

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР

Л.А. Шустова

Л.А. Шустова

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ «Кадетская школа им. Н.Кайманова»

М.Ю. Мухамадеев

М.Ю. Мухамадеев



№ п/п	Наименование блюда	Дневной рацион		Итого	Единица измерения	Количество	Стоимость
		г	к				
1	Плов	100	100	200	шт	100	100
2	Суп	100	100	200	шт	100	100
3	Салат	100	100	200	шт	100	100
4	Хлеб	100	100	200	шт	100	100
5	Чай	100	100	200	шт	100	100
6	Сметана	100	100	200	шт	100	100
7	Масло	100	100	200	шт	100	100
8	Сыр	100	100	200	шт	100	100
9	Яйца	100	100	200	шт	100	100
10	Молоко	100	100	200	шт	100	100
11	Сахар	100	100	200	шт	100	100
12	Соль	100	100	200	шт	100	100
13	Уксус	100	100	200	шт	100	100
14	Лук	100	100	200	шт	100	100
15	Чеснок	100	100	200	шт	100	100
16	Петрушка	100	100	200	шт	100	100
17	Укроп	100	100	200	шт	100	100
18	Зеленый лук	100	100	200	шт	100	100
19	Специи	100	100	200	шт	100	100
20	Вода	100	100	200	шт	100	100
21	Газированная вода	100	100	200	шт	100	100
22	Сок	100	100	200	шт	100	100
23	Мороженое	100	100	200	шт	100	100
24	Конфеты	100	100	200	шт	100	100
25	Шоколад	100	100	200	шт	100	100
26	Вафли	100	100	200	шт	100	100
27	Печенье	100	100	200	шт	100	100
28	Блины	100	100	200	шт	100	100
29	Пирожки	100	100	200	шт	100	100
30	Сэндвичи	100	100	200	шт	100	100
31	Смузи	100	100	200	шт	100	100
32	Йогурт	100	100	200	шт	100	100
33	Кефир	100	100	200	шт	100	100
34	Сыворотка	100	100	200	шт	100	100
35	Сметана	100	100	200	шт	100	100
36	Масло	100	100	200	шт	100	100
37	Сыр	100	100	200	шт	100	100
38	Яйца	100	100	200	шт	100	100
39	Молоко	100	100	200	шт	100	100
40	Сахар	100	100	200	шт	100	100
41	Соль	100	100	200	шт	100	100
42	Уксус	100	100	200	шт	100	100
43	Лук	100	100	200	шт	100	100
44	Чеснок	100	100	200	шт	100	100
45	Петрушка	100	100	200	шт	100	100
46	Укроп	100	100	200	шт	100	100
47	Зеленый лук	100	100	200	шт	100	100
48	Специи	100	100	200	шт	100	100
49	Вода	100	100	200	шт	100	100
50	Газированная вода	100	100	200	шт	100	100
51	Сок	100	100	200	шт	100	100
52	Мороженое	100	100	200	шт	100	100
53	Конфеты	100	100	200	шт	100	100
54	Шоколад	100	100	200	шт	100	100
55	Вафли	100	100	200	шт	100	100
56	Печенье	100	100	200	шт	100	100
57	Блины	100	100	200	шт	100	100
58	Пирожки	100	100	200	шт	100	100
59	Сэндвичи	100	100	200	шт	100	100
60	Смузи	100	100	200	шт	100	100
61	Йогурт	100	100	200	шт	100	100
62	Кефир	100	100	200	шт	100	100
63	Сыворотка	100	100	200	шт	100	100
64	Сметана	100	100	200	шт	100	100
65	Масло	100	100	200	шт	100	100
66	Сыр	100	100	200	шт	100	100
67	Яйца	100	100	200	шт	100	100
68	Молоко	100	100	200	шт	100	100
69	Сахар	100	100	200	шт	100	100
70	Соль	100	100	200	шт	100	100
71	Уксус	100	100	200	шт	100	100
72	Лук	100	100	200	шт	100	100
73	Чеснок	100	100	200	шт	100	100
74	Петрушка	100	100	200	шт	100	100
75	Укроп	100	100	200	шт	100	100
76	Зеленый лук	100	100	200	шт	100	100
77	Специи	100	100	200	шт	100	100
78	Вода	100	100	200	шт	100	100
79	Газированная вода	100	100	200	шт	100	100
80	Сок	100	100	200	шт	100	100
81	Мороженое	100	100	200	шт	100	100
82	Конфеты	100	100	200	шт	100	100
83	Шоколад	100	100	200	шт	100	100
84	Вафли	100	100	200	шт	100	100
85	Печенье	100	100	200	шт	100	100
86	Блины	100	100	200	шт	100	100
87	Пирожки	100	100	200	шт	100	100
88	Сэндвичи	100	100	200	шт	100	100
89	Смузи	100	100	200	шт	100	100
90	Йогурт	100	100	200	шт	100	100
91	Кефир	100	100	200	шт	100	100
92	Сыворотка	100	100	200	шт	100	100
93	Сметана	100	100	200	шт	100	100
94	Масло	100	100	200	шт	100	100
95	Сыр	100	100	200	шт	100	100
96	Яйца	100	100	200	шт	100	100
97	Молоко	100	100	200	шт	100	100
98	Сахар	100	100	200	шт	100	100
99	Соль	100	100	200	шт	100	100
100	Уксус	100	100	200	шт	100	100

Примерное двухдневное меню для организации одноразового горячего питания (завтраков) для обучающихся старших классов (с 12 лет и старше)

ГБОУ «Кадетская школа им. Н.Кайманова» на 2022 учебный год (сезон весна-лето)

7/10	Сыр порционнo	20	5,20	6,00	0,00	74,80	0,12	0,00	0,00	0,00	119,52	35,00	0,48
340/04	Омлет натуральный с маслом	200/5	19,73	27,20	3,65	338,20	0,17	0,77	0,50	0,50	153,00	56,90	4,91
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200	3,40	2,80	17,00	106,70	0,04	0,40	1,30	0,00	122,60	22,50	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
Итого:			20,96	26,18	93,30	653,49	0,50	0,69	18,30	0,69	496,22	71,81	6,61

День 6

31/10	Салат из свеклы с сыром	100	5,16	9,06	7,12	130,70	0,03	0,32	8,20	0,00	210,00	26,07	1,45
ГТК-819	Жаркое из мякоти птицы	50/150	10,80	9,80	21,60	217,80	0,15	0,06	4,50	0,00	158,00	16,95	1,60
ТТК253н	Чай "Витаминый" полусладкий	200	1,14	0,08	15,22	66,16	0,02	0,00	0,85	0,00	34,62	23,20	1,06
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
ТТК-235н	Блишечки с повидлом	63	2,5	1,5	30,6	145,5	0,05	0,05	0,03	0,03	132,0	23,0	1,00
Итого:			22,23	20,57	92,86	646,00	0,31	0,43	13,58	0,43	545,72	93,42	5,38

День 7

	Десерт фруктовый (Апельсин)	100	0,39	0,00	10,72	42,00	0,03	0,00	19,50	0,00	22,67	8,67	0,20
45/04	Салат из квашеной капусты	100	1,16	5,00	8,00	81,30	0,00	0,03	21,26	0,00	92,66	6,33	0,00
ТТК-649к	Выпечки "Рябушка" с маслом	2/50/5	12,05	17,90	15,03	230,03	0,12	0,12	0,00	0,00	15,06	28,45	1,55
510/04	Каша пшениная вязкая	180	5,04	8,10	28,80	208,20	0,14	0,06	0,00	0,00	25,44	35,30	2,83
686/04	Чай с сахаром с лимонном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,01	0,00	2,83	0,00	8,45	1,36	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
Итого:			21,57	21,18	96,05	706,87	0,36	0,21	23,67	0,21	175,38	84,31	4,92

День 8

	Десерт фруктовый (Яблоко)	150	0,00	0,00	12,11	48,45	0,11	0,00	16,50	0,00	90,00	8,21	0,41
7/10	Сыр порционнo	20	5,20	6,00	0,00	74,80	0,12	0,00	0,00	0,00	119,52	35,00	0,48
ТТК-98н	Запеканка из творога "Тулливер" со стущеным молоком	150/50	29,10	21,50	54,60	508,50	0,09	0,00	1,40	0,00	215,60	35,00	1,20
ТТК475	Чай полусладкий	200	0,18	0,00	4,78	19,90	0,01	0,00	0,04	0,00	5,25	4,40	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
Итого:			24,07	27,68	89,79	714,00	0,39	0,00	17,94	0,00	441,47	86,81	2,37

День 9

78/04	Икра морковная	100	2,20	7,60	11,40	128,00	0,12	0,17	0,00	0,00	61,03	30,67	1,82
ТТК-240н	Минтай запеченный (из филе промышленного производства)	100	16,40	4,00	3,60	117,50	0,12	0,01	1,80	0,00	19,30	59,30	0,90
520/04	Пюре картофельное	180	3,84	8,16	26,28	196,80	0,19	0,11	13,08	0,00	57,96	19,56	1,48
ТТК253н	Чай "Витаминый" полусладкий	200	1,14	0,08	15,22	66,16	0,02	0,00	0,85	0,00	34,62	23,20	1,06
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Леченье сахарное	18	2,00	1,27	18,77	94,78	0,05	0,00	0,08	0,00	33,96	7,50	0,37
Итого:			28,21	21,29	93,57	688,58	0,55	0,28	15,81	0,28	217,97	89,75	5,89

День 10

45/04	Салат из квашеной капусты	100	1,16	5,00	8,00	81,30	0,00	0,03	21,26	0,00	92,66	6,33	0,00
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	10,60	4,40	3,34	95,36	0,07	0,06	0,65	0,00	19,50	8,00	0,90

510/04	Каша гречневая в/кв	180	5,40	8,16	23,52	180,00	0,24	0,11	0,00	11,04	35,30	1,20
688/04	Чай с сахаром с лимон	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,01	0,00	2,83	8,45	1,36	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
ТТК-235и	Блинчики с повидлом	63	2,5	1,5	30,6	145,5	0,05	0,05	0,03	132,0	23,0	1,00
	Итого:		22,59	19,19	98,98	647,53	0,31	0,24	24,65	274,75	78,19	3,44
День 11												
ТТК-92и	Винегрет "Дары осени" (картофель, свекла, морковь, огурцы кон., масло раст., соль)	100	3,83	7,16	1,50	85,83	0,03	0,11	1,77	24,66	20,66	0,81
ТТК-738к	Котлеты "Крестьянские" с маслом	2/50/5	12,05	11,90	10,03	195,50	0,11	0,02	0,60	14,08	26,69	1,81
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,36	7,44	42,36	261,84	0,11	0,00	0,00	23,76	10,68	0,43
395/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	100,45	0,03	0,35	0,98	92,00	10,50	0,20
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:		28,03	29,35	88,14	714,00	0,34	0,48	3,35	290,60	72,73	3,52
День 12												
ТТК 996	Салат «Бобовое жареное» (свекла отв., зед, горошек, масло раст)	100	1,70	5,00	7,90	82,50	0,03	0,00	7,40	30,60	35,00	1,15
ТТК28и	Зарезанка картофельная с мясом "Школьника" с маслом	200/5	14,93	23,80	34,35	406,20	0,26	0,04	38,50	33,40	61,70	3,61
ТТК437	Чай полусливочный с молоком	200	1,63	1,25	7,18	46,00	0,02	0,01	0,54	76,50	8,80	0,43
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Мирмизал	-16	0,00	0,00	12,38	49,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,06
	Итого:		20,89	23,71	80,11	669,55	0,37	0,05	16,44	151,60	60,02	5,52
	Итого за 12 дней		299,66	293,82	1095,86	8126,24	4,42	2,93	220,61	3502,81	945,0	51,56
	Средняя величина за 12 дней		24,97	24,49	91,32	677,19	0,37	0,24	18,38	291,90	78,75	4,30
	Соотношение белков жиров и углеводов		1,00	1,00	4,00							

Примечание: при составлении меню использованы

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией Э. Т. Лапиной, 2004 г. г. Москва
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Под общей редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2010 г. г. Москва
3. Технико-технологические карты.
4. Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.
5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
5. С 1 марта блюда из овощей урожая прошлого года заменяются на другие блюда, в которых овощи проходят термическую обработку.

