

Директор МБОУ *ММ №3*
Горобченко Е.А.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7 до 18 ЛЕТ (1,2 смена) дополнительное питание

Школа №3, Школа №5

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
1 Неделя															
1 День															
Дополнительное питание 7-18 лет															
Биточек Домашний	ТГК	100	15,36	15,45	15,80	253,00	1,56	0,00	1,91	0,01	17,63	33,06	0,07	0,00	0,00
Помидор свежий дольками	ТГК	21	0,40	0,07	7,26	9,29	6,15	5,81	33,62	0,48	6,65	40,13	0,75	0,01	0,28
Капуста тушеная	ТГК	180	4,10	5,76	39,89	135,90	32,25	26,51	148,68	1,05	26,44	526,93	0,73	0,06	1,77
Чай с сахаром	ТГК	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТГК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		526	23,22	21,94	83,40	498,56	40,21	32,31	184,22	1,58	50,72	600,12	1,55	0,08	2,05
2 День															
Дополнительное питание 7-18 лет															
Биточек Нежный	ТГК	100	15,05	14,03	17,00	248,00	31,44	16,71	122,73	1,65	21,12	31,40	0,58	0,11	0,02
Салат из свежих огурцов с зеленым луком	ТГК	52	0,39	5,14	4,58	53,56	10,76	4,80	13,47	0,22	0,00	15,38	1,70	0,01	0,01
Рис с овощами	ТГК	200	4,52	8,23	41,72	268,00	22,97	31,14	87,24	0,77	23,56	522,00	0,43	0,05	1,46
Напиток из плодов шиповника	ТГК	200	0,69	0,29	19,64	92,60	12,51	3,42	3,55	0,63	0,03	163,43	0,76	0,01	200,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТГК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		577	22,32	27,93	93,97	716,23	77,68	56,07	226,99	3,27	44,71	732,21	3,47	0,18	201,50
3 День															
Дополнительное питание 7-18 лет															
Биточек Домашний	ТГК	100	15,36	15,45	15,80	253,00	1,56	0,00	1,91	0,01	17,63	33,06	0,07	0,00	0,00
Помидор свежий дольками	ТГК	30	0,32	0,06	7,00	7,62	6,12	5,79	33,51	0,48	6,63	39,99	0,75	0,01	0,27
Картофель тушеный	ТГК	200	4,20	10,88	49,42	244,00	37,38	38,77	99,11	1,55	31,42	402,16	0,43	0,15	13,21
Компот фруктово ягодный	ТГК	200	0,38	0,14	24,46	54,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТГК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		555	21,93	26,78	107,71	612,99	45,06	44,56	134,53	2,04	55,67	475,22	1,24	0,16	13,48
4 День															
Дополнительное питание 7-18 лет															
Огурец свежий	ТГК	55	0,44	0,055	15,4	8,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Саша гречневая с филе индейки	ТГК	250	30,68	15,70	41,74	493,13	46,93	125,14	371,10	4,99	44,67	576,74	1,09	0,23	1,82
Напиток Каркаде	ТГК	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТГК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		530	32,83	16,01	77,48	591,22	47,19	125,14	371,10	5,02	44,67	576,74	1,09	0,23	1,82
5 День															

Дополнительное питание /-18 лет															
Овощная нарезка	ТТК	100	0,98	4,58	16,66	31,36	27,25	25,74	149,07	2,12	29,48	177,93	3,32	0,06	1,22
Глов из индейки	ТТК	192	15,91	12,69	50,11	332,80	36,04	96,11	285,00	3,83	34,30	442,94	0,84	0,18	1,40
Компот из смеси сухофруктов	ТТК	200	1,02	0,06	36,88	125,00	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,10	0,01	0,32
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		542	21,30	17,82	126,69	601,52	91,90	140,14	459,61	6,53	63,80	737,50	5,25	0,25	2,94
5 День															
Дополнительное питание 7-18 лет															
Помидор свежий дольками	ТТК	86	0,92	0,17	20,06	21,84	17,56	16,59	96,05	1,36	18,99	114,65	2,14	0,04	0,79
Жаркое по - Петровски	ТТК	250	22,82	9,60	22,39	365,40	27,28	20,56	110,43	1,21	39,26	265,29	0,99	0,08	9,88
Компот из свежих яблок	ТТК	200	0,15	0,14	14,29	52,00	6,09	3,15	3,96	0,79	0,02	2,03	0,08	0,01	1,60
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		566	26,10	10,51	72,12	514,36	50,92	40,30	210,43	3,37	58,28	381,97	3,21	0,12	12,26
6 День															
Дополнительное питание 7-18 лет															
Биточки Чикен топ	ТТК	100	12,02	11,60	7,02	215,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Огурец свежий	ТТК	53	0,424	0,053	14,84	8,268	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронны с овощами	ТТК	200	6,97	9,51	59,81	296,00	161,35	13,46	131,51	0,88	48,76	91,31	0,91	0,06	0,05
Чай с сахаром	ТТК	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		583	23,33	22,16	106,47	640,84	161,61	13,46	131,51	0,92	48,76	91,31	0,91	0,06	0,05
Среднедневное значение за 2 неделю		542	22,45	18,98	105,58	570,38	70,66	42,16	188,10	2,46	39,40	338,58	1,95	0,10	38,79
Среднедневное значение за 2 недели		552	24,59	21,89	101,18	602,63	63,61	47,74	185,72	2,65	37,47	378,96	1,81	0,12	41,30

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, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности(приложение № 11 к настоящим Правилам).

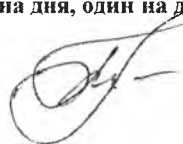
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах"Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

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.

Главный технолог



М.А.Трашкова