

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ, ПИТАЮЩИХСЯ НА СУММУ ДОТАЦИОННЫХ ВЫПЛАТ

Наименование блюда	№ респ.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	Fe	P	A	B1	B2	C	
1 Неделя															
1 День															
Горячее питание															
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	180	3,37	2,71	33,42	160,78	16,22	9,98	1,02	0,00	21,60	0,10	0,00	0,00	
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	50	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	1,62	0,45	0,00	0,00	0,03	0,00	12,25	
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	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	
Итого за прием		455	5,81	3,10	55,20	260,50	23,35	11,59	1,49	0,00	21,60	0,13	0,00	12,25	
2 День															
Горячее питание															
Рис цветной	ТТК 584	200	3,14	1,40	31,93	118,34	9,71	28,12	0,62	0,00	7,20	0,05	0,00	0,80	
Сыр поршнитоно	ТТК 1034	10	1,45	2,16	0,00	20,96	88,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Напиток "Грушенька"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,13	0,70	0,00	0,00	0,00	0,10	
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	
Итого за прием		435	6,28	3,82	52,64	230,12	98,81	28,64	0,84	0,70	7,20	0,05	0,00	0,90	
3 День															
Горячее питание															
Картофель тушеный	ТТК 587	190	2,79	7,28	27,50	133,46	33,95	2,85	1,73	0,00	36,48	0,17	0,00	15,34	
Огурец свежий	ТТК 675/1	30	0,24	0,03	1,03	4,68	6,76	4,12	0,18	0,00	0,00	0,01	0,00	2,94	
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04	
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	
Итого за прием		445	4,97	7,95	47,63	223,95	43,26	7,65	1,99	0,00	36,48	0,17	0,00	19,32	
4 День															
Горячее питание															
Каша молочная пшеничная	ТТК 511	210	4,25	2,70	22,53	170,33	106,49	41,35	1,09	155,73	10,77	0,15	0,00	0,47	
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	3,00	0,04	0,00	0,00	0,00	
Кофейный напиток	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	0,68	85,22	10,44	0,03	0,00	0,45	
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	
Итого за прием		445	7,11	11,05	42,71	344,55	204,41	63,05	1,76	243,95	21,25	0,18	0,00	0,92	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	Fe	P	A	B1	E	C
5 День														
Горячее питание														
Каша гречневая рассыпчатая	ГТК 571	200	4,68	7,02	24,39	193,32	19,44	161,72	5,44	0,00	24,00	0,35	0,00	0,00
Огурец свежий	ГТК 657	60	0,47	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	0,35	0,00	0,00	0,02	0,00	5,88
Напиток "Каркаде"	ГТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,64	0,17	0,00	0,00	0,10
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ГТК 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
Итого за прием		485	6,84	7,33	42,05	266,99	37,01	170,84	5,84	0,64	24,17	0,37	0,00	5,98
6 День														
Горячее питание														
Капуста тушеная	ГТК 585	200	8,22	8,57	43,49	247,08	89,92	31,26	1,51	62,28	0,00	0,05	0,00	36,76
Сыр порционно	ГТК 1034	13	1,88	2,81	0,00	27,24	114,40	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с лимоном	ГТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ГТК 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
Итого за прием		438	12,00	12,01	61,61	356,12	206,87	31,95	1,70	62,28	0,00	0,05	0,00	37,80
Среднедневное значение за 1 неделю		451	7,17	7,55	50,31	280,37	102,28	52,29	2,27	51,26	18,45	0,16	0,00	12,86
2 Неделя														
1 День														
Горячее питание														
Макароны с сыром	ГТК 580	200	6,59	6,88	28,37	212,13	188,76	16,14	1,02	0,00	42,00	0,08	0,00	0,06
Огурцы консервированные	ГТК 1232	20	0,00	0,08	1,11	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	ГТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГТК 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
Итого за прием		445	8,50	7,25	48,71	301,38	189,02	16,14	1,04	0,00	42,00	0,08	0,00	0,06
2 День														
Горячее питание														
Вареники с картофелем отварные	ГТК 502	150	6,56	7,24	46,21	280,86	9,03	0,53	0,07	1,82	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай зеленый с сахаром	ГТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ГТК 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
Итого за прием		375	8,23	7,49	66,32	359,37	9,30	0,53	0,10	1,82	0,00	0,00	0,00	0,00
3 День														
Горячее питание														
Рис с куркумой	ГТК 582	200	4,71	4,44	48,86	25,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток "Каркаде"	ГТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,64	0,17	0,00	0,00	0,10
Огурец свежий	ГТК 675/1	45	0,35	0,04	1,54	7,02	10,14	6,17	0,26	0,00	0,00	0,01	0,00	4,40
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГТК 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
Итого за прием		470	6,80	4,75	66,98	100,80	14,19	7,06	0,31	0,64	0,17	0,01	0,00	4,50

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	Fe	P	A	B1	E	C
4 День														
Горячее питание														
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	200	4,39	2,58	15,43	104,10	94,63	10,81	0,10	69,23	10,56	0,03	0,00	0,46
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	3,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Кофейный напиток	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	0,68	85,22	10,44	0,03	0,00	0,45
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
Итого за прием		435	7,25	10,93	35,61	278,32	192,54	32,51	0,77	157,45	21,04	0,06	0,00	0,91
5 День														
Горячее питание														
Пюре картофельное	ТТК 589	190	1,58	4,32	31,35	156,22	50,98	36,58	1,34	0,00	17,28	0,15	0,00	13,23
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	15	0,16	0,03	0,77	3,81	2,06	0,49	0,13	0,00	0,00	0,01	0,00	3,68
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,25	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
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
Итого за прием		430	3,64	4,98	50,24	241,83	55,59	37,75	1,55	0,00	17,28	0,16	0,00	17,95
6 День														
Горячее питание														
Рис цветной	ТТК 584	180	2,83	1,26	23,74	106,51	8,74	25,31	0,56	0,00	6,48	0,04	0,00	0,72
Огурец свежий	ТТК 675/1	30	0,24	0,03	1,03	4,68	6,76	4,12	0,17	0,00	0,00	0,01	0,00	2,94
Напиток "Грушенька"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,13	0,70	0,00	0,00	0,00	0,10
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
Итого за прием		435	4,80	1,55	46,46	206,01	16,60	29,95	0,86	0,70	6,48	0,05	0,00	3,76
Среднедневное значение за 2 неделю		432	6,54	6,16	52,39	247,95	79,54	20,66	0,77	26,77	14,50	0,06	0,00	4,53
Среднедневное значение за 2 недели		441	6,85	6,85	51,35	264,16	90,91	36,47	1,52	39,02	16,47	0,11	0,00	8,70

Стоимость питания 55 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 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.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.

И.о.руководителя производственной службы



И.М.Бородина