

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7 до 11 лет 2 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														
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,34	32,30	18,02	0,67	39,65	0,00	0,05	0,00	12,14
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69	15,49	1,57	0,03	10,61	0,00	0,00	0,00	0,03
Фрукты из индейки	ТТК 527	250	12,57	16,03	43,26	384,86	24,13	54,35	1,94	257,25	6,38	0,08	0,00	1,04
Огурцы консервированные	ТТК 1232	60	0,00	0,24	3,34	6,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов (вит. 50)	ТТК 624-50	200	0,49	0,03	21,64	85,56	28,56	18,28	0,58	25,50	0,01	0,01	0,00	0,32
Батоныч "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
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		966	26,74	31,30	128,07	863,31	149,90	114,94	7,66	417,22	6,39	0,27	0,00	19,61
2 День														
Обед														
Огурец свежий	ТТК 675/1	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	0,29	0,00	0,00	0,01	0,00	4,90
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,86	28,28	29,00	1,73	73,68	12,00	0,18	0,00	4,20
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
Тфтели "Детские"	ТТК 547	100	14,90	15,81	5,27	256,00	3,84	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	0,00	0,32
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
Папайок фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	200	0,45	0,09	8,85	37,15	12,03	6,87	2,41	12,03	0,00	0,02	0,00	3,44
Апельсин	ТТК 1032	150	1,35	0,30	15,41	42,60	51,00	19,50	0,45	34,50	0,00	0,06	0,00	90,00
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
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		1 016	38,53	31,98	106,74	877,77	132,55	217,31	11,00	186,81	33,60	0,61	0,00	103,44
3 День														
Обед														
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	100	2,01	0,30	8,91	43,29	36,63	33,28	1,47	66,56	0,00	0,07	0,00	15,75
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46	9,44	12,11	0,47	39,58	0,00	0,04	0,00	3,50
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
Сметана	ТТК 664	30	0,73	3,96	0,98	43,03	23,23	2,35	0,05	15,92	0,00	0,01	0,00	0,05
Котлеты "Белорусские"	ТТК 563	100	6,48	7,90	5,27	105,89	13,22	23,39	1,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22
Горохница	ТТК 570	200	4,83	3,43	33,23	210,40	88,72	84,60	6,75	0,00	24,00	0,86	0,00	0,00
Компот из свежих яблок (вит. 50)	ТТК 623-50	200	0,08	0,07	11,19	43,24	3,22	1,58	0,41	2,01	0,01	0,00	0,00	0,80
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
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 пастыльки	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		976	24,74	25,31	102,51	751,67	183,10	166,83	12,21	190,67	24,01	1,01	0,00	20,90

4 День														
Обед														
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
Суп из овощей с фасолью	ТТК 640	250	1,60	3,48	9,13	70,69	21,78	15,21	0,60	40,10	0,00	0,05	0,00	6,40
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Паста "Школьная" с томатом	ТТК 523	250	11,38	20,30	44,63	395,52	22,07	26,18	2,21	155,35	0,00	0,22	0,00	0,83
Сок фруктово-овощной	ТТК 630	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
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
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		991	24,74	27,81	114,51	784,67	122,91	83,15	7,40	292,33	0,00	0,37	0,00	38,33
5 День														
Обед														
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	80	0,86	0,16	4,08	20,33	10,98	15,68	0,71	20,38	0,00	0,05	0,00	19,60
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80	30,63	19,43	0,92	41,23	0,00	0,04	0,00	7,54
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	20	3,82	1,95	0,12	33,28	4,39	5,90	0,73	43,86	0,00	0,01	0,00	0,05
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	0,03	10,61	0,00	0,00	0,00	0,03
Коглега "Морское дитя"	ТТК 1374	100	7,46	3,95	7,71	149,00	14,29	0,00	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,59
Пюре картофельное	ТТК 589	200	1,67	4,54	33,00	164,44	53,66	38,50	1,41	0,00	18,19	0,16	0,00	13,92
Нашпок из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	17,75	82,52	12,30	3,40	0,63	3,40	0,03	0,01	0,00	200,00
Блинчик с молоком сладким вареным	ТТК 500	50	3,23	6,23	15,17	98,30	0,57	0,00	0,00	0,52	4,80	0,00	0,02	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
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		971	27,13	26,18	117,64	820,79	144,36	85,15	4,74	120,82	23,02	0,30	0,02	242,66
Среднедневное значение за 1 неделю		984	28,38	28,52	113,89	819,64	146,56	133,48	8,60	241,57	17,41	0,51	0,00	84,99

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
2 Неделя														
1 День														
Обед														
Огурцы консервированные	ТТК 1232	65	0,00	0,25	3,62	7,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,86	28,28	29,00	1,73	73,68	12,00	0,18	0,00	4,20
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	25	4,78	2,43	0,15	41,60	5,49	7,38	0,91	54,83	0,00	0,01	0,00	0,07
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 521	250	7,56	4,23	19,17	244,90	36,88	163,03	5,92	363,00	4,50	0,30	0,00	1,50
Компот из смеси сухофруктов (вит. 50)	ТТК 624-50	200	0,49	0,03	21,64	85,56	28,56	18,28	0,58	25,50	0,01	0,01	0,00	0,32
Фаготтини	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
Сыр порционно	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
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		906	28,57	29,60	126,21	961,76	297,14	218,36	10,13	517,82	16,51	0,59	0,00	6,59

2 День														
Обед														
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	50	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	9,80	0,44	12,74	0,00	0,03	0,00	12,25
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80	30,63	19,43	0,92	41,23	0,00	0,04	0,00	7,54
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	25	4,78	2,43	0,15	41,60	5,49	7,38	0,91	54,83	0,00	0,01	0,00	0,07
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69	15,49	1,57	0,03	10,61	0,00	0,00	0,00	0,03
Бигочек "Нежный"	ТТК 1395	100	12,01	8,51	14,50	216,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель, запеченный из отварного	ТТК 586	180	3,76	5,45	36,83	197,80	23,42	40,34	1,61	0,00	0,00	0,17	0,00	15,98
Напиток фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15	12,03	6,87	2,41	12,03	0,00	0,02	0,00	3,44
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
Апельсин	ТТК 1032	165	1,49	0,33	16,95	46,86	56,10	21,45	0,50	37,95	0,00	0,07	0,00	99,00
Итого за прием		1 041	32,40	25,98	119,65	825,91	152,07	107,51	6,82	170,20	0,00	0,33	0,00	138,81
3 День														
Обед														
Огурец свежий	ТТК 675/1	60	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,59	0,00	0,00	0,03	0,00	9,80
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46	9,44	12,11	0,47	39,58	0,00	0,04	0,00	3,50
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,85	19,36	1,96	0,04	13,27	0,00	0,01	0,00	0,04
Тефтели рыбные с соусом	ТТК 1376	100	6,65	3,60	17,61	142,00	64,02	28,99	0,51	138,40	38,25	0,06	0,00	0,00
Капустя тушеная	ТТК 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
Компот из свежих фруктов (вит. 50)	ТТК 1237-50	200	0,08	0,07	11,19	43,40	3,08	1,57	0,41	1,91	0,00	0,00	0,00	0,30
Сыр порционно	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
Фруктовая лепта	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		951	29,75	30,31	119,17	828,67	393,00	99,13	4,81	322,04	38,25	0,21	0,00	51,48
4 День														
Обед														
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	100	2,01	0,30	8,91	43,29	36,63	33,28	1,47	66,56	0,00	0,07	0,00	15,75
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36	32,30	18,02	0,67	39,65	0,00	0,05	0,00	12,14
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	20	3,82	1,95	0,12	33,28	4,39	5,90	0,73	43,86	0,00	0,01	0,00	0,05
Митболы с сыром	ТТК 544/1	100	7,39	10,81	12,97	161,04	8,45	0,00	1,07	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
Горохница	ТТК 570	180	4,35	3,09	29,91	189,36	79,85	76,14	6,07	0,00	21,60	0,78	0,00	0,00
Напиток "Мишутка"	ТТК 1031	200	1,07	0,11	15,00	59,86	11,57	4,93	1,27	7,73	0,17	0,01	0,00	2,10
Сметана	ТТК 664	18	0,44	2,38	0,59	25,81	13,94	1,41	0,03	9,55	0,00	0,00	0,00	0,03
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		919	26,19	27,40	116,51	766,44	189,18	140,35	11,32	168,17	21,80	0,92	0,00	30,57

5 День														
Обед														
Винегрет овощной	ТТК 670	110	1,04	6,12	7,93	105,92	14,49	13,14	0,54	31,95	0,00	0,04	0,00	7,09
Суп каргофельный с рисом	ТТК 641	250	1,60	6,90	14,68	89,98	12,47	17,52	0,60	44,13	0,00	0,06	0,00	4,60
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	20	3,82	1,95	0,12	33,28	4,39	5,90	0,73	43,86	0,00	0,01	0,00	0,05
Паста с филе тунца в сливочном соусе	ТТК 522	250	15,83	11,22	25,71	328,64	148,05	24,48	1,84	256,50	31,73	0,11	0,00	0,61
Морс ягодный	ТТК 971	200	0,00	0,00	24,08	91,36	14,00	0,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,00	4,00
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 вс	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		1 001	26,19	26,70	109,51	789,45	214,66	72,51	9,17	390,45	31,73	0,46	0,00	28,85
Среднедневное значение за 2 неделю		964	28,62	28,00	118,21	834,45	249,21	127,57	8,45	313,74	21,66	0,50	0,00	51,26
Среднедневное значение за 2 недели		974	28,50	28,26	116,05	827,04	197,89	130,52	8,53	277,65	19,53	0,51	0,00	68,12

Стоимость питания 258 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, ДеЛя Принт 2008 г.

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

И.о.руководителя производственной службы



И.М.Бородина