

| № рецепта | Наименование           | Выход<br>(гр) | Пищевые вещества |              |               | ККАЛ           | Витамины ,минеральные вещества, мг |              |             |               |               |               |              |
|-----------|------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------|------------------------------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|           |                        |               | Б                | Ж            | У             |                | В1                                 | С            | А           | Са            | РР            | Mg            | Fe           |
| 207\102   | Рассольник с говядиной | 1/25/250      | 5,30             | 11,03        | 32,38         | 159,00         | 0,14                               | 9,81         | 0,21        | 30,10         | 85,80         | 33,40         | 1,16         |
| 642\184   | Плов с курой           | 1/150/50      | 37,2             | 45,33        | 41,05         | 762,42         | 0,17                               | 2,10         | 1,16        | 54,10         | 396,06        | 96,06         | 3,58         |
| 103\2     | Винегрет овощной       | 1/100         | 2,52             | 20,28        | 16,64         | 289,32         | 0,08                               | 10,68        | 0,40        | 42,80         | 79,82         | 36,06         | 1,50         |
|           | Сок                    | 1/200         | 2                | 0,20         | 5,80          | 36,00          | 0,02                               | 4,00         | 0           | 14,00         | 14,00         | 8,01          | 3,80         |
|           | Хлеб ржаной            | 0/30          | 2,70             | 0,36         | 12,72         | 64,20          | 0,06                               | 0            | 0           | 60,30         | 0,51          | 13,30         | 1,50         |
|           | <b>итого</b>           |               | <b>49,72</b>     | <b>77,20</b> | <b>108,59</b> | <b>1310,94</b> | <b>0,47</b>                        | <b>26,59</b> | <b>1,77</b> | <b>201,30</b> | <b>576,19</b> | <b>186,83</b> | <b>11,54</b> |

**2 день**

| № рецепта        | Наименование<br>блюда                                       | Выход<br>(гр) | Пищевые вещества |             |              | ККАЛ          | Витамины, минеральные вещества, мг |               |             |              |               |                |             |
|------------------|---|---------------|------------------|-------------|--------------|---------------|------------------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
|                  |   |               | Б                | Ж           | У            |               | В1                                 | С             | А           | Са           | РР            | Мg             | Fe          |
|                  | Свежий помидор  | 1\50          | 0,55             | 0,10        | 1,90         | 11,50         | 0,03                               | 12,50         | 0           | 7,00         | 0,27          | 10             | 0,45        |
| 233\122          | Суп картофельный<br>с макаронными<br>изделиями,<br>говядина | 25\250        | 2,83             | 2,86        | 21,76        | 169,89        | 0,13                               | 10,12         | 0,24        | 22,83        | 69,89         | 29,90          | 1,13        |
| 632\155-\773\439 | Гуляш говяжий,<br>капуста тушеная                           | 30\75\100     | 19,42            | 2,90        | 14,35        | 316,06        | 0,13                               | 96,95         | 0,02        | 0            | 0             | 53,75          | 3,59        |
| 382\948          | Кисель плодово-<br>ягодный                                  | 1\200         | 1,36             | 0           | 29,20        | 116,19        | 0                                  | 0             | 0           | 9,90         | 18,48         | 0              | 0,03        |
|                  | Хлеб пшеничный  | 1\40          | 3,60             | 1,20        | 19,90        | 104,80        | 0,06                               | 0             | 0           | 14,80        | 87,20         | 26,00          | 1,10        |
|                  | <b>итого</b>  |               | <b>27,21</b>     | <b>7,06</b> | <b>87,11</b> | <b>718,44</b> | <b>0,35</b>                        | <b>119,57</b> | <b>0,26</b> | <b>54,53</b> | <b>175,84</b> | <b>119,645</b> | <b>6,27</b> |

**3 день**

| № рецепта   | Наименование<br>блюда                                   | Выход<br>(гр) | Пищевые вещества |              |               | ККАЛ          | Витамины ,минеральные вещества, мг |              |               |               |               |               |             |
|-------------|---|---------------|------------------|--------------|---------------|---------------|------------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|             |   |               | Б                | Ж            | У             |               | В1                                 | С            | А             | Са            | РР            | Mg            | Fe          |
| 221\118     | Суп гороховый с<br>картофелем , говядина                | 25\250        | 2,73             | 3,89         | 13,61         | 143,79        | 0,15                               | 11,12        | 0,25          | 22,83         | 69,89         | 19,90         | 1,13        |
| 168\753\447 | Котлета говяжья , макароны<br>отварные, масло сливочное | 80/150\10     | 18,40            | 21,96        | 39,11         | 426,45        | 0,14                               | 0,12         | 103           | 40,86         | 172,27        | 46,82         | 2,31        |
| 23\12       | Салат свекольный, масло<br>растительное                 | 1\100         | 2,86             | 10,18        | 19,00         | 150,70        | 0,02                               | 2,18         | 0             | 63,30         | 77,76         | 37,64         | 2,40        |
| 382\948     | Кисель плодово-ягодный                                  | 1\200         | 1,36             | 0            | 29,20         | 116,19        | 0                                  | 0            | 0             | 9,90          | 18,48         | 0             | 0,03        |
|             | Хлеб ржаной   | 1\30          | 2,70             | 0,36         | 12,72         | 64,20         | 0,06                               | 0            | 0             | 60,30         | 0,51          | 13,80         | 1,50        |
|             | <b>итого</b>  |               | <b>28,05</b>     | <b>36,39</b> | <b>113,64</b> | <b>901,33</b> | <b>0,37</b>                        | <b>13,42</b> | <b>103,25</b> | <b>197,19</b> | <b>338,91</b> | <b>118,16</b> | <b>7,37</b> |

**4 день**

| № рецепта | Наименование<br>блюда                                 | Выход<br>(гр) | Пищевые вещества |               |              | ККАЛ          | Витамины, минеральные вещества, мг |              |              |               |               |               |              |
|-----------|---|---------------|------------------|---------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|           |   |               | Б                | Ж             | У            |               | В1                                 | С            | А            | Са            | РР            | Mg            | Fe           |
| 45        | Салат из свежей капусты,<br>масло растительное        | 100/5         | 0,18             | 100           | 4,70         | 116,96        | 0,03                               | 44,10        | 0,00         | 48,00         | 0,74          | 16,00         | 0,60         |
| 176\96    | Борщ из свежей капусты<br>с говядиной                 | 25\250        | 1,90             | 6,66          | 10,81        | 111,11        | 0,05                               | 8,25         | 0,24         | 41,93         | 48,81         | 22,65         | 1,10         |
| 164\445   | Рыба отварная.,<br>греча отварная.<br>масло сливочное | 80/150\10     | 21,60            | 14,33         | 36,19        | 365,45        | 0,23                               | 1,41         | 66,52        | 25,38         | 331,00        | 76,50         | 4,36         |
|           | Сок   | 1\200         | 2,07             | 0,20          | 5,80         | 36,00         | 0,02                               | 4,00         | 0,00         | 14,00         | 14,00         | 8,00          | 2,80         |
|           | Хлеб ржаной   | 1\30          | 2,70             | 0,36          | 12,76        | 64,20         | 0,06                               | 0            | 0,00         | 60,30         | 0,51          | 13,80         | 1,50         |
|           | <b>итого</b>  |               | <b>28,45</b>     | <b>121,55</b> | <b>70,26</b> | <b>693,72</b> | <b>0,39</b>                        | <b>57,76</b> | <b>66,76</b> | <b>189,61</b> | <b>395,06</b> | <b>136,95</b> | <b>10,36</b> |

### 5 день

| №<br>рецепта | Наименование<br>блюда           | Выход<br>(гр) | Пищевые вещества |              |              | ККАЛ           | Витамины, минеральные вещества, мг |              |             |               |               |               |             |
|--------------|---------------------------------|---------------|------------------|--------------|--------------|----------------|------------------------------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|              |                                 |               | Б                | Ж            | У            |                | В1                                 | С            | А           | Са            | РР            | Мg            | Fe          |
|              | Свежий огурец                   | 1\60          | 0,40             | 0,05         | 1,30         | 7,00           | 0,02                               | 5            | 0           | 11,50         | 0,10          | <b>7</b>      | 0,30        |
| 216\129      | Суп крестьянский с говядиной    | 25\250        | 2,31             | 7,74         | 15,43        | 159,84         | 0,05                               | 8,25         | 0,24        | 41,93         | 48,81         | <b>22,65</b>  | 2,10        |
| 631\158      | Жаркое по-домашнему с говядиной | 150\50        | 37,20            | 45,33        | 41,05        | 766,34         | 0,17                               | 2,10         | 1,16        | 54,10         | 396,60        | <b>96,06</b>  | 3,58        |
| 933\395      | Компот из сухо-фруктов          | 1\200         | 0,56             | 0            | 27,89        | 113,90         | 0,03                               | 1,22         | 0,18        | 49,50         | 44,53         | <b>32,03</b>  | 1,20        |
|              | Хлеб ржаной                     | 1\30          | 2,70             | 0,36         | 12,76        | 64,20          | 0,06                               | 0            | 0           | 60,30         | 0,51          | <b>13,80</b>  | 1,50        |
|              | <i>итого</i>                    |               | <i>43,17</i>     | <i>53,48</i> | <i>98,43</i> | <i>1111,28</i> | <i>0,32</i>                        | <i>16,57</i> | <i>1,58</i> | <i>217,33</i> | <i>490,55</i> | <i>171,54</i> | <i>8,68</i> |

**6 день**

| № рецепта  | Наименование блюда                   | Выход (гр) | Пищевые вещества |              |              | ККАЛ          | Витамины, минеральные вещества, мг |              |              |               |               |               |             |
|------------|--------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|            |                                      |            | Б                | Ж            | У            |               | В1                                 | С            | А            | Са            | РР            | Mg            | Fe          |
| 23\12      | Салат свекольный, масло растительное | 1\100      | 1,43             | 0,09         | 9,50         | 93,90         | 0,02                               | 9,50         | 0            | 35,15         | 40,97         | 20,9          | 1,33        |
| 207\102    | Рассольник с говядиной               | 25\250     | 5,30             | 11,30        | 32,38        | 158,60        | 0,14                               | 9,81         | 0,21         | 30,10         | 85,80         | 33,40         | 1,16        |
| 48\824\317 | Рагу овощное ,кура                   | 50\200     | 15,38            | 19,59        | 18,20        | 348,80        | 0,17                               | 10,53        | 0,39         | 28,59         | 185,54        | 39,38         | 2,20        |
| 1009\433   | Чай с сахаром                        | 200\15     | 0,12             | 0            | 12,40        | 48,64         | 0                                  | 0            | 0            | 34,50         | 2,00          | 1,50          | 0,25        |
|            | Хлеб ржаной                          | 1\30       | 2,70             | 0,36         | 12,76        | 62,40         | 0,06                               | 0            | 0            | 60,30         | 0,51          | 13,80         | 1,50        |
|            | <b>Итого</b>                         |            | <b>24,93</b>     | <b>31,34</b> | <b>85,24</b> | <b>712,34</b> | <b>0,39</b>                        | <b>29,84</b> | <b>0,602</b> | <b>188,64</b> | <b>314,82</b> | <b>108,98</b> | <b>6,44</b> |

**7 день**

| № рецепта | Наименование блюда                             | Выход (гр)    | Пищевые вещества |              |               | ККАЛ           | Витамины, минеральные вещества, мг |              |              |               |               |               |             |
|-----------|--|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------|------------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|           |  |               | Б                | Ж            | У             |                | В1                                 | С            | А            | Са            | РР            | Mg            | Fe          |
| 221\118   | Суп картофельно-гороховый с говядиной          | 25/250        | 2,73             | 3,89         | 13,61         | 164,89         | 0,15                               | 11,12        | 0,25         | 22,83         | 69,89         | 19,90         | 1,13        |
| 168\448   | Котлета говяжья, рис отварной, масло сливочное | 80/150/<br>10 | 23,52            | 19,44        | 119,66        | 753,00         | 0,20                               | 0,12         | 82,00        | 48,00         | 140,00        | 100,70        | 3,20        |
| 1009\433  | Чай с сахаром                                  | 200/15        | 0,12             | 0            | 12,40         | 48,64          | 0                                  | 0            | 0,00         | 34,50         | 140,74        | 1,05          | 0,25        |
|           | Хлеб ржаной                                    | 0,03          | 2,70             | 0,36         | 12,76         | 64,20          | 0,06                               | 0            | 0,00         | 60,30         | 0.507         | 13,80         | 1,50        |
|           | мандарин                                       | 1/100         | 0,80             | 0,30         | 0,81          | 40,00          | 0,06                               | 38           | 0,00         | 0,20          | 11            | 0,10          | 0,10        |
|           | <b>итого</b>                                   |               | <b>29,87</b>     | <b>23,99</b> | <b>159,24</b> | <b>1070,73</b> | <b>0,47</b>                        | <b>49,24</b> | <b>82,25</b> | <b>165,83</b> | <b>361,63</b> | <b>135,55</b> | <b>6,18</b> |

**8 день**

| №<br>рецепта | Наименование<br>блюда                               | Выход<br>(гр) | Пищевые вещества |              |              | ККАЛ          | Витамины, минеральные вещества, мг |              |              |               |                |               |             |
|--------------|---|---------------|------------------|--------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|
|              |   |               | Б                | Ж            | У            |               | В1                                 | С            | А            | Са            | РР             | Mg            | Fe          |
|              | Свежий огурец                                       | 0,02          | 0.4              | 0,50         | 1,30         | 7,00          | 0,02                               | 5            | 0            | 11,50         | 0,1            | 7             | 0,30        |
| 176\96       | Борщ свежей<br>капусты, говядина                    | 25/250        | 1,90             | 6,66         | 10,81        | 136,11        | 0,05                               | 8,25         | 0,24         | 41,93         | 48,81          | 22,65         | 1,10        |
| 164\445      | Рыба отварная.<br>греча отварная<br>масло сливочное | 80/150/10     | 21,60            | 14,33        | 36,19        | 365,45        | 0,23                               | 1,41         | 66,52        | 25,38         | 331,00         | 76,50         | 4,36        |
| 933\395      | Компот с \ фруктов                                  | 1/200         | 0.56             | 0            | 27,89        | 113,79        | 0,03                               | 1,22         | 0,18         | 49,50         | 44,53          | 32,03         | 1,20        |
|              | Хлеб ржаной   | 0,03          | 2,70             | 0,36         | 12,76        | 64,20         | 0,06                               | 0            | 0            | 60,30         | 0,51           | 13,80         | 1,50        |
|              | <b>итого</b>  |               | <b>26,20</b>     | <b>21,85</b> | <b>88,95</b> | <b>686,55</b> | <b>0,38</b>                        | <b>15,88</b> | <b>66,94</b> | <b>188,61</b> | <b>424,947</b> | <b>151,98</b> | <b>8,46</b> |



**9 день**

| № рецепта | Наименование блюда                                 | Выход (гр) | Пищевые вещества |              |               | ККАЛ           | Витамины, минеральные вещества, мг |              |             |               |               |               |             |
|-----------|--|------------|------------------|--------------|---------------|----------------|------------------------------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|           |  |            | Б                | Ж            | У             |                | В1                                 | С            | А           | Са            | РР            | Mg            | Fe          |
| 45        | Салат из свежей капусты, масло растительное        | 1,60       | 0,90             | 50           | 2,35          | 58,45          | 0,02                               | 22,50        | 0           | 24            | 37,00         | 8             | 0,30        |
| 223\122   | Суп картофельный с макаронными изделиями, говядина | 25/250     | 2,83             | 2,86         | 21,76         | 154,89         | 0,13                               | 10,12        | 0,24        | 22,83         | 69,89         | 29,90         | 1,13        |
| 631\158   | Жаркое подомашнему с говядиной                     | 150/50     | 37,20            | 45,33        | 41,05         | 766,34         | 0,17                               | 2,10         | 1,16        | 54,10         | 396,06        | 96,06         | 3,58        |
| 382\948   | Кисель плодово-ягодный.                            | 1/200      | 1,36             | 0            | 29,20         | 116,19         | 0                                  | 0            | 0           | 9,90          | 18,48         | 0             | 0,03        |
|           | Хлеб ржаной  | 0,03       | 2,70             | 0,36         | 12,76         | 64,20          | 0,06                               | 0            | 0           | 60,30         | 0,51          | 13,80         | 1,50        |
|           | <b>итого</b>                                       |            | <b>44,99</b>     | <b>98,55</b> | <b>107,12</b> | <b>1160,07</b> | <b>0,37</b>                        | <b>34,72</b> | <b>1,40</b> | <b>171,13</b> | <b>521,94</b> | <b>147,76</b> | <b>6,54</b> |

**10 день**

| №<br>рецепта | Наименование<br>блюда                            | Выход<br>(гр) | Пищевые вещества |              |              | ККАЛ          | Витамины, минеральные вещества, мг |              |             |               |               |               |              |
|--------------|--|---------------|------------------|--------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|              |  |               | Б                | Ж            | У            |               | В1                                 | С            | А           | Са            | РР            | Mg            | Fe           |
|              | Свежий помидор                                   | 0,06          | 0,66             | 0,12         | 2,28         | 13,80         | 0,04                               | 15,00        | 0           | 8,40          | 0,32          | 12,00         | 15,60        |
| 216\129      | Суп крестьянский с<br>говядиной                  | 25/250        | 2,31             | 7,74         | 15,43        | 159,84        | 0,05                               | 8,25         | 0,24        | 41,93         | 48,81         | 22,65         | 2,10         |
| 499\344      | Запеканка<br>творожная с<br>молоком<br>сгущенным | 150/20        | 27,84            | 18,00        | 32,40        | 279,60        | 0,09                               | 0,74         | 0,33        | 226,40        | 344,91        | 48,92         | 0,84         |
|              | Сок  | 1/200         | 2,00             | 0,20         | 5,80         | 36,00         | 0,02                               | 4,00         | 0           | 14,00         | 14,00         | 8,00          | 2,80         |
|              | Хлеб ржаной                                      | 0,03          | 2,70             | 0,36         | 12,76        | 64,20         | 0,06                               | 0            | 0           | 60,30         | 0,51          | 13,80         | 1,50         |
|              | <b>итого</b>                                     |               | <b>35,51</b>     | <b>26,42</b> | <b>68,67</b> | <b>553,44</b> | <b>0,26</b>                        | <b>27,99</b> | <b>0,57</b> | <b>351,03</b> | <b>408,55</b> | <b>105,37</b> | <b>22,84</b> |

## Сводная ведомость примерного 10 –ти дневного меню (обеда)

|              | Пищевые вещества    |                      |                      | ККАЛ                  | Минеральные вещества, мг |                      |                      |                      |                       |                       |                     |
|--------------|---------------------|----------------------|----------------------|-----------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|
|              | Б                   | Ж                    | У                    |                       | В1                       | С                    | А                    | Са                   | Р                     | Мg                    | Fe                  |
| <b>1</b>     | <i>49,72</i>        | <i>77,20</i>         | <i>108,59</i>        | <i>1310,94</i>        | <i>0,47</i>              | <i>26,59</i>         | <i>1,77</i>          | <i>201,30</i>        | <i>576,19</i>         | <i>186,83</i>         | <i>11,54</i>        |
| <b>2</b>     | <i>27,21</i>        | <i>7,06</i>          | <i>87,11</i>         | <i>718,44</i>         | <i>0,35</i>              | <i>119,57</i>        | <i>0,26</i>          | <i>54,53</i>         | <i>175,84</i>         | <i>119,645</i>        | <i>6,27</i>         |
| <b>3</b>     | <i>28,05</i>        | <i>36,39</i>         | <i>113,64</i>        | <i>901,33</i>         | <i>0,37</i>              | <i>13,42</i>         | <i>103,25</i>        | <i>197,19</i>        | <i>338,91</i>         | <i>118,16</i>         | <i>7,37</i>         |
| <b>4</b>     | <i>28,45</i>        | <i>121,55</i>        | <i>70,26</i>         | <i>693,72</i>         | <i>0,39</i>              | <i>57,76</i>         | <i>66,76</i>         | <i>189,61</i>        | <i>395,06</i>         | <i>136,95</i>         | <i>10,36</i>        |
| <b>5</b>     | <i>43,17</i>        | <i>53,48</i>         | <i>98,43</i>         | <i>1111,28</i>        | <i>0,32</i>              | <i>16,57</i>         | <i>1,58</i>          | <i>217,33</i>        | <i>490,55</i>         | <i>171,54</i>         | <i>8,68</i>         |
| <b>6</b>     | <i>24,93</i>        | <i>31,34</i>         | <i>85,24</i>         | <i>712,34</i>         | <i>0,39</i>              | <i>29,84</i>         | <i>0,602</i>         | <i>188,64</i>        | <i>314,82</i>         | <i>108,98</i>         | <i>6,44</i>         |
| <b>7</b>     | <i>29,87</i>        | <i>23,99</i>         | <i>159,24</i>        | <i>1070,73</i>        | <i>0,47</i>              | <i>49,24</i>         | <i>82,25</i>         | <i>165,83</i>        | <i>361,63</i>         | <i>135,55</i>         | <i>6,18</i>         |
| <b>8</b>     | <i>26,20</i>        | <i>21,85</i>         | <i>88,95</i>         | <i>686,55</i>         | <i>0,38</i>              | <i>15,88</i>         | <i>66,94</i>         | <i>188,61</i>        | <i>424,947</i>        | <i>151,98</i>         | <i>8,46</i>         |
| <b>9</b>     | <i>44,99</i>        | <i>98,55</i>         | <i>107,12</i>        | <i>1160,07</i>        | <i>0,37</i>              | <i>34,72</i>         | <i>1,40</i>          | <i>171,13</i>        | <i>521,94</i>         | <i>147,76</i>         | <i>6,54</i>         |
| <b>10</b>    | <i>35,51</i>        | <i>26,42</i>         | <i>68,67</i>         | <i>553,44</i>         | <i>0,26</i>              | <i>27,99</i>         | <i>0,57</i>          | <i>351,03</i>        | <i>408,55</i>         | <i>105,37</i>         | <i>22,84</i>        |
| <b>итого</b> | <b><i>338.1</i></b> | <b><i>497.83</i></b> | <b><i>987.25</i></b> | <b><i>8918.79</i></b> | <b><i>3.77</i></b>       | <b><i>391.58</i></b> | <b><i>325.38</i></b> | <b><i>1925.2</i></b> | <b><i>4008.44</i></b> | <b><i>1382.77</i></b> | <b><i>95.04</i></b> |

«Согласовано»

Начальник территориального отдела  
управления Роспотребнадзора по Костромской области

в Галичском районе \_\_\_\_\_ А. М. Волкова

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ год.

«Утверждаю»

Директор школы №2г. Буй: \_\_\_\_\_ Н.Н.Маланова

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ год.

**Примерное 10 – ти дневное меню / обеды /  
для учащихся МОУСОШ№2 г. Буя составлено с учетом сезонности**

**Возрастная категория 7 -17 лет**

- *Для составления примерного циклического меню были использованы технико-технологические карты и сборник рецептур блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений. Выпуск №4 ,2003 год. Меню составлено согласно СанПиН 2.4.5.2409-08*
- *Химический состав и энергетическая ценность ЮОгр съедобной части основных пищевых продуктов рассчитаны по книге «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией А.Л.Покровского, 1976 года, применены потери пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов*

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

1. Салат из овощей урожая прошлого года (капуста свежая, репчатый лук, корнеплоды), не прошедших тепловую обработку, могут реализоваться в общеобразовательных учреждениях только в период до 1 марта.
2. Заправка салатов только растительным маслом перед подачей блюда.
3. Зеленый горошек, кукуруза консервированная, фасоль консервированная на дополнение к второму блюду используются припущенными, т.е. после термообработки путем кипячения не менее 5-7 минут, непосредственно перед подачей блюда.
4. Приготовление соусов непосредственно перед подачей блюда.
5. Изделия из куриной рубки: котлеты, колбаски куриные и т.д. - проходят двойную термическую обработку, обжариваются, тушатся в соусе или бульоне в жарочном шкафу.
6. В питании учащихся не допускается использование творога и сметаны в натуральном виде, без тепловой обработки.
7. Напитки с соками, апельсинами, лимонами готовятся по технологии приготовления компотов.
8. В питании не допускается использовать кофе натурального, а также продуктов содержащих кофеин и другие стимуляторы. Использовать только кофейный напиток.
9. Для витаминизации готовых блюд в их состав можно включать зеленый лук, укроп, петрушку и т.д. По возможности, исходя из суммы, в меню включать свежие овощи, свежие фрукты, натуральные соки.
10. Для увеличения потребления йода используются батоны «Нарезные» йодированные, в приготовлении блюд, кулинарных изделий и выпечки применяется йодированная соль и продукты с богатым содержанием йода (морская рыба).
11. Для составления примерного циклического меню были использованы технико-технологические карты и сборник рецептур блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений. Выпуск №4, 2003 год. Меню составлено согласно СанПиН 2.4.5.2409-08
12. Химический состав и энергетическая ценность ЮОгр съедобной части основных пищевых продуктов рассчитаны по книге «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией А.Л.Покровского, 1976 года, применены потери пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов.
13. Проводить С-витаминизацию готовой пищи в соответствии с «Инструкцией по проведению С-витаминизации питания», утвержденной Зам. Министра здравоохранения СССР №978-72 от 6 июня 1972 г. и согласованной с ВЦСПС 30 апреля 1972 г. № 14-4а. Витаминизацию блюд проводить под контролем медицинского работника.
14. В столовых школ где нет условий для приготовления холодных закусок (салатов) в меню включаются овощи свежие порционно