность: педагогика
 Управление
 Ростовской области
 Управление
 Ростовской области
 Управление
 Ростовской области