

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

№ 3



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора СГМУП "КШП"



Н.В. Гаврилок

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (1 смена)

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	
1 Неделя																
1 День																
Завтрак с 12 лет 1 смена																
Фруктовые пастилки	п/п	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Огурец свежий	ТГК	11	0,20	0,02	6,84	3,81	1,84	1,12	3,35	0,05	0,00	0,81	0,01	0,00	0,80	
Колбаса отварная	ТГК	100	11,63	15,42	0,00	185,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ТГК	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	0,00	
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 пшеничный из муки в/с	ТГК	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	
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		556	23,84	21,73	96,69	653,23	21,85	11,29	59,76	1,13	25,20	29,16	0,99	0,10	0,80	
2 День																
Завтрак с 12 лет 1 смена																
Наггетсы из птицы	ТГК	100	13,08	16,10	15,59	259,92	15,71	13,36	110,36	1,17	29,82	53,02	3,91	0,04	1,23	
Творожок Растишка	п/п	45	2,71	1,39	4,83	42,25	95,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Овощная нарезка	ТГК	60	0,59	2,75	9,99	18,81	16,35	15,44	89,44	1,27	17,69	106,76	1,99	0,03	0,73	
Каша гречневая рассыпчатая	ТГК	200	10,23	7,01	55,10	310,45	19,57	161,72	242,99	5,44	24,00	28,61	0,71	0,34	0,00	
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 Прибрежный обогащенный йодом	ТГК	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	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТГК	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		660	30,58	28,09	122,21	800,28	146,92	190,53	442,79	7,91	71,51	188,39	6,61	0,42	1,96	
3 День																
Завтрак с 12 лет 1 смена																
Котлеты Морское диво	ТГК	100	18,00	16,00	75,30	214,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Картофель тушеный	ТГК	200	4,20	10,88	51,02	244,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Салат из свежей капусты с огурцом	ТГК	75	1,70	3,36	21,62	60,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай с лимоном	ТГК	200	0,23	0,39	0,09	37,80	2,73	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12	
Сметанник	ТГК	50	3,70	6,44	40,41	218,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТГК	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		650	29,55	37,32	140,45	832,84	2,73	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12	
4 День																
Завтрак с 12 лет 1 смена																
Митболы с сыром	ТГК	100	7,39	22,00	12,00	117,00	14,29	13,50	78,18	1,11	15,46	93,32	1,74	0,03	0,64	

Горошница	ТТК	190	21,47	6,37	89,26	345,80	88,61	74,49	193,74	5,98	24,17	28,86	0,48	0,75	0,00
Кофейный напиток	ТТК	200	1,70	1,41	15,92	89,00	53,06	6,09	39,15	0,07	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
Пирог творожный шоколадный	ТТК	45	3,28	4,61	24,27	148,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный 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		585	37,23	34,89	164,49	812,66	155,96	94,08	311,07	7,16	45,63	133,18	2,22	0,79	0,90
5 День															
Завтрак с 12 лет I смена															
Масло сливочное в упаковке	п/п	10	7,25	0,10	0,14	66,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Гуляш из филе индейки	ТТК	100	14,83	18,00	3,99	189,00	19,80	16,01	141,80	1,15	19,38	34,43	0,34	0,03	0,73
Макароны с овощами	ТТК	220	7,67	10,46	65,79	325,60	177,48	14,81	144,66	0,97	53,64	100,44	1,00	0,07	0,06
Чай с молоком	ТТК	200	1,28	1,17	11,33	57,20	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0,00	0,01	0,24
Яблоко	ТТК	140	0,56	0,56	29,01	68,60	22,40	12,60	15,40	3,08	0,00	7,00	0,28	0,05	14,00
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
Хлеб столичный 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
Итого за прием		720	34,98	30,79	133,30	818,96	269,05	49,08	338,27	5,28	78,60	152,10	1,62	0,16	15,03
6 День															
Завтрак с 12 лет I смена															
Голубцы Ленивые	ТТК	100	13,85	18,00	10,40	272,34	19,70	12,79	79,09	1,16	14,29	98,62	1,92	0,02	0,89
Пюре Фрумка	п/п	90	0,00	0,00	9,42	35,79	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Помидор свежий дольками	ТТК	28	0,30	0,06	1,43	7,12	3,85	5,49	7,13	0,24	0,00	37,24	0,20	0,02	6,86
Капа перловая рассыпчатая	ТТК	200	5,71	5,09	43,87	238,67	24,83	22,61	183,90	1,03	16,80	31,50	0,78	0,06	0,00
Какао с молоком	ТТК	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
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
Хлеб столичный 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
Итого за прием		673	27,38	27,32	106,54	783,36	158,75	67,86	371,21	3,32	43,09	189,48	2,90	0,12	8,27
Среднедневное значение за 1 неделю		641	30,59	30,02	127,28	783,55	125,88	68,93	254,07	4,15	44,00	115,41	2,39	0,27	4,68

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
2 Неделя															
1 День															
Завтрак с 12 лет I смена															
Творожок Растишка	п/п	45	2,88	1,58	5,31	46,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Помидор свежий дольками	ТТК	15	0,16	0,03	4,30	3,81	1,87	2,67	3,47	0,12	0,00	18,14	0,10	0,01	3,34
Сосиски отварные	ТТК	100	11,00	22,00	3,54	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК	180	6,77	5,36	57,87	253,80	19,75	10,17	56,41	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	0,00
Чай с сахаром	ТТК	200	0,19	0,04	9,12	36,00	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,00	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	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		595	195,21	29,85	107,53	653,41	21,88	12,84	59,88	1,19	25,20	46,49	1,58	0,11	3,34
2 День															

Завтрак с 12 лет I смена															
Сыр плавленый Дружба	п/п	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Тефтели Детские	ТТК	100	19,30	11,35	5,27	156,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пюре картофельное	ТТК	180	5,58	8,05	40,19	248,94	56,56	34,94	103,89	1,33	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46
Огурец свежий	ТТК	25	0,2	0,025	7	3,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Кофейный напиток	ТТК	200	1,70	1,41	15,92	89,00	53,06	6,09	39,15	0,07	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		571	31,61	24,54	92,86	649,84	109,62	41,03	143,04	1,40	24,53	50,22	0,22	0,15	12,72
3 День															
Завтрак с 12 лет I смена															
Рыба тушенная в томате с овощами	ТТК	100	12,85	4,92	5,74	103,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Огурец свежий	ТТК	70	0,56	0,07	19,6	10,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша перловая рассыпчатая	ТТК	185	5,10	8,58	66,42	244,45	22,97	20,92	170,11	0,96	15,54	29,14	0,72	0,05	0,00
Чай с лимоном	ТТК	200	0,23	0,39	9,09	37,80	2,73	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
Печенье Злаковое	ТТК	50	3,29	9,00	53,21	205,60	0,00	0,00	0,00	0,00	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
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		660	25,96	23,80	181,45	735,17	25,70	21,65	171,45	1,04	15,54	29,28	0,73	0,05	1,12
4 День															
Завтрак с 12 лет I смена															
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
Творожок Растишка	п/п	45	2,71	1,39	4,83	42,25	95,04	0	0	0	0	0	0	0	0
Помидор свежий дольками	ТТК	38	0,41	0,08	7,55	9,65	6,39	6,04	34,95	0,50	6,91	41,72	0,78	0,01	0,29
Каша гречневая с луком	ТТК	180	7,79	9,59	42,12	273,12	7,36	0,36	2,96	0,06	23,33	26,24	0,05	0,00	0,00
Напиток Каркаде	ТТК	200	0,04	0,00	9,48	35,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,00	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		613	26,36	23,15	94,04	687,87	108,79	6,40	37,91	0,56	30,24	67,96	0,83	0,01	0,29
5 День															
Завтрак с 12 лет I смена															
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК	240	23,60	15,56	37,15	506,09	150,38	28,28	252,80	1,85	56,85	105,50	1,21	0,10	0,67
Чай с молоком	ТТК	200	2,97	1,72	14,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0,00	0,01	0,24
Яблоко	ТТК	125	0,63	0,63	18,13	76,06	25,00	14,06	17,19	3,44	0,00	7,81	0,31	0,05	15,63
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
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		615	30,59	18,40	89,72	765,29	224,75	48,00	306,40	5,36	62,43	123,54	1,52	0,17	16,53
6 День															
Завтрак с 12 лет I смена															
Фруктовая лента	п/п	15	0,00	0,00	11,47	43,52	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК	90	1,70	3,36	21,62	60,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Печень тушенная в томатном соусе	ТТК	100	11,50	6,53	4,49	122,51	15,89	13,63	184,96	4,05	3 158,57	5 446,44	0,77	0,14	8,79
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК	190	10,26	7,76	55,27	317,93	19,86	162,17	243,96	5,46	28,08	33,21	0,72	0,35	0,00

Какао с молоком	ТТК	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
Батончик На здоровье пшенично-ржаной	ТТК	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00
Бутерброд с сыром	ТТК	40	4,62	2,60	14,32	100,85	90,46	7,40	60,20	0,24	13,80	52,40	0,19	0,01	2,03
Итого за прием		655	33,29	24,17	131,99	797,87	256,46	210,16	590,21	11,43	3 212,45	5 554,17	1,69	0,62	11,34
Среднедневное значение за 2 неделю		618	57,17	23,98	116,26	714,86	124,53	56,68	218,15	3,50	561,73	978,61	1,10	0,19	7,56
Среднедневное значение за 2 недели		629	43,88	27,00	121,77	749,21	125,20	62,80	236,11	3,82	302,87	547,01	1,74	0,23	6,12

Стоимость питания 146 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