

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

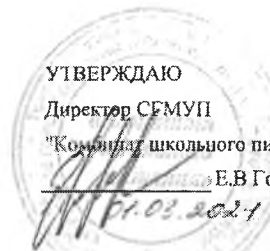


УТВЕРЖДАЮ

Директор СФМУП

"Комитет школьного питания"

Е.В Горобченко



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ПОСЕЩАЮЩИХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|--|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| Неделя №1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка картофельная с колбасой | ТТК №239 | 225 | 9,50 | 15,88 | 38,39 | 329,82 | 43,94 | 52,12 | 129,98 | 1,97 | 25,2 | 652,94 | 1,53 | 0,19 | 16,98 |
| Помидоры (томаты) свежие, нарезка | ТТК № 44 | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,53 | 7,62 | 4,12 | 5,88 | 7,64 | 0,26 | 0 | 39,9 | 0,21 | 0,02 | 7,35 |
| Компот из смеси сухофруктов (вит. 70) | ТТК № 816-70 | 200 | 0,98 | 0,06 | 21,65 | 81,87 | 28,61 | 18,29 | 25,54 | 0,58 | 0,02 | 116,63 | 1,1 | 0,01 | 0,32 |
| 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 |
| 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 | | 505 | 14,19 | 16,50 | 84,61 | 531,67 | 76,67 | 76,29 | 163,16 | 2,81 | 25,22 | 809,47 | 2,84 | 0,22 | 24,65 |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гуляш из филе индейки | ТТК № 401 | 100 | 14,83 | 5,40 | 3,99 | 123,15 | 19,8 | 16,01 | 141,8 | 1,15 | 19,38 | 34,43 | 0,34 | 0,03 | 0,73 |
| Каша перловая с овощами | ТТК №505 | 180 | 4,96 | 8,35 | 37,58 | 237,84 | 38,94 | 29,63 | 165,83 | 1,2 | 29,38 | 585,48 | 0,81 | 0,07 | 1,97 |
| Компот "Сливовый №1" (вит. 70) | ТТК № 831-70 | 200 | 0,23 | 0,08 | 15,79 | 61,55 | 0,59 | 0,02 | 0,13 | 0,04 | 0,02 | 0,03 | 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 | | 530 | 23,41 | 14,33 | 80,40 | 534,89 | 59,33 | 45,66 | 307,76 | 2,39 | 48,78 | 619,94 | 1,15 | 0,10 | 2,70 |
| Среда | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гречаники с соусом | ТТК № 285 | 100 | 8,52 | 14,04 | 11,23 | 202,94 | 19,49 | 25,34 | 99,44 | 1,64 | 3,46 | 70,97 | 3,93 | 0,06 | 1,04 |
| Макаронные изделия отварные | СБ.2004 № 516 | 180 | 6,77 | 5,36 | 44,94 | 254,45 | 19,75 | 10,17 | 56,41 | 1,04 | 25,2 | 28,35 | 0,98 | 0,1 | 0 |
| Огурцы консервированные, нарезка | ТТК № 52 | 60 | 0,00 | 0,00 | 1,76 | 6,70 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Компот из вишни с/м и яблок (вит. 70) | ТТК № 843-70 | 200 | 0,23 | 0,11 | 13,46 | 53,36 | 9,78 | 6,11 | 7,27 | 0,5 | 0,02 | 4,43 | 0,1 | 0,01 | 2 |
| 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 | | 590 | 18,91 | 20,01 | 94,43 | 629,80 | 49,02 | 41,62 | 163,12 | 3,18 | 28,68 | 103,75 | 5,01 | 0,17 | 3,04 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|---|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|-------------|---------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| Четверг | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | | | | | | | |
| Голубцы "Ленивые" с соусом томатным | ТТК №258 | 100 | 6,17 | 7,79 | 7,11 | 121,30 | 28,12 | 14,66 | 65,04 | 1 | 11,34 | 72,6 | 1,06 | 0,02 | 3,9 |
| Каша вязкая пшеничная | Сб.2004 № 510 | 180 | 4,76 | 4,52 | 26,99 | 170,32 | 7,16 | 0,34 | 2,82 | 0,06 | 15,12 | 28,35 | 0,06 | 0 | 0 |
| Компот из с/м черноплодной рябины (вит. 70) | ТТК № 833-70 | 200 | 0,57 | 0,08 | 15,16 | 59,44 | 10,44 | 4,89 | 19,27 | 0,42 | 0,02 | 0,03 | 600 | 0 | 2,4 |
| Яблоко | п/п | 150 | 0,60 | 0,60 | 17,40 | 73,02 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 7,5 | 0,3 | 0,05 | 15 |
| 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 | | 680 | 15,49 | 13,49 | 89,70 | 536,43 | 69,72 | 33,39 | 103,63 | 4,78 | 26,48 | 108,48 | 601,42 | 0,07 | 21,30 |
| Пятница | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра свекольная | Сб.2004 № 78 | 100 | 1,82 | 7,13 | 12,84 | 117,24 | 32,63 | 21,75 | 44,63 | 1,29 | 0 | 35,13 | 3,74 | 0,03 | 5,8 |
| Фрикадельки в соусе | Сб.2004 № 469 | 105 | 8,35 | 11,21 | 11,30 | 179,36 | 17,75 | 13,17 | 84,32 | 1,29 | 23,12 | 111,03 | 0,41 | 0,03 | 0,42 |
| Каша гречневая рассыпчатая | сб 2004 № 508 | 180 | 9,21 | 6,97 | 49,60 | 285,35 | 22,68 | 145,84 | 220 | 4,94 | 25,2 | 29,8 | 0,64 | 0,31 | 0 |
| Сок яблочный | п/п | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,60 | 86,48 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 50 | 3,43 | 0,49 | 24,01 | 116,57 | 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 | | 660 | 25,48 | 26,25 | 129,38 | 839,08 | 87,06 | 188,76 | 362,95 | 10,32 | 48,32 | 175,96 | 4,99 | 0,39 | 10,22 |
| | | | 25,48 | 26,25 | 129,38 | 839,08 | 87,06 | 188,76 | 362,95 | 10,32 | 48,32 | 175,96 | 4,99 | 0,39 | 10,22 |
| Суббота | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлебц печеночный | ТТК № 225 | 100 | 12,01 | 5,29 | 7,61 | 124,18 | 22,95 | 18,28 | 202,9 | 3,96 | 3215,58 | 5783,05 | 0,87 | 0,17 | 9,48 |
| Пюре картофельное | Сб.2004 № 520 | 180 | 3,71 | 5,36 | 26,07 | 165,96 | 47,23 | 34,39 | 102,01 | 1,26 | 18,53 | 39,22 | 0,22 | 0,14 | 12,46 |
| Напиток из плодов шиповника (вит. 70) | ТТК № 809-70 | 200 | 0,69 | 0,29 | 24,29 | 92,62 | 12,51 | 3,42 | 3,55 | 0,63 | 0,03 | 163,43 | 0,76 | 0,01 | 200 |
| 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 |
| 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 | | 530 | 19,80 | 11,44 | 81,01 | 495,12 | 82,69 | 56,09 | 308,46 | 5,85 | 3234,14 | 5985,70 | 1,85 | 0,32 | 221,94 |
| Среднедневное значение за неделю | | 583 | 19,55 | 17,00 | 93,26 | 594,50 | 70,75 | 73,64 | 234,85 | 4,89 | 568,60 | 1300,55 | 102,88 | 0,21 | 47,31 |

| Наименование блюда | № рецеп. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|--|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A, мг | РЭ, мкг | ТЭ, мг | В1, мг | С, мг |
| Неделя № 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | | | | | | | |
| Зразы рубленые | С6.2004 № 456 | 100 | 12,02 | 14,86 | 14,19 | 237,47 | 30,07 | 14,41 | 110,35 | 1,59 | 30,24 | 74,8 | 0,46 | 0,03 | 0,61 |
| Каша гречневая рассыпчатая | С6.2004 № 508 | 180 | 9,21 | 6,97 | 49,60 | 285,35 | 22,68 | 145,84 | 219,95 | 4,94 | 25,2 | 29,8 | 0,64 | 0,31 | 0 |
| Компот "Сливовый № 2" (вит.70) | ТТК № 832-70 | 200 | 0,22 | 0,07 | 15,96 | 61,92 | 0,59 | 0,02 | 0,13 | 0,04 | 0,02 | 0,03 | 0 | 0 | 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 |
| Итого за прием | | 510 | 23,66 | 22,49 | 95,13 | 659,86 | 53,34 | 160,27 | 330,43 | 6,57 | 55,46 | 104,63 | 1,10 | 0,34 | 0,61 |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тфтели "Ёжики" с соусом томатным | ТТК № 1353 | 100 | 7,62 | 11,70 | 9,84 | 173,88 | 14,29 | 13,5 | 78,18 | 1,11 | 15,46 | 93,32 | 1,74 | 0,03 | 0,64 |
| Каша вязкая ячневая | С6.2004 № 510 | 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 ягодно-яблочный "Смородинка" (вит.70) | ТТК № 837-70 | 200 | 0,17 | 0,07 | 16,61 | 64,86 | 0,59 | 0,02 | 0,13 | 0,04 | 0,02 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| Яблоко | п/п | 100 | 0,40 | 0,40 | 11,60 | 48,68 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0 | 5 | 0,2 | 0,03 | 10 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 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 | 15,32 | 17,13 | 87,89 | 558,67 | 65,33 | 39,73 | 207,79 | 4,01 | 30,60 | 126,70 | 2,58 | 0,14 | 10,64 |
| Среда | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тфтели рыбные (пикша) | ТТК № 335 | 100 | 8,58 | 7,19 | 10,55 | 140,88 | 19,38 | 5,31 | 22,59 | 0,22 | 4,15 | 59,28 | 3,11 | 0,02 | 0,67 |
| Рис припущенный | С6.2004 № 512 | 180 | 4,19 | 4,57 | 43,99 | 234,54 | 11,59 | 27,75 | 85,03 | 0,6 | 15,12 | 28,35 | 0,32 | 0,04 | 0 |
| Компот из смеси сухофруктов (вит. 70) | ТТК № 816-70 | 200 | 0,98 | 0,06 | 21,65 | 81,87 | 28,61 | 18,29 | 25,54 | 0,58 | 0,02 | 116,63 | 1,1 | 0,01 | 0,32 |
| Плошка "Новомосковская" | ТТК № 915 | 100 | 8,28 | 6,66 | 57,40 | 320,90 | 25,27 | 12,08 | 68,26 | 0,9 | 4,44 | 7,79 | 3,82 | 0,1 | 0,04 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием | | 605 | 23,75 | 18,73 | 145,60 | 836,47 | 84,85 | 63,43 | 201,42 | 2,30 | 23,73 | 212,05 | 8,35 | 0,17 | 1,03 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| Четверг | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | | | | | | | |
| Зразы "Ленивые" с соусом | ТТК № 248 | 100 | 8,67 | 10,71 | 11,42 | 175,81 | 19,7 | 12,79 | 79,09 | 1,16 | 14,29 | 98,62 | 1,92 | 0,02 | 0,89 |
| Каша вязкая пшеничная | С6.2004 № 510 | 180 | 4,76 | 4,52 | 26,99 | 170,32 | 7,16 | 0,34 | 2,82 | 0,06 | 15,12 | 28,35 | 0,06 | 0 | 0 |
| Огурцы свежие, нарезка | ТТК № 45 | 30 | 0,24 | 0,03 | 1,03 | 4,68 | 6,76 | 4,12 | 12,35 | 0,18 | 0 | 3 | 0,03 | 0,01 | 2,94 |
| Напиток лимонно-брусничный (вит. 70) | ТТК № 844-70 | 200 | 0,14 | 0,06 | 21,39 | 83,45 | 6,11 | 1,56 | 3,29 | 0,14 | 0,03 | 0,97 | 0,11 | 0 | 4,3 |
| 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 |
| 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 | | 560 | 17,20 | 15,82 | 83,87 | 546,63 | 39,73 | 18,81 | 97,55 | 1,54 | 29,44 | 130,94 | 2,12 | 0,03 | 8,13 |
| Пятница | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вареники с картофелем отварные | ТТК № 229 | 200 | 8,74 | 9,66 | 61,61 | 374,49 | 12,05 | 0,71 | 2,43 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Масло сливочное | ТТК № 43 | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,82 | 0,72 | 0 | 0,9 | 0,01 | 12 | 13,5 | 0,03 | 0 | 0 |
| Компот "Сливовый №1" (вит.70) | ТТК № 831-70 | 200 | 0,23 | 0,08 | 15,79 | 61,55 | 0,59 | 0,02 | 0,13 | 0,04 | 0,02 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| Мандарины | п/п | 100 | 0,75 | 0,18 | 8,55 | 37,29 | 30,8 | 9,57 | 14,79 | 0,09 | 0 | 10 | 0,2 | 0,04 | 15,2 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,0715 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием | | 528 | 11,41 | 12,35 | 97,02 | 547,21 | 44,16 | 10,3 | 18,25 | 0,23 | 12,02 | 23,53 | 0,23 | 0,04 | 15,2 |
| Итого за прием | | 1056 | 22,82 | 24,70 | 194,04 | 1094,42 | 88,32 | 20,60 | 36,50 | 0,46 | 24,04 | 47,06 | 0,46 | 0,08 | 30,40 |
| Суббота | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гречаники с соусом | ТТК № 285 | 100 | 8,52 | 14,04 | 11,23 | 202,94 | 19,49 | 25,34 | 99,44 | 1,64 | 3,46 | 70,97 | 3,93 | 0,06 | 1,04 |
| Макаронные изделия отварные | С6.2004 № 516 | 180 | 6,77 | 5,36 | 44,94 | 254,45 | 19,75 | 10,17 | 56,41 | 1,04 | 25,2 | 28,35 | 0,98 | 0,1 | 0 |
| Кукуруза консервированная | ТТК № 47 | 30 | 0,65 | 0,12 | 3,44 | 17,27 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Компот из кураги (вит. 70) | ТТК № 807-70 | 200 | 1,05 | 0,07 | 23,79 | 89,76 | 32,51 | 21,02 | 29,35 | 0,67 | 0,03 | 116,63 | 1,1 | 0,02 | 0,8 |
| 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 | | 535 | 18,66 | 19,84 | 94,43 | 618,49 | 71,75 | 56,53 | 185,20 | 3,35 | 28,69 | 215,95 | 6,01 | 0,18 | 1,84 |
| Среднедневное значение за неделю | | 649 | 20,24 | 19,79 | 116,83 | 719,09 | 67,22 | 59,90 | 176,48 | 3,04 | 31,99 | 139,56 | 3,44 | 0,16 | 8,78 |
| Среднедневное значение за 2 недели | | 616 | 19,89 | 18,39 | 105,04 | 656,79 | 68,98 | 66,77 | 205,66 | 3,96 | 300,30 | 720,05 | 53,16 | 0,18 | 28,04 |

Стоимость питания 121 руб в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложение № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности(приложение № 11 к настоящим Правилам).

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

Сборник рецептов 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.

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

Специалист общественного питания



Ю.Ю. Орленко