

СОГЛАСОВАНО:

Киселова _____



(Ф.И.О.)

_____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МБУ "Комбинат питания"

Барсуков А.А.

Барсуков А.А.

« 15 » августа 2023г



**Примерное
20-дневное меню
для обучающихся 5-11-х классов
в образовательных учреждениях
Возрастная группа: с 11-18 лет
Комплекс "Старшеклассник"**

Исполнитель:

Техник - технолог МБУ "Комбинат питания" Максимова Ю.В.
32-14-59

г.Новокузнецк

№ рецептуры	Итого за 5 дней (доля суточной потребности в энергии, %):	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества, г			24,92	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
			Белки	Жиры	Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	B1	B2	C	A, рэт. экв.	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
II НЕДЕЛЯ																				
6 день																				
ТТК	Гуляш из свинины	100 (50/50)	14,72	17,94	3,3	233,54	0,07	0,13	1,87	18	0	30,64	175	26,72	2,38	317	0,007	0,00035	0,06	
516	Макароны отварные	200	6,96	7,14	42,84	263,40	0	0,267	3	40	0,147	2,4	19,83	0	0,023	1,467	0	0	0	
629	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24	0,05	13,88	56,93	0	0	2,8	0,64	0	8,2	9,78	5,24	0,91	15,34	0	0	0	
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0	
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012	
	Итого за прием пищи:	260	25,19	25,56	80,72	662,13	0,12	0,431	7,75	58,64	0,147	59,14	294,01	59,66	4,613	435,207	0,01	0,00435	0,072	
	Доля суточной потребности в энергии, %					24,34														
7 день																				
ТТК	Курица порционная запеченная с сыром	105	25,94	18,06	0,63	269,22	0,063	0,199	1,06	0,021	0,012	34,21	199,1	26,11	1,72	350,875	0,007	0,001	0,187	
312	Гюле картофельное	200	4,07	6,34	26,73	180,20	0,21	0,16	34,38	44,3	0,134	53,94	127,51	43,53	1,58	935,2	0,011	0,003	0,056	
638	Компот из кураги	200	1,3	0	23,73	96	0,02	0,008	1	0	0,014	40,2	45,38	26,25	0,83	56,87	0,0008	0,0047	0,1	
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0	
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012	
	Итого за прием пищи:	555	34,58	24,83	71,79	653,68	0,343	0,401	36,52	44,32	0,16	146,25	461,39	123,6	5,43	1444,35	0,0218	0,0127	0,355	
	Доля суточной потребности в энергии, %					24,03														
8 день																				
ТТК	Котлета мясная "Лукоморье"	100	19,25	16,76	8,84	263,23	0,08	0,13	0,9	0,01	0,03	27,88	353,88	22,23	1,28	260,78	0,006	0,001	0,089	
516	Спагетти отварные	200	6,97	7,15	42,84	263,6	0,11	0,027	0	45	0,147	15,06	61	10,66	1,09	1,467	0	0	0	
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	0	0,46	0	0,09	0,06	0,68	0	0	0	
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0	
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012	
	Итого за прием пищи:	550	29,69	24,34	86,38	691,09	0,24	0,191	0,98	45,01	0,177	61,3	504,28	60,68	3,73	364,327	0,009	0,005	0,101	
	Доля суточной потребности в энергии, %					25,41														
9 день																				
423	Бефстроганов (говядина)	100 (50/50)	15	20	5,01	260	0,07	0,02	2,48	20	0	32,87	178,2	23,8	2,41	298	0,008	0,00087	0,06	
511	Рис отварной	200	4,88	6,9	51,33	292	0,03	0,04	0	0,28	0,107	76,9	123,6	21,6	1	0,694	0	0,011	0,036	
ТТК	Компот яблочно-смординовый	200	0,26	0,14	21,41	87,96	0,01	0,008	15,32	0	0	6,28	3,31	6,66	0,7	1,1	0	0	0	
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0	
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012	
	Итого за прием пищи:	450	23,41	27,47	98,45	748,22	0,16	0,102	17,88	20,28	0,107	133,95	394,51	79,76	5,41	401,194	0,011	0,01587	0,108	
	Доля суточной потребности в энергии, %					27,51														
10 день																				
ТТК/ТТК	Биточек из птицы "Нежный"/ Котлета из птицы запеченная с сыром "Золотой Гребешок"	100/100	18,55/29,3	15,33/26,6	11,88/4,3	259,77/374,6	0,022/0,033	0,13/0,015	3/2,04	2/85,3	0/0,55	33,9/159,44	16,2/313,6	25,53/27	0,4/0,57	201,25/105,3	0,002/0,011	0,0009/0,0005	0,8/1,8	
587	Соус томатный	30	0,32	1,2	1,86	19,52	0	0	2,07	7,6	0	2,36	5,46	2,51	0,11	204	0,0036	0,0009	0,9	
310	Картофель отварной	200	3,82	5,17	29,75	180,81	0,24	0,12	40	0	0	21,68	118,1	46	1,81	809,4	0,008	0,0006	0,045	
ТТК	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02	0	4	0	0	16	18	10	0,4	0,36	0	0	0	
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0	
	Итого за прием пищи:	580	25,62	22,11	79,95	626,5	0,312	0,137	49,07	9,6	0,55	85,04	223,16	103,5	3,56	1242,91	0,015	0,005	1,745	

