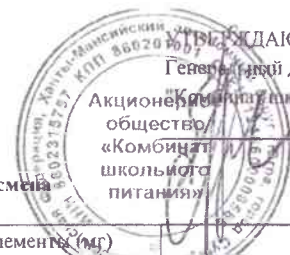


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Кобалева С.А.

Генеральный директор АО

Акционерное общество
«Комбинат
школьного
питания»

Е.А. Горобченко

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7 до 11 лет 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	В1,мг	С,мг
1 Неделя															
1 День															
Обед															
Огурец свежий	ТТК 675	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	0,03	9,80
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	ТТК 642/1	220	8,48	7,96	24,66	202,86	28,42	15,85	34,89	0,59	0,00	0,00	0,00	0,04	10,68
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Говядина отварная для I блюд	ТТК 631	25	3,41	2,43	0,15	72,08	5,49	7,38	54,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07
Плов из индейки	ТТК 527	250	14,62	18,14	47,68	413,81	24,13	54,35	257,25	1,94	6,38	0,00	0,00	0,08	1,04
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624	200	0,49	0,03	21,64	81,84	28,56	18,28	25,50	0,58	0,01	0,00	0,00	0,01	0,32
Фруктовые пастилки	ТТК 1073	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
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	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 608	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		880	31,81	31,82	133,71	977,88	124,62	109,58	372,47	4,64	6,39	0,00	0,00	0,18	21,94
2 День															
Обед															
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК 677	100	1,52	4,98	6,59	73,56	40,54	16,15	29,64	0,54	0,00	0,00	0,00	0,03	35,33
Суп гороховый с зеленью	ТТК 639/1	250	4,86	2,66	25,86	111,20	28,28	29,00	73,68	1,73	12,00	0,00	0,00	0,18	4,20
Говядина отварная для I блюд	ТТК 631	25	3,41	2,43	0,15	72,08	5,49	7,38	54,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07
Биточек Домашний	ТТК 552	100	13,17	14,32	11,04	261,81	19,78	17,29	0,00	1,50	0,72	0,00	0,00	0,11	0,20
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	200	4,68	7,02	33,99	233,29	19,44	161,72	0,00	5,44	24,00	0,00	0,00	0,35	0,00
Напиток фруктовый Витаминка	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	74,30	12,03	6,87	12,03	2,41	0,00	0,00	0,00	0,02	3,44
Фруктовые пастилки	ТТК 1073	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
Соус Сметанный	ТТК 658	50	0,41	1,66	1,04	21,05	11,53	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Яблоко	ТТК 669	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,00	0,00	0,03	10,00
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК 607	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 столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	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		1 095	32,96	34,42	138,96	1 079,97	153,08	247,41	181,17	14,77	36,72	0,00	0,00	0,73	53,26

3 День															
Обед															
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ТТК 674	100	0,89	0,13	3,96	19,24	16,28	14,79	29,58	0,65	0,00	0,00	0,00	0,03	7,00
Рассольник Ленинградский с зеленью	ТТК 638/1	225	1,18	4,14	10,05	98,96	8,49	10,90	35,62	0,43	0,00	0,00	0,00	0,04	3,15
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	20	2,73	1,95	0,12	57,67	4,39	5,90	43,86	0,73	0,00	0,00	0,00	0,01	0,05
Митболы с сыром	ТТК 544/1	100	7,39	18,55	12,97	177,00	8,45	0,00	0,00	1,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
Горохница	ТТК 570	200	14,83	3,89	56,53	373,65	88,72	84,60	0,00	6,75	24,00	0,00	0,00	0,86	0,00
Компот из свежих яблок	ТТК 623	200	0,08	0,07	11,20	43,46	3,22	1,58	2,01	0,41	0,01	0,00	0,00	0,00	0,80
Фруктовая лента	ТТК 1072	15	0,00	0,00	12,15	48,00	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 609	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 608	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		910	30,49	29,23	130,02	929,98	129,55	117,77	111,07	10,03	24,01	0,00	0,00	0,98	11,01
4 День															
Обед															
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	ТТК 637/1	200	4,55	4,34	16,72	104,42	24,50	15,54	32,98	0,73	0,00	0,00	0,00	0,03	6,03
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	25	3,41	2,43	0,15	72,08	5,49	7,38	54,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07
Паста Школьная с томатом	ТТК 523	250	16,24	18,82	52,64	469,80	22,07	26,18	155,35	2,21	0,00	0,00	0,00	0,22	0,83
Напиток Мишутка	ТТК 1031	200	0,55	0,10	14,61	59,75	7,79	4,05	7,09	1,24	0,04	0,00	0,00	0,01	2,00
Запеканка из творога	ТТК 1170	100	7,81	3,93	12,62	127,53	148,39	21,35	185,83	0,47	64,89	0,00	0,00	0,04	0,25
Сметана	ТТК 664	40	0,98	5,28	1,31	57,36	30,98	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,01	0,06
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	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 609	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		865	36,93	35,40	121,09	1 002,94	239,21	74,49	436,08	5,63	64,93	0,00	0,00	0,32	9,23
5 День															
Обед															
Суп картофельный с рисом с зеленью	ТТК 641/1	230	7,28	14,17	26,17	151,89	11,47	16,12	40,60	0,55	0,00	0,00	0,00	0,05	4,23
Фрикадельки	ТТК 2011	15	1,92	1,63	0,18	75,58	3,29	4,43	32,90	0,55	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04
Фишбол	ТТК 548	100	10,84	5,69	7,80	227,14	54,84	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06	0,59
Пюре картофельное	ТТК 589	180	6,44	9,09	52,21	320,37	48,29	34,65	0,00	1,27	16,37	0,00	0,00	0,14	12,53
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	24,28	92,52	12,30	3,40	3,40	0,63	0,03	0,00	0,00	0,01	200,00
Мороженное витаминизированное	ТТК 1178	50	1,41	3,30	9,10	71,00	69,96	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	73,08	2,80
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	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 608	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		825	31,96	34,66	142,78	1 050,50	200,16	58,60	76,89	3,64	16,40	0,00	0,00	73,35	220,19
Среднедневное значение за 1 неделю		915	32,83	33,11	133,31	1 008,25	169,32	121,57	235,53	7,74	29,69	0,00	0,00	15,11	63,13

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	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг	
2 Неделя																
1 День																
Обед																
Огурец свежий	ТТК 675	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	0,03	9,80	
Суп гороховый с зеленью	ТТК 639/1	225	4,37	2,39	23,27	100,08	25,45	26,10	66,31	1,56	10,80	0,00	0,00	0,16	3,78	
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	25	3,41	2,43	0,15	72,08	5,49	7,38	54,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07	
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 521	250	12,92	15,67	56,93	458,73	36,88	163,03	363,00	5,92	4,50	0,00	0,00	0,30	1,50	
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624	200	0,49	0,03	21,64	81,84	28,56	18,28	25,50	0,58	0,01	0,00	0,00	0,01	0,32	
Блинчики со сгущенным молоком	ТТК 500	50	7,23	9,60	15,17	177,55	0,57	0,00	0,52	0,00	4,80	0,00	0,02	0,00	0,42	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	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 608	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		900	32,60	30,72	143,63	1 017,89	119,48	228,50	510,15	9,56	20,11	0,00	0,02	0,51	15,89	
2 День																
Обед																
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ТТК 674	60	0,54	0,08	2,38	11,54	9,77	8,87	17,75	0,39	0,00	0,00	0,00	0,02	4,20	
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	ТТК 637/1	200	4,55	4,34	16,72	104,42	24,50	15,54	32,98	0,73	0,00	0,00	0,00	0,03	6,03	
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	15	2,04	1,46	0,09	43,25	3,29	4,43	32,90	0,55	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04	
Сметана	ТТК 664	15	0,37	1,98	0,49	21,51	11,62	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Тефтели Детские	ТТК 547	100	14,99	15,81	5,27	256,00	3,84	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,01	0,32	
Картофель запеченный из отварного	ТТК 586	200	4,17	6,06	65,74	337,73	26,02	44,82	0,00	1,79	0,00	0,00	0,00	0,19	17,76	
Напиток фруктовый Витаминка	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	74,30	12,03	6,87	12,03	2,41	0,00	0,00	0,00	0,02	3,44	
Пюре Фрумка	ТТК 1069	90	0,00	0,00	8,55	34,20	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 609	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 608	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		930	30,48	30,32	131,13	994,95	91,06	80,54	95,65	6,01	0,00	0,00	0,00	0,28	31,81	
3 День																
Обед																
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	ТТК 642/1	200	7,71	7,23	22,42	184,42	25,84	14,41	31,72	0,54	0,00	0,00	0,00	0,04	9,71	
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	25	3,41	2,43	0,15	72,08	5,49	7,38	54,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07	
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,85	19,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04	
Рыба тушеная в томате с овощами	ТТК 566/1	100	9,50	11,03	3,35	153,69	34,74	40,46	151,40	0,77	6,99	0,00	0,00	0,08	3,07	
Рис припущенный	ТТК 582	190	2,60	5,13	46,43	242,09	7,44	29,03	0,00	0,60	13,68	0,00	0,00	0,04	0,01	
Напиток Мишутка	ТТК 1031	200	0,55	0,10	14,61	59,75	7,79	4,05	7,09	1,24	0,04	0,00	0,00	0,01	2,90	
Груша	ТТК 665	100	0,40	0,30	13,10	50,69	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,02	5,00	
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК 607	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 608	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		895	28,71	30,36	128,26	931,57	119,66	107,33	261,04	6,41	20,71	0,00	0,00	0,20	19,89	

4 День																
Обед																
Овощная нарезка (огурец, морковь)	ТТК 673	100	0,99	0,09	5,82	24,73	22,00	22,62	42,20	0,57	0,00	0,00	0,00	0,03	3,00	
Рассольник Ленинградский с зеленью	ТТК 638/1	230	1,21	4,23	10,28	101,15	8,68	11,14	36,41	0,43	0,00	0,00	0,00	0,04	3,22	
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	20	2,73	1,95	0,12	57,67	4,39	5,90	43,86	0,73	0,00	0,00	0,00	0,01	0,05	
Бигочки Чикен топ	ТТК 538/1	100	15,02	13,60	53,97	366,16	14,94	0,00	0,00	1,34	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Капуста тушеная	ТТК 585	200	8,22	10,50	20,83	228,50	89,92	31,26	62,28	1,51	0,00	0,00	0,00	0,05	36,76	
Напиток Грушенька	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,70	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	
Питьевой йогурт Актимуно	ТТК 1068	95	2,57	1,42	11,21	68,40	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 609	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 608	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		995	34,14	32,30	134,95	995,43	141,03	71,45	185,45	4,70	0,00	0,00	0,00	0,16	43,14	
5 День																
Обед																
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК 677	100	1,52	4,98	6,59	73,56	40,54	16,15	29,64	0,54	0,00	0,00	0,00	0,03	35,33	
Суп картофельный с рисом с зеленью	ТТК 641/1	230	7,28	14,17	26,17	151,89	11,47	16,12	40,60	0,55	0,00	0,00	0,00	0,05	4,23	
Фрикадельки	ТТК 2011	20	2,56	2,17	0,25	100,77	4,39	5,90	43,86	0,73	0,00	0,00	0,00	0,01	0,05	
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,85	19,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04	
Бигочек Океан	ТТК 536	100	9,55	1,23	10,46	92,19	14,29	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	200	4,68	7,02	33,99	233,29	19,44	161,72	0,00	5,44	24,00	0,00	0,00	0,35	0,00	
Морс ягодный	ТТК 971	200	0,00	0,00	24,08	91,36	14,00	0,00	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	
Фруктовая лента	ТТК 1072	15	0,00	0,00	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Фаготини	ТТК 606	50	1,97	11,84	33,85	253,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК 607	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	
Батончик На здоровье пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	
Итого за прием		990	31,96	45,88	173,54	1 207,12	143,38	199,89	114,10	11,20	24,00	0,00	0,00	0,76	43,66	
Среднедневное значение за 2 неделю		942	31,58	33,92	142,30	1 029,39	122,92	137,54	233,28	7,57	12,97	0,00	0,00	0,38	30,88	
Среднедневное значение за 2 недели		929	32,20	33,51	137,81	1 018,82	146,12	129,55	234,40	7,66	21,33	0,00	0,00	7,75	47,00	

Стоимость питания 248 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.

Главный Технолог



М.А.Трашкова