



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7 до 11 лет 1 смена

Наименование блюда	№ рецеп.	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															
Завтрак															
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	65	0,70	0,13	3,32	16,52	8,92	12,74	0,57	16,56	0,00	0,04	0,00	15,93	
Колбаса отварная	ТТК 516	100	4,86	11,10	0,00	189,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	
Сыр порционный	ТТК 1034	20	2,89	4,32	0,00	41,91	176,00	0,00	0,17	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	
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		615	15,40	18,80	67,00	549,56	201,40	22,72	1,79	16,56	21,60	0,14	0,00	15,93	
2 День															
Завтрак															
Наггетсы из птицы	ТТК 545/1	100	8,84	8,32	6,00	184,59	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Картофель тушеный	ТТК 587	180	2,64	6,90	26,05	126,44	32,16	2,70	1,64	0,00	34,56	0,16	0,00	14,53	
Напиток "Грушечка"	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	
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	
Огурец свежий	ТТК 675/1	65	0,51	0,06	2,23	10,15	14,65	8,92	0,38	0,00	0,00	0,02	0,00	6,37	
Итого за прием		595	15,40	15,80	67,00	470,00	49,00	12,14	2,16	0,70	34,56	0,18	0,00	21,00	
3 День															
Завтрак															
Фишбол	ТТК 548	100	8,51	9,38	2,80	153,74	54,84	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06	
Рис цветной	ТТК 584	180	2,83	1,26	28,74	106,51	8,74	25,31	0,56	0,00	6,48	0,04	0,00	0,72	
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	
Печенье "Кексыки шоколадные"	ТТК 1394	50	1,10	5,83	13,32	101,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	40	0,80	0,12	3,56	17,32	14,65	13,31	0,59	26,62	0,00	0,03	0,00	6,30	
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	
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	
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	
Итого за прием		635	17,01	17,49	91,00	569,52	80,79	39,31	1,23	27,17	6,48	0,07	0,00	8,12	

4 День														
Завтрак														
Каша молочная пшеница	ТТК 511	200	4,05	2,57	21,46	162,22	101,42	39,38	1,03	148,31	10,25	0,15	0,00	0,44
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
Запеканка из творога	ТТК 1170	100	9,86	3,01	28,18	141,25	148,39	21,35	0,47	185,83	64,89	0,04	0,00	0,25
Сметана	ТТК 664	35	0,86	4,62	1,15	50,21	27,10	2,74	0,06	18,57	0,00	0,01	0,00	0,06
Какао с молоком	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 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
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		595	19,30	18,80	82,00	581,90	374,83	85,17	2,24	440,94	85,63	0,22	0,00	1,20

5 День														
Завтрак														
Огурец свежий	ТТК 675/1	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,59	0,00	0,00	0,03	0,00	9,80
Гуляш из филе индейки	ТТК 890	100	10,12	11,35	13,21	161,96	12,17	13,23	0,95	126,50	5,36	0,03	0,00	0,40
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	4,21	6,31	21,95	173,99	17,50	145,55	4,90	0,00	21,60	0,31	0,00	0,00
Сок фруктово-овощной	ТТК 650	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14,00	8,00	2,80	14,00	0,00	0,02	0,00	4,00
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,80	0,00	0,00	0,09	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		625	19,40	18,80	81,00	548,04	86,10	180,50	10,04	140,50	26,96	0,48	0,00	14,20

6 День														
Завтрак														
Салат из помидор с маслом	ТТК 1106/1	85	0,85	8,47	3,88	94,16	23,91	15,36	0,74	21,13	0,00	0,04	0,00	19,37
Жаркое по - Петровски	ТТК 520	250	14,10	10,26	34,59	285,03	35,60	41,38	5,87	285,75	393,50	0,22	0,00	18,95
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
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
Мандарин	ТТК 665/1	110	0,83	0,31	13,41	54,01	33,88	10,53	0,10	16,27	0,00	0,05	0,00	16,72
Итого за прием		695	19,40	19,92	82,01	573,00	95,94	67,95	6,78	323,14	393,50	0,31	0,00	56,09
Среднедневное значение за 1 неделю		627	17,65	18,27	78,33	548,67	148,01	67,96	4,04	158,17	94,79	0,23	0,00	19,42

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	ГЭ,мг	B1,мг
2 Неделя														
1 День														
Завтрак														
Сосиски отварные	ТТК 518	100	9,21	12,54	0,00	186,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макароны с сыром	ТТК 580	180	5,93	6,19	25,53	190,92	169,88	14,52	0,92	0,00	37,80	0,07	0,00	0,06
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 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
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
Груша	ТТК 665	110	0,44	0,33	11,21	55,76	20,90	13,20	2,53	17,60	0,00	0,02	0,00	5,50
Итого за прием		640	19,16	19,60	67,00	573,69	191,05	27,72	3,47	17,60	37,80	0,09	0,00	5,56

2 День														
Завтрак														
Чевабичи мясные	ТТК 550/1	100	11,52	13,59	18,28	251,41	13,16	0,00	2,23	0,00	0,00	0,14	0,00	0,15
Канна перловая рассычатая	ТТК 574	160	2,16	1,96	35,08	169,66	23,49	18,30	0,86	0,00	11,52	0,04	0,00	0,00
Чай зеленый с сахаром	ТТК 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 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
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
Итого за прием		575	15,40	15,80	83,00	537,78	36,91	18,30	3,12	0,00	11,52	0,18	0,00	0,15
3 День														
Завтрак														
Сыр порционнo	ТТК 1034	15	2,17	3,24	0,00	31,43	132,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Биточки "Чикен тон"	ТТК 538/1	100	9,30	8,49	17,89	213,97	14,94	0,00	1,34	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Рис припущенный	ТТК 582	180	2,47	4,86	38,35	164,30	7,05	27,50	0,00	0,57	12,96	0,04	0,00	0,01
Напиток "Каркаде"	ТТК 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	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
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
Фруктовая дегта	ТТК 1072	15	0,05	0,72	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		560	17,40	17,82	96,00	580,00	158,04	28,39	1,52	1,22	13,13	0,07	0,00	0,11
4 День														
Завтрак														
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
Творожник с кокосом	ТТК 511	100	6,20	4,50	9,80	96,30	67,05	11,31	0,44	91,69	42,36	0,04	0,00	0,00
Молоко сгущенное	ТТК 662	25	2,12	2,11	13,30	79,35	76,75	8,50	0,05	54,75	0,00	0,02	0,00	0,25
Какао с молоком	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 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
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
Яблоко	ТТК 669	120	0,48	0,01	13,86	27,83	19,20	10,80	2,64	13,20	0,00	0,04	0,00	12,00
Итого за прием		705	17,72	17,80	83,60	535,80	355,54	63,12	3,90	317,09	63,40	0,15	0,00	13,16
5 День														
Завтрак														
Кукуруза консервированная	ТТК 672	30	0,86	0,17	2,97	21,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Палочки рыбные	ТТК 1377	120	7,42	7,20	17,76	154,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пюре картофельное	ТТК 589	180	1,50	4,09	29,70	148,00	48,29	34,65	1,27	0,00	16,37	0,14	0,00	12,53
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
Печенье "Кексик с конфитуром"	ТТК 1393	50	2,50	5,45	7,30	142,00	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
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		630	15,90	17,80	87,86	605,00	50,84	35,34	1,35	0,00	16,37	0,14	0,00	13,58

6 День														
Завтрак														
Салат из свежих огурцов	ТТК 679/1	90	0,69	2,96	2,86	54,64	26,06	11,64	0,52	32,64	0,00	0,02	0,00	9,79
Сыр порционно	ТТК 1034	40	5,78	8,64	0,00	83,82	352,00	0,00	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Печень гушевая в томатном соусе	ГТК 526	100	3,85	2,50	9,00	82,13	17,65	15,14	205,51	4,50	35,09	60,51	0,86	0,16
Рис цветной	ТТК 584	170	2,67	1,19	22,42	100,59	8,25	23,90	0,53	0,00	6,12	0,04	0,00	0,68
Напиток "Грушевка"	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
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		650	16,40	15,80	67,00	470,00	405,07	51,20	207,04	37,84	41,21	60,57	0,86	10,73
Среднедневное значение за 2 неделю		627	17,00	17,44	80,74	550,38	199,58	37,35	36,73	62,29	30,57	10,20	0,14	7,21
Среднедневное значение за 2 недели		627	17,32	17,85	79,54	549,52	173,79	52,66	20,39	110,23	62,68	5,22	0,07	13,32

Стоимость питания 172 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.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