

Директор МБОУ _____



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (вариант 1)
(столовые, работающие на пф)**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Неделя №1															
День 1															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Наггетсы "Детские"	ТТК № 416	105	16,11	18,49	6,29	256,66	1,14	0	1,41	0,01	12,96	24,3	0,05	0	0
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 2004	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	47	0,87	21	23,63	0,82	0,09	0
Соус "Сырный" с зеленью	ТТК № 1011	20	1,44	1,39	1,47	24,26	54,98	3,97	36,47	0,06	7,5	18,08	0,02	0,01	0,35
Какао с молоком	№ 693 сб 2004	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52
Яблоко		120	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,64	0	6	0,24	0,04	12
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		645	30,70	28,67	97,19	763,99	202,15	50,22	199,17	4,46	53,46	94,13	1,14	0,17	12,87
День 2															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Салат "Полоньинский"	№ 24-1 сб 2004	60	0,82	5,95	3,97	70,87	26,17	9,75	18,47	0,46	0	59,55	2,89	0,03	31,02
Гуляш из говядины	ТТК № 274-1	100	14,58	14,82	3,99	206,95	18,8	20,25	153,7	2,27	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	150	7,68	5,81	41,34	237,79	18,9	121,53	183,29	4,11	21	24,84	0,54	0,26	0
Теплый напиток "Брусника"	ТТК № 849	200	0,18	0,13	12,66	50,22	6,55	1,75	4	0,13	0	2	0,25	0	3,75
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		565	27,19	27,55	89,35	699,23	70,42	153,28	359,46	6,97	34,60	114,02	4,13	0,33	35,50

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
День 3															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Котлеты из рыбы	ТТК № 301	100	13,93	6,36	13,27	167,13	23,53	20,62	147,79	0,48	15	26,13	3,17	0,05	0,4
Пюре картофельное	№ 520-1 сб 2004	180	3,71	5,36	26,07	165,96	56,56	34,94	103,89	1,33	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46
Морская капуста	ТТК № 56	30	0,29	1,18	1,47	17,79	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,73	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12
Печенье с начинкой "Слободское"	ТТК № 1512	40	2,28	7,99	26,45	184,03	6,94	3,82	22,96	0,42	61,44	67,68	0,47	0,04	0,03
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		602	25,26	22,15	98,81	693,71	109,65	60,11	275,98	3,11	94,97	133,17	3,87	0,32	14,01
День 4															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Сыр (порциями)	№ 97 сб 2004	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0,05
Каша молочная "Школьная" ячневая	ТТК № 708	210	6,93	9,66	35,64	252,22	140,57	31,49	212,8	0,83	35,81	66,65	0,77	0,12	0,51
Пудинг запеченный	№ 362 сб 2004	100	16,15	9,76	25,56	253,84	129,47	18,88	176,76	0,54	42,9	78,06	0,37	0,04	0,17
Соус "Клубничка"	ТТК № 1012	30	0,12	0,05	17,81	68,69	5,91	2,4	3,16	0,21	0	0,77	0,08	0	3,67
Чай с молоком сгущенным	№ 630 сб 1996	200	3,08	1,96	16,18	91,66	54,21	5,98	38,54	0,07	7,39	8,27	0,04	0,01	0,18
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		605	33,34	25,38	118,23	825,20	462,16	64,62	514,78	1,78	106,80	192,45	1,34	0,17	4,58

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
День 5															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Индейка тушеная в сметанном соусе	№ 493 сб 2004	100	15,52	7,06	2,93	137,56	29,11	14,86	147,11	1,09	26,01	38,51	0,35	0,03	0,01
Каша рисовая с кабачками	ТТК № 525-1	170	3,24	6,96	32,44	204,20	19,89	27,77	71,76	0,65	24,48	489,06	0,38	0,04	1,83
Теплый компот из с/м черноплодной рябины	ТТК № 854	200	0,56	0,07	15,15	59,35	10,25	4,87	19,14	0,42	0	0	600	0	2,4
Груша		120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,8	14,4	19,2	2,76	0	2,4	0,48	0,02	6
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		645	23,68	15,29	92,65	591,12	82,05	61,90	257,21	4,92	50,49	529,97	601,21	0,09	10,24
День 6															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Салат в стиле "Греческий"	ТТК № 95	60	2,02	7,47	2,26	83,65	71,14	9,92	52,36	0,41	13,52	73,71	2,91	0,03	24,74
Котлеты "Домашние"	ТТК № 221	100	14,08	16,51	11,68	252,56	11,86	16,05	119,38	1,73	22,3	31,1	0,37	0,17	0,05
Капуста тушеная	№534-1сб 2004	150	3,41	3,53	17,34	107,39	86,93	28,06	57,64	1,15	12,6	99,63	0,31	0,05	31,89
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,73	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		567	24,66	28,43	64,06	604,72	172,66	54,76	230,72	3,37	48,42	204,58	3,60	0,25	57,80

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Неделя №2															
День 1															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Сосиски отварные	№ 413 сб 2004	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0
Макароны с сыром	№ 333 сб 2004	150	8,26	10,33	29,34	243,69	147,9	12,35	120,55	0,81	44,7	83,7	0,83	0,06	0,05
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		630	25,15	27,72	83,38	680,65	221,76	30,14	174,00	3,74	50,70	101,20	1,59	0,11	13,31
День 2															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Салат "Фантазия"	ТТК № 94	60	0,88	8,55	4,47	96,91	10,97	6,59	13,35	0,41	0	57,68	4,48	0,02	13,62
Говядина, тушенная с тыквой (2 вариант)	ТТК № 276-1	100	15,43	16,18	4,60	224,52	18,86	20,63	158,68	2,34	17	33,63	0,7	0,04	0,73
Каша вязкая ячневая	№ 510 сб 2004	180	3,69	4,46	25,82	154,66	34,45	17,21	118,48	0,66	15,12	28,35	0,64	0,08	0
Чай с молоком	Сб.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23		0,01	0,24
Полоска шоколадная	ТТК № 1508	37,5	2,53	8,05	25,43	181,70	7,86	4,6	27,98	0,44	66,13	72,52	0,41	0,04	0
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		633	29,43	39,80	99,12	862,05	121,51	54,69	354,90	3,93	103,83	202,41	6,23	0,19	14,59

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
День 3															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Рыба, запеченная "Золотая рыбка"	ТТК № 350	100	15,80	13,01	1,04	150,06	77,69	6,8	51,71	0,26	29,04	88,99	1,38	0,01	2,03
Картофель отварной	№ 518-1 сб 2004	180	3,43	4,65	29,07	170,38	28,83	36,71	94,82	1,51	15,12	33,75	0,24	0,16	14,4
Теплый компот "Сливовый №1"	ТТК № 852	200	0,22	0,07	15,79	61,46	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Банан		180	2,70	0,90	40,86	171,90	14,4	75,6	50,4	1,08	0	36	0,72	0,07	18
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		705	25,44	19,47	108,57	663,83	141,21	119,11	196,93	3,69	44,16	158,74	2,34	0,33	34,43
День 4															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Сыр (порциями)	№ 97 сб 2004	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0,05
Каша молочная пшённая с яблоком	ТТК № 720	200	6,73	8,24	34,49	235,82	146,47	40,09	161,62	1,73	28,8	56,55	0,24	0,14	2,42
Творожник с кокосом	ТТК № 602	100	13,04	21,40	36,46	388,94	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,5	0,72	0,05	0,12
Соус шоколадный	№ 616 сб 2004	30	1,61	1,42	13,59	69,66	40,41	15,13	43,1	0,61	3,44	6,51	0,04	0,01	0,05
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		595	30,14	35,42	117,00	899,52	410,71	76,11	423,31	3,32	126,62	235,26	1,08	0,20	2,64

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
День 5															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Салат из св.помидоров с кукурузой консервированной	ТТК № 20	60	0,73	6,01	4,18	72,62	12,08	8,67	15,44	0,43	0	54,38	2,93	0,03	9,85
Котлета из мяса птицы в панировке	ТТК № 404	100	16,22	8,73	12,82	195,96	11,79	10,59	112,79	0,81	22,58	54,04	0,54	0,02	0
Овощи по-карпатски	№ 226-1 сб 2004	150	2,80	14,09	21,09	217,94	27,39	29,04	65,42	1,15	0	538,99	7,62	0,1	53,28
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,73	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		572	25,44	30,09	75,22	668,68	53,99	49,03	194,99	2,47	22,58	647,55	11,10	0,15	64,25
День 6															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Салат "Украинский"	ТТК № 12-1	60	2,95	5,30	3,95	73,99	106,54	11,68	73,18	0,42	20,29	37,11	1,47	0,02	14,33
Говядина в кисло-сладком соусе (2 вариант)	ТТК № 275-1	100	15,58	16,15	9,68	245,34	18,97	20,63	158,68	2,35	17	32,18	0,55	0,04	0,73
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	150	7,68	5,81	41,34	237,79	18,9	121,53	183,29	4,11	21	24,84	0,54	0,26	0
Теплый компот "Клубника" (смесь)	ТТК № 853	200	0,18	0,08	16,48	64,36	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		555	29,68	28,18	93,26	731,51	164,70	153,84	415,15	7,72	58,29	94,13	2,56	0,41	15,06
Среднедневное значение		610	27,51	27,35	94,74	723,68	184,41	77,32	299,72	4,12	66,24	225,63	53,35	0,23	23,27

Стоимость питания 160 руб в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скурихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.

Технолог



М.Н.Корнева