

УТВЕРЖДАЮ
Начальник отдела образования,
Буда-Кошелевского райисполкома
_____С.А.Черняков

**ПРИМЕРНЫЙ ЦИКЛИЧНЫЙ
ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ РАЦИОН
(11-18 лет) ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**
Распределение калорийности суточного рациона питания
по приемам пищи должна быть:
второй завтрак-20%-25%;
обед-30%-35%;
полдник -10%-15%
Энергетическая ценность приемов пищи
второй завтрак 540-675 kkal
Обед 810-945 kkal
полдник 270-405 kkal
Три приема пищи должны обеспечивать 65%-75% суточной
калорийности.

СОГЛАСОВАНО
Управляющий ГУ «Центр по обеспечению
деятельности бюджетных организаций
Буда-Кошелевского района»
_____Е.М.Мазурова

№ рецепт	Наименование блюда															
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
I неделя																
Понедельник (завтрак)																
10.7	Макароны отварные	100	3.4	2.9	20.2	120										
Ф	Наггетсы "Школьные" (ф)	70	26.88	29.82	10.64	379.54										
	Хлеб пшеничный	55	4.18	0.5	25.69	127.05										
Э	Чай с сахаром (э)	150	0.15	0.05	9.75	40.05										
	Итого		34.61	33.26	66.28	666.64										
Понедельник (обед)																
18	Горошек зеленый консервированный порционно	100	3.1	0.2	6.5	40										
2.25	Суп картофельный с бобовыми, мясо отварное (свинина) (50)	250/10	7.95	8.16	20.32	187										
8.3	Сосиски отварные	100	9.9	17.9	1.6	207										
10.1	Каша рассыпчатая гречневая	130	6.5	4.81	31.59	196.3										
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5										
	Сок	200	0.8	0.1	31.4	128										
	Печенье	20	1.5	2.36	14.88	87.2										
	Итого		33.05	34.13	123.39	936										
Понедельник (полдник)																
16.17	Сдоба детская (в1)	50	3.63	4.8	26.2	163.43										
13.11	Кефир	200	5.6	6.4	8.2	112										
	Итого		9.23	11.2	34.4	275.43										
Итого за день			76.89	78.59	224.07	1878.07										
Вторник (завтрак)																
Э	Творожно- фруктовая запеканка (с яблоком) (э), сметана	200/15	32.25	21.8	44.25	514.8										
Э	Кофейный напиток с молоком (э)	200	1.4	1	15	78										
	Итого		33.65	22.8	59.25	592.8										
Вторник (обед)																
18	Кукуруза сахарная консервированная порционно	110	2.42	0.44	12.32	62.7										

2.20	Суп любительский, мясо отварное (свинина)	250/30	13.02	3.82	25.46	189.3										
Э	Шашлык "Школьный" (э)	50	12	3	0.75	78										
Э	Картофель, запеченный дольками (э)	150	3	1.8	29.1	144.6										
12.1	Яблоки	280	1.12	1.12	27.44	126										
12.11	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0	18.9	75										
5.1	Яйца вареные	53	6.31	5.35	0.32	74.73										
	Хлеб ржаной	80	5.28	0.96	27.36	144.8										
1.7	Сыр (порциями)	10	2.6	2.65	0	35										
	Итого		46.2	19.14	141.65	930.13										
Вторник (полдник)																
16.19	Крендель сахарный (в1)	50	3.57	7.38	27.57	192.52										
1025	Молоко	200	5.6	5	9.4	116										
	Итого		9.17	12.38	36.97	308.52										
Итого за день			89.02	54.32	237.87	1831.45										
Среда (завтрак)																
Э	Мясные гнезда (э) (в2)	80	10.75	7.78	6.8	140.26										
10.1	Каша рассыпчатая рисовая	200	4.6	5.6	48.4	262										
18	Горошек зеленый консервированный порционно	60	1.86	0.12	3.9	24										
	Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	37.36	184.8										
Э	Напиток яблочный (э) (в2)	150	0.12	0.11	9,48	39,35										
	Итого		23.41	14.33	105,94	650,41										
Среда (обед)																
1.98-1.99	Огурцы соленые, маринованные	100	0.8	0.1	1.6	13										
2.1	Борщ, сметана	200/5	1.75	5.8	7.55	90.3										
Э	Наггетсы "Рыбка золотая" (э)	120	31.68	21.72	22.08	402										
Э	Картофель по-деревенски (э) (в1)	100	2	7.3	16.3	142.93										
	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7										
	Сок	200	0.8	0.1	31.4	128										
	Итого		41.65	35.86	102.87	902.93										
Среда (полдник)																
16,3	Блинчики с яблоками, сметана	100/5	5.82	8.13	27.05	207.97										
	Печенье	20	1.5	2.36	14.88	87.2										
13.2	Чай с сахаром, сахар	190/10	0.2	0.04	10	41										
	Итого		7.52	10.53	51.93	336.17										
Итого за день			72.58	60.72	260,74	1889,51										
Четверг (завтрак)																
Э	Митболы с сыром (свин) (э)	80	13.33	20.8	4.27	276.91										
10.7	Макароны отварные	100	3.4	2.9	20.2	120										
	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.68	35.03	173.25										
Э	Напиток "Фантастик" (апельсин) (э)	150	0.14	0.09	12.78	52.53										
	Итого		22.57	24.47	72.27	622.69										
Четверг (обед)																
	Салат "Как дома" (ф) со сметаной	100	5.96	10.36	3.88	133										
Э	Рассольник "Школьный" (с рисовой крупой) (э), сметана	250/5	1.9	4	12.15	95.3										
8.35	Оладьи из печени свиной	50	9.4	7.2	3.1	114.8										

Э	Картофель запеченный "Антошкина картошка" (э)	100	2.86	10.56	23.31	204.3									
	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7									
12.1	Яблоки	250	1	1	24.5	112.5									
	Печенье	20	1.5	2.36	14.88	87.2									
12.6	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0.15	0.15	16.35	66									
	Итого		27.39	36.47	122.11	939.8									
Четверг (полдник)															
16.19	Крендель сахарный (в1)	50	3.57	7.38	27.57	192.52									
13.10	Молоко кипяченое	200	5.2	5.6	8.6	104									
	Итого		8.77	12.98	36.17	296.52									
Итого за день			58.73	73.92	230.55	1859.01									
Пятница (завтрак)															
Э	Мясные гнезда (э) (в2)	60	8.06	5.84	5.1	105.2									
10.1	Каша рассыпчатая рисовая	150	3.45	4.2	36.3	196.5									
18	Кукуруза сахарная консервированная порционно	65	1.43	0.26	7.28	37.05									
	Хлеб пшеничный	65	4.94	0.59	30.36	150.15									
Э	Кофейный напиток с молоком (э)	180	1.26	0.9	13.5	70.2									
1.7	Сыр (порциями)	25	6.5	6.63	0	87.5									
	Итого		25.64	18.41	92.54	646.6									
Пятница (обед)															
1.67	Салат "Розовый" (с м.р.)	50	2.8	7.4	1.8	85									
2.9	Щи из свежей капусты, сметана	250/5	2.4	6.75	7.15	100.3									
Э	Колбаски мясные с сыром (св) (э)	75	10.49	17.83	2.17	211.13									
Э	Картофель, запеченный в сметанном соусе (э)	140	4.06	13.44	17.64	212.8									
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.23	11.68	57.75									
	Хлеб ржаной	55	3.63	0.66	18.81	99.55									
Э	Напиток "Родничок" (э) (в2)	150	0.3	0	18.3	72.3									
12.1	Яблоки	220	0.88	0.88	21.56	99									
	Итого		26.46	47.18	99.11	937.83									
Пятница (полдник)															
Э	Пудинг творожно- яблочный (в2) (э)	120	14.52	7.8	15.72	214.56									
13.11	Кефир	200	5.6	6.4	8.2	112									
	Итого		20.12	14.2	23.92	326.56									
Итого за день			72.22	79.79	215.57	1910.98									
II неделя															
Понедельник (завтрак)															
Э	Творожно- фруктовая запеканка (с яблоком) (э) ,повидло	200	31.8	18.8	43.8	483.9									
		15	0.06	0	9.8	37.5									
12.11	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0	18.9	75									
	Итого		32.31	18.8	72.5	596.4									
Понедельник (обед)															
18	Кукуруза сахарная консервированная порционно	100	2.2	0.4	11.2	57									
Э	Щи домашние (э)	250	2	4.75	9	90									
Э	Филе из птицы "Смак" (э)	75	17.25	5.85	4.5	111.9									
Э	Картофель по-деревенски (э) (в1)	100	2	7.3	16.3	142.93									

	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.52	108.6										
1025	Молоко	200	5.6	5	9.4	116										
	Печенье	45	3.38	5.31	33.48	196.2										
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	23.35	115.5										
	Итого		40.19	29.78	127.75	938.13										
Понедельник (полдник)																
16.19	Крендель сахарный (в1)	50	3.57	7.38	27.57	192.52										
	Сок	200	0.8	0.1	31.4	128										
12.1	Яблоки	150	0.6	0.6	14.7	67.5										
	Итого		4.97	8.08	73.67	388.02										
Итого за день			77.47	56.66	273.92	1922.55										
Вторник (завтрак)																
5.2	Омлет натуральный	105	10	13.2	1.8	167										
	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.68	35.03	173.25										
18	Горошек зеленый консервированный порционно	110	3.41	0.22	7.15	44										
1.7	Сыр (порциями)	40	10.4	10.6	0	140										
Э	Компот из свежих плодов (яблоки) (э)	150	0.12	0.11	12.89	50.52										
	Итого		29.63	24.8	56.86	574.77										
Вторник (обед)																
	Морская капуста порционно	120	1.08	0.24	0	6										
2.34	Суп с бобовыми	200	6.4	3.4	14.6	114										
Э	Колбаски "Рыбка золотая" (э)	130	21.51	21.91	13.19	342.09										
10.9	Картофельное пюре	200	4.2	6.6	26.8	184										
	Хлеб ржаной	90	5.94	1.08	30.78	162.9										
12.16	Кисель из сока с сахаром	200	0.3	0	32.4	130										
	Итого		39.43	33.23	117.77	938.99										
Вторник (полдник)																
16,3	Блинчики с яблоками, повидло	70	3.97	4.99	18.83	138.37										
		20	0.08	0	13.06	50										
Э	Напиток "Родничок" (э) (в1)	150	0	0	10.95	48										
12.1	Яблоки	300	1.2	1.2	29.4	135										
	Итого		5.25	6.19	72.24	371.37										
Итого за день			74.3	64.23	246.87	1885.12										
Среда (завтрак)																
	Голубцы "Цудоунья" (свинина) (ф)	200	10.8	26.07	17.6	358.77										
	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.81	42.03	207.9										
13.5	Чай с молоком	150	1.13	1.05	12.9	63										
	Итого		18.77	27.93	72.53	629.67										
Среда (обед)																
1.67	Салат "Розовый" (с м.р.)	50	2.8	7.4	1.8	85										
2.27	Суп картофельный с мясными или рыбными фрикадельками, рыбные фрикадельки для супа	250/40	7.63	2.36	15.01	109.6										
10.1	Каша рассыпчатая рисовая	135	3.11	3.78	32.67	176.85										
Э	Отбивная из филе птицы "Обжорка" (э)	50	15.58	7.29	5.69	151.87										
	Хлеб ржаной	75	4.95	0.9	25.65	135.75										
1.7	Сыр (порциями)	15	3.9	3.97	0	52.5										

	Печенье	20	1.5	2.36	14.88	87.2									
Э	Напиток "Фантастик" (апельсин) (э)	150	0.14	0.09	12.78	52.53									
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	18.68	92.4									
	Итого		42.64	28.52	127.16	943.7									
Среда (полдник)															
16.2	Блины на кефире	70	5.08	2.89	22.78	140.99									
13.8	Какао с молоком	200	3.8	3.9	20.7	133									
	Итого		8.88	6.79	43.48	273.99									
Итого за день			70.28	63.23	243.16	1847.36									
Четверг (завтрак)															
Ф	Котлета "Папараць-кветка" (ф) (100)	65	10.53	21.32	11.94	276.25									
Ф	Ризотто "Мозайка" (ф)	100	1.94	4.14	17.02	116.84									
1025	Молоко	200	5.6	5	9.4	116									
	Хлеб пшеничный	65	4.94	0.59	30.36	150.15									
	Итого		23.01	31.05	68.72	659.24									
Четверг (обед)															
18	Кукуруза сахарная консервированная порционно	100	2.2	0.4	11.2	57									
2.20	Суп любительский, птица отварная (50)	250/50	10.5	7.5	25.35	211.5									
Э	Мясные гнезда (э) (в1)	75	13.43	9.68	8.48	178.73									
Э	Картофель по-деревенски (э) (в1)	120	2.4	8.76	19.56	171.52									
	Хлеб ржаной	80	5.28	0.96	27.36	144.8									
12.1	Яблоки	270	1.08	1.08	26.46	121.5									
13.3	Чай с вареньем, джемом, повидлом	200	0.1	0.03	5.3	20									
	Итого		34.99	28.41	123.71	905.04									
Четверг (полдник)															
16.19	Крендель сахарный (в1)	50	3.57	7.38	27.57	192.52									
	Сок	200	0.8	0.1	31.4	128									
	Итого		4.37	7.48	58.97	320.52									
Итого за день			62.37	66.93	251.39	1884.8									
Пятница (завтрак)															
Э	Свинина, запеченная с сыром и сметаной(э)	80	12.72	26.56	1.68	296.88									
10.1	Каша рассыпчатая гречневая	140	7	5.18	34.02	211.4									
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	28.02	138.6									
13.3	Чай с медом	200	0.2	0.03	6	24									
	Итого		24.48	32.31	69.72	670.88									
Пятница (обед)															
	Салат "Как дома" (ф) со сметаной	100	5.96	10.36	3.88	133									
2.9	Щи из свежей капусты, сметана	250/5	2.4	6.75	7.15	100.3									
8.3	Сосиски отварные	50	4.95	8.95	0.8	103.5									
10.7	Макароны отварные	120	4.08	3.48	24.24	144									
	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7									
12.1	Яблоки	250	1	1	24.5	112.5									
Э	Компот из свежих плодов (яблоки) (э)	150	0.12	0.11	12.89	50.52									
1.7	Сыр (порциями)	30	7.8	7.95	0	105									
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	69.3									

	Итого		33.21	39.71	111.41	944.82									
Пятница (полдник)															
Э	Ватрушка "Белорусская" (э)	75	5.93	4.88	19.65	147.07									
13.8	Какао с молоком	200	3.8	3.9	20.7	133									
	Итого		9.73	8.78	40.35	280.08									
Итого за день			67.42	80.79	221.48	1895.78									

Инженер-технолог

Л.А.Парфёнова

Согласовано:

Начальник отдела по организации питания __ _

О.А.Пилинкевич

В установленных нормах питания являются рекомендуемыми: хлеб ржаной и пшеничный, крахмал картофельный, томат-пюре, кофейный напиток, какао, чай, специи, дрожжи, лимонная кислота. Их выполнение не обязательно и на них, следовательно, не распространяются требования пункта 150 ССЭТ №525 о выполнении норм питания с возможным отклонением +10/-10%.

Качество приготовленной пищи **ежедневно проверяет бракеражная комиссия**, утверждаемая приказом руководителя учреждения образования или организации, осуществляющей питание.

Состав бракеражной комиссии формируется из представителей администрации учреждения образования, медицинского работника территориальной организации здравоохранения, закреплённой за учреждением образования или медицинского работника учреждения образования (при его наличии в штате), дежурного по столовой педагогического работника, заведующего производством столовой (шеф-повара).

Бракераж пищи (проверка качества приготовленной пищи) проводится до начала отпуска каждой вновь приготовленной партии в присутствии изготовителя продукции (повара).

Оценку качества блюд и кулинарных изделий проводят по таким органолептическим показателям, как внешний вид, цвет, консистенция, запах и вкус. После проверки качества готовых блюд проверяется правильность хранения пищи, температура подачи (отпуска). Результаты бракеража регистрируются в журнале по контролю за качеством готовой пищи (бракеражном).

Руководители учреждений, осуществляющих питание, заведующие производствами (шеф-повара) несут установленную законодательством ответственность за организацию питания, за полновесность порций, соблюдение санитарно-эпидемиологических требований, законодательства о торговле и общественном питании.