

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ *СШ № 3**[Подпись]*

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора СГМУП "КШП"

*[Подпись]*  
Н.В. Гаврилок

## ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (2 смена)

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>1 Неделя</b>																
<b>1 День</b>																
<b>Обед с 12 лет 2 смена</b>																
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
Суп бульон говяжий с зеленью	ТТК	250	2,64	18,00	12,13	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Колбаса отварная	ТТК	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	ТТК	212	7,97	6,31	52,93	314,00	23,26	11,98	66,44	1,22	29,68	33,39	1,15	0,12	0,00	0,00
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	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	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	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>827</b>	<b>27,48</b>	<b>40,66</b>	<b>109,97</b>	<b>823,97</b>	<b>23,52</b>	<b>11,98</b>	<b>66,44</b>	<b>1,26</b>	<b>29,68</b>	<b>33,39</b>	<b>1,15</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>2 День</b>																
<b>Обед с 12 лет 2 смена</b>																
Наггетсы из птицы	ТТК	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	0,00
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	0,00
Огурец свежий	ТТК	40	0,71	0,09	24,89	13,87	6,68	4,07	12,19	0,18	0,00	2,96	0,04	0,00	2,90	0,00
Суп бульон с рисом и зеленым луком	ТТК	250	2,64	3,85	13,31	31,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК	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	0,00
Напиток Каркаде	ТТК	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	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	0,00
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	10	1,03	0,14	6,97	33,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>875</b>	<b>32,65</b>	<b>29,17</b>	<b>145,38</b>	<b>802,47</b>	<b>137,25</b>	<b>179,15</b>	<b>365,54</b>	<b>6,82</b>	<b>53,82</b>	<b>84,59</b>	<b>4,66</b>	<b>0,38</b>	<b>4,13</b>	<b>0,00</b>
<b>3 День</b>																
<b>Обед с 12 лет 2 смена</b>																
Котлеты Морское диво	ТТК	100	18,00	16,00	15,30	214,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель тушеный	ТТК	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	0,00
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК	250	1,57	4,55	19,36	164,00	29,80	24,28	55,00	1,15	12,00	234,47	0,23	0,06	6,86	0,00
Сметана	ТТК	18	0,44	2,38	0,59	25,81	11,15	1,13	7,64	0,02	8,64	15,41	0,04	0,00	0,02	0,00
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	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	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	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>818</b>	<b>29,30</b>	<b>34,72</b>	<b>118,73</b>	<b>806,47</b>	<b>41,21</b>	<b>25,41</b>	<b>62,64</b>	<b>1,21</b>	<b>20,64</b>	<b>249,88</b>	<b>0,27</b>	<b>0,06</b>	<b>6,88</b>	<b>0,00</b>



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	314,00	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	
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	11	1,13	0,15	7,67	37,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>831</b>	<b>26,98</b>	<b>47,75</b>	<b>115,32</b>	<b>807,92</b>	<b>21,88</b>	<b>12,84</b>	<b>59,88</b>	<b>1,19</b>	<b>25,20</b>	<b>46,49</b>	<b>1,58</b>	<b>0,11</b>	<b>3,34</b>	
<b>2 День</b>																
<b>Обед с 12 лет 2 смена</b>																
Сыр плавленый Дружба	п/л	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	200	6,20	8,94	44,66	276,60	62,84	38,82	115,43	1,48	20,59	43,58	0,24	0,16	13,84	
Огурец свежий	ТТК	18	0,144	0,018	5,04	2,808	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Суп бульон с рисом и зеленым луком	ТТК	250	2,64	3,85	13,31	162,40	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 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	
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	10	1,03	0,14	6,97	33,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>819</b>	<b>34,12</b>	<b>29,16</b>	<b>103,64</b>	<b>814,80</b>	<b>115,90</b>	<b>44,91</b>	<b>154,58</b>	<b>1,55</b>	<b>26,59</b>	<b>54,58</b>	<b>0,24</b>	<b>0,17</b>	<b>14,10</b>	
<b>3 День</b>																
<b>Обед с 12 лет 2 смена</b>																
Рыба тушеная 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	
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК	250	1,57	4,55	19,36	95,50	29,80	24,28	55,00	1,15	12,00	234,47	0,23	0,06	6,86	
Сметана	ТТК	27	0,66	3,56	0,89	38,72	16,73	1,70	11,46	0,03	12,96	23,11	0,06	0,00	0,03	
Каша перловая рассыпчатая	ТТК	180	4,96	8,35	64,62	237,84	22,35	20,35	165,51	0,93	15,12	28,35	0,70	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	
<b>Итого за прием</b>		<b>862</b>	<b>27,49</b>	<b>31,61</b>	<b>180,30</b>	<b>851,86</b>	<b>71,61</b>	<b>47,06</b>	<b>233,31</b>	<b>2,19</b>	<b>40,08</b>	<b>286,07</b>	<b>1,00</b>	<b>0,11</b>	<b>8,01</b>	
<b>4 День</b>																
<b>Обед с 12 лет 2 смена</b>																
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/л	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	
Огурец свежий	ТТК	28	0,224	0,028	7,84	4,368	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Суп лапша говяжья с зеленью	ТТК	250	2,64	3,85	12,13	118,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК	200	10,24	7,75	55,12	317,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	10	1,03	0,14	6,97	33,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>858</b>	<b>30,57</b>	<b>25,01</b>	<b>114,42</b>	<b>820,24</b>	<b>95,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>5 День</b>																
<b>Обед с 12 лет 2 смена</b>																

Суп бульон говяжий с овощами	ТТК	250	2,64	24,89	22,00	146,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК	230	22,62	14,91	35,60	485,00	144,11	27,10	242,27	1,77	54,48	101,10	1,16	0,10	0,64
Чай с молоком	ТТК	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0,00	0,01	0,24
Яблоко	ТТК	138	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 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
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	10	1,03	0,14	6,97	33,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>853</b>	<b>31,56</b>	<b>42,54</b>	<b>105,14</b>	<b>866,26</b>	<b>218,48</b>	<b>46,82</b>	<b>295,87</b>	<b>5,29</b>	<b>60,06</b>	<b>119,14</b>	<b>1,47</b>	<b>0,16</b>	<b>16,51</b>
<b>6 День</b>															
<b>Обед с 12 лет 2 смена</b>															
Фруктовая лента	п/п	15	0,00	0,00	11,47	43,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп картофельный с рисом	ТТК	250	2,02	19,20	22,88	96,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Печень тушеная в томатном соусе	ТТК	100	12,78	7,25	4,99	287,00	17,65	15,14	205,51	4,50	3 509,52	6 051,60	0,86	0,16	9,77
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК	215	11,61	8,78	62,54	359,77	22,47	183,50	276,06	6,18	31,77	37,58	0,81	0,39	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 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
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
<b>Итого за прием</b>		<b>865</b>	<b>37,96</b>	<b>42,01</b>	<b>153,03</b>	<b>1 097,92</b>	<b>260,84</b>	<b>233,01</b>	<b>642,86</b>	<b>12,60</b>	<b>3 567,09</b>	<b>6 163,70</b>	<b>1,87</b>	<b>0,68</b>	<b>12,32</b>
<b>Среднедневное значение за 2 неделю</b>		<b>848</b>	<b>31,45</b>	<b>36,35</b>	<b>128,64</b>	<b>876,50</b>	<b>130,63</b>	<b>64,11</b>	<b>231,08</b>	<b>3,80</b>	<b>619,84</b>	<b>1111,66</b>	<b>1,03</b>	<b>0,21</b>	<b>9,05</b>
<b>Среднедневное значение за 2 недели</b>		<b>858</b>	<b>32,08</b>	<b>35,45</b>	<b>134,75</b>	<b>859,07</b>	<b>130,90</b>	<b>67,61</b>	<b>242,78</b>	<b>3,99</b>	<b>332,72</b>	<b>623,18</b>	<b>1,57</b>	<b>0,24</b>	<b>6,80</b>

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 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.Гутельян. 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