

Директор МБОУ \_\_\_\_\_



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II 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	В1,мг	С,мг	
<b>Неделя №1</b>																
<b>День 1</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
Суп из овощей (фасоль консервированная)	№ 135-1 сб 2004	200	1,62	2,73	9,83	68,65	20,45	14,16	34,46	0,55	9,6	183,99	0,16	0,04	6,56	
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	
Компот из изюма (вит. 50)	ТТК № 822-50	200	0,36	0,00	23,80	90,83	0,45	0,02	0,11	0,03	0,02	0,02	0	0	0	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>845</b>	<b>29,04</b>	<b>28,06</b>	<b>115,80</b>	<b>823,21</b>	<b>112,68</b>	<b>37,43</b>	<b>132,65</b>	<b>4,16</b>	<b>51,08</b>	<b>256,02</b>	<b>1,29</b>	<b>0,18</b>	<b>18,91</b>	
<b>День 2</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
Борщ с капустой и картофелем	№ 110-1 сб 2004	200	1,37	2,67	11,03	69,81	29,27	16,6	35,84	0,81	9,6	187,3	0,18	0,03	6,38	
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	
Напиток из брусники (вит. 50)	ТТК № 812-50	200	0,18	0,13	12,66	50,29	6,7	1,77	4,11	0,13	0,02	2,02	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	
<b>Итого за прием</b>		<b>705</b>	<b>27,74</b>	<b>24,27</b>	<b>96,41</b>	<b>698,25</b>	<b>73,67</b>	<b>160,15</b>	<b>376,94</b>	<b>7,32</b>	<b>44,22</b>	<b>241,79</b>	<b>1,42</b>	<b>0,33</b>	<b>10,86</b>	

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
<b>День 3</b>															
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>															
Суп картофельный с бобовыми (горох)	Сб.2004 № 139-1	200	4,44	2,94	16,54	106,62	26,22	24,19	61,6	1,44	9,6	179,54	0,21	0,14	3,68
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
Компот ягодно-яблочный "Сморозинка" (вит.50)	ТТК № 838-50	200	0,17	0,07	16,61	64,84	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0
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
<b>Итого за прием</b>		<b>765</b>	<b>27,82</b>	<b>23,56</b>	<b>120,75</b>	<b>798,62</b>	<b>133,67</b>	<b>83,58</b>	<b>336,34</b>	<b>4,51</b>	<b>104,58</b>	<b>312,59</b>	<b>4,07</b>	<b>0,46</b>	<b>16,57</b>
<b>День 4</b>															
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>															
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140-1 сб 2004	200	2,18	1,86	16,53	90,06	16,45	17,05	45,87	0,73	5,76	172,62	0,25	0,07	5,28
Говядина, тушенная с черносливом (2 вариант)	ТТК № 277-1	100	15,31	16,18	11,80	250,57	30,26	35,16	170,5	2,77	17	33,63	0,7	0,04	0,87
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
Компот из смеси сухофруктов (вит. 50)	ТТК № 816-50	200	0,98	0,06	21,64	81,84	28,56	18,28	25,5	0,58	0,01	116,62	1,1	0,01	0,32
Пудинг из творога (запеченный)	№ 362 сб 2004 г.	50	7,34	4,43	11,62	115,38	58,85	8,58	80,34	0,24	19,5	35,48	0,17	0,02	0,08
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
<b>Итого за прием</b>		<b>780</b>	<b>32,89</b>	<b>27,49</b>	<b>110,45</b>	<b>804,88</b>	<b>168,57</b>	<b>96,28</b>	<b>440,69</b>	<b>4,98</b>	<b>57,39</b>	<b>386,70</b>	<b>2,86</b>	<b>0,22</b>	<b>6,55</b>

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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 5</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	Сб.2004 № 124-1	200	1,40	2,69	8,02	59,44	29,35	14,72	33,43	0,57	9,6	182,82	0,16	0,04	9,77	
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	150	3,24	12,30	32,44	204,20	19,89	27,77	71,76	0,65	24,48	489,06	0,38	0,04	1,83	
Компот из с/м черноплодной рябины (вит. 50)	ТТК № 833-50	200	0,57	0,07	15,16	59,41	10,39	4,89	19,24	0,42	0,01	0,02	600	0	2,4	
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>805</b>	<b>25,01</b>	<b>23,26</b>	<b>98,06</b>	<b>640,49</b>	<b>107,74</b>	<b>74,24</b>	<b>287,54</b>	<b>5,03</b>	<b>60,10</b>	<b>712,41</b>	<b>601,29</b>	<b>0,13</b>	<b>19,01</b>	
<b>День 6</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
Суп "Новинка"	ТТК № 109-1	250	2,56	3,70	17,85	111,89	19,98	33,24	68,06	1,22	12	224,66	0,25	0,09	5,8	
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	№534-1 сб 2004	180	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	
Напиток черничный (вит. 50)	ТТК № 820-50	200	0,28	0,15	12,66	50,11	4,45	1,52	3,36	0,21	0,02	0,02	0,35	0	2,5	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>780</b>	<b>23,72</b>	<b>24,39</b>	<b>82,57</b>	<b>634,30</b>	<b>123,22</b>	<b>78,87</b>	<b>248,44</b>	<b>4,31</b>	<b>46,92</b>	<b>355,41</b>	<b>1,28</b>	<b>0,31</b>	<b>40,24</b>	

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
<b>Неделя №2</b>															
<b>День 1</b>															
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>															
Рассольник ленинградский	Сб.2004 № 132-1	200	1,66	2,82	13,81	85,69	15,69	16,84	49,46	0,66	9,6	179,82	0,18	0,06	5,12
Сосиски отварные	№ 413 сб 2004	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	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
Напиток из плодов шиповника (вит. 50)	ТТК № 809-50	200	0,68	0,28	24,28	92,59	12,45	3,42	3,51	0,63	0,02	163,42	0,76	0,01	200
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 столычный 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
<b>Итого за прием</b>		<b>820</b>	<b>23,13</b>	<b>23,51</b>	<b>112,50</b>	<b>740,85</b>	<b>63,80</b>	<b>39,54</b>	<b>113,17</b>	<b>4,80</b>	<b>30,62</b>	<b>372,87</b>	<b>2,50</b>	<b>0,20</b>	<b>217,12</b>
<b>День 2</b>															
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>															
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
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124-1 сб 2004	200	1,40	2,69	8,02	59,44	29,35	14,72	33,43	0,57	9,6	182,82	0,16	0,04	9,77
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 пшеничная	Сб.2004 № 510	150	3,96	3,76	22,49	141,93	5,97	0,29	2,35	0,05	12,6	23,63	0,05	0	0
Компот из смеси сухофруктов (вит. 50)	ТТК № 816-50	200	0,98	0,06	21,64	81,84	28,56	18,28	25,5	0,58	0,01	116,62	1,1	0,01	0,32
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
<b>Итого за прием</b>		<b>765</b>	<b>26,58</b>	<b>32,08</b>	<b>88,61</b>	<b>738,05</b>	<b>93,71</b>	<b>60,51</b>	<b>233,31</b>	<b>3,95</b>	<b>39,21</b>	<b>414,38</b>	<b>6,49</b>	<b>0,11</b>	<b>24,44</b>

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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 3</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140-1 сб 2004	200	2,18	1,86	16,53	90,06	16,45	17,05	45,87	0,73	5,76	172,62	0,25	0,07	5,28	
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	150	2,86	3,88	24,22	141,98	24,02	30,59	79,02	1,26	12,6	28,13	0,2	0,13	12	
Компот Сливовый № 1(вит. 50)	ТТК № 854-50	200	0,22	0,08	15,79	61,52	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	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	
<b>Итого за прием</b>		<b>875</b>	<b>27,05</b>	<b>20,57</b>	<b>120,25</b>	<b>725,56</b>	<b>152,98</b>	<b>130,05</b>	<b>227,10</b>	<b>4,17</b>	<b>47,41</b>	<b>325,76</b>	<b>2,55</b>	<b>0,37</b>	<b>37,31</b>	
<b>День 4</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
Салат из свежих огурцов	№ 16 сб 2004	60	0,43	5,93	1,87	61,39	16,63	7,75	23,47	0,36	0	5,46	2,69	0,02	5,35	
Борщ с картофелем	№ 114-1сб 2004	250	1,97	3,43	16,71	101,31	31,44	24,37	55,33	1,17	12	234,47	0,23	0,06	6,86	
Тефтели "Детские" с соусом томатным	ТТК № 259-1	100	8,18	11,35	5,27	156,20	3,17	1,94	4,96	0,1	11,23	69,32	0,11	0	0,24	
Каша вязкая пшеничная	№ 510 сб 2004	180	4,77	5,29	27,84	177,58	17,53	31,87	91,31	1,08	15,12	29,66	0,19	0,13	0	
Напиток черничный (вит. 50)	ТТК № 820-50	200	0,28	0,15	12,66	50,11	4,45	1,52	3,36	0,21	0,02	0,02	0,35	0	2,5	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>840</b>	<b>19,02</b>	<b>26,65</b>	<b>87,39</b>	<b>658,95</b>	<b>73,22</b>	<b>67,45</b>	<b>178,43</b>	<b>2,92</b>	<b>38,37</b>	<b>338,93</b>	<b>3,57</b>	<b>0,21</b>	<b>14,95</b>	

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	
<b>День 5</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
Суп из овощей (горошек зелёный)	№ 135-1 сб 2004	250	1,80	3,42	12,03	83,19	26,97	19,17	47,39	0,74	12	228,63	0,2	0,06	8,52	
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	
Напиток лимонный (вит. 50)	ТТК № 828-50	200	0,13	0,02	10,68	43,17	6,05	1,7	3,19	0,11	0,02	0,3	0,03	0,01	5,6	
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 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	
<b>Итого за прием</b>		<b>755</b>	<b>24,88</b>	<b>27,10</b>	<b>84,01</b>	<b>673,66</b>	<b>72,20</b>	<b>60,50</b>	<b>228,79</b>	<b>2,81</b>	<b>34,60</b>	<b>821,96</b>	<b>8,39</b>	<b>0,19</b>	<b>67,40</b>	
<b>День 6</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
Суп с клецками	№ 155-1 сб 2004	250	2,79	3,71	14,13	99,87	19,86	8,14	35,35	0,51	18,96	234,46	0,42	0,03	0,6	
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	
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (вит.50)	ТТК № 837-50	200	0,18	0,08	16,49	64,42	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	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	
<b>Итого за прием</b>		<b>745</b>	<b>29,52</b>	<b>26,59</b>	<b>103,45</b>	<b>757,45</b>	<b>78,15</b>	<b>150,31</b>	<b>377,42</b>	<b>7,81</b>	<b>56,97</b>	<b>291,50</b>	<b>1,51</b>	<b>0,42</b>	<b>1,33</b>	
<b>Среднедневное значение</b>		<b>790</b>	<b>26,37</b>	<b>25,63</b>	<b>101,69</b>	<b>724,52</b>	<b>104,47</b>	<b>86,58</b>	<b>265,07</b>	<b>4,73</b>	<b>50,96</b>	<b>402,53</b>	<b>53,10</b>	<b>0,26</b>	<b>39,56</b>	

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