

Директор МБОУ ММ Д. Шеста
В. В. Васильева
В. В. Васильева



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (1 СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (вариант 1)
 (столовые, работающие на п/ф)

УТВЕРЖДАЮ
 Комитет
 директор СДМУИ
 Комитет
 "Компьютерно-информационного центра"
 Е. А. Гуробоченко
 08.03.2024

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мг	Т, мг	В, мг	С, мг			
Неделя №1																		
День 1																		
Завтрак 7-11 лет 1 смена	ТТК № 249-1	100	8,18	11,35	5,27	156,20	3,17	1,94	4,96	0,1	11,23	69,32	0,11	0	0,24			
Тертые "Детки" с соусом томатным	СБ,2004 № 516	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0,98	0,1	0			
Макаронные изделия отварные	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0	0,04	0	0	0	0	0			
Чай с сахаром		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	0	16	0,4	0,08	120			
Апельсины		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		730	21,84	18,02	103,27	658,26	91,18	38,11	107,37	1,78	36,43	113,67	1,49	0,18	120,24			
День 2																		
Завтрак 7-11 лет 1 смена	ТТК № 274-1	100	14,58	10,32	3,99	166,42	13,91	19,95	152,7	2,23	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73			
Гуляш из говядины	СБ,2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	14,85	121,29	182,46	4,08	21	24,84	0,54	0,26	0			
Каша гречневая расминчатая	ТТК № 52	50	0,00	0,00	1,47	5,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Огурцы консервированные, нарезка	СБ,1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24			
Чай с молоком		30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		555	29,16	18,69	85,60	614,05	78,13	146,90	371,57	6,39	40,18	62,70	0,99	0,31	0,97			

Наименование блюда	№ рел.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мg	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
День 3																		
Завтрак 7-11 лет I смена																		
Рыба, под шубкой (минтай порц.)	ТТК № 361	100	13,81	7,34	5,33	143,20	189,61	39,67	234,34	0,65	21,72	64,04	1,62	0,06	0,48			
Рис "Солнечный"	ТТК № 555-1	150	3,45	3,77	33,69	180,92	19,48	25,95	74,6	0,65	12,48	317,4	0,32	0,04	1,09			
Морская капуста	ТТК № 56	20	0,20	0,78	0,98	11,86	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Теплый напиток "Лимонный"	ТТК № 856	200	0,13	0,01	10,70	43,25	6,06	1,73	3,17	0,12	0	0,29	0,03	0,01	5,76			
Печенье с начинкой "Слободское"	ТТК № 1512 - 1	30	1,69	5,96	19,85	137,72	5,13	2,94	16,35	0,3	3,6	3,74	1,94	0,03	0,02			
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		545	22,57	18,70	92,36	626,97	240,17	70,29	328,46	2,52	37,80	385,47	3,91	0,23	7,35			
День 4																		
Завтрак 7-11 лет I смена																		
Каша молочная ячневая (вязкая)	СБ.2004 № 302	200	6,86	3,28	35,52	194,05	139,53	31,55	210,41	0,82	11,81	21,65	0,67	0,11	0,51			
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0,9	0,9	0,01	12	13,5	0,03	0,04	0,24			
Запеканка творожная	ТТК № 611	100	17,71	11,76	17,62	248,99	147,72	21,27	188,43	0,54	69,67	80,55	0,37	0,04	0,03			
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03			
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		573	30,17	21,77	92,80	685,47	356,52	60,48	449,50	1,47	111,48	148,10	1,13	0,16	1,04			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мкг	Т, мкг	В, мг	С, мг			
День 5																		
Завтрак 7-11 лет I смена																		
Дзу из филе индейки	ТТК № 407-1	200	16,62	7,91	18,94	211,89	24,82	33,78	180,46	1,8	23,34	54,21	0,47	0,12	8,67			
Теплый компот из клубники см	ТТК № 860	200	0,32	0,16	18,85	74,34	16,45	7,2	9,2	0,53	0	2	0,2	0,01	24			
Груша		140	0,56	0,42	18,34	70,97	26,6	16,8	22,4	3,22	0	2,8	0,56	0,03	7			
Печенье слоеное "Вечернее"	ТТК № 1358	40	3,07	12,27	22,82	211,97	8,97	10,17	34,53	0,66	4,8	5,03	3,78	0,04	0			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб столичный из муки вс	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		630	23,96	21,26	101,99	681,52	76,84	67,95	246,59	6,21	28,14	64,04	5,01	0,20	39,67			
День 6																		
Завтрак 7-11 лет I смена																		
Салат "Суворова"	ТТК № 1604-1	60	3,66	10,74	3,74	125,20	119,83	16,92	87,63	0,33	17,39	75,45	0,22	0,02	0,77			
Котлета "Особая"	ТТК № 224	100	14,95	15,19	13,27	250,72	31,44	16,71	122,73	1,65	21,12	31,4	0,58	0,11	0,02			
Пюре из бобовых	СБ.2004 № 541	150	16,95	5,02	43,29	273,15	77,73	65,34	169,95	5,24	21,2	25,32	0,42	0,66	0			
Какао с молоком	СБ.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52			
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		605	43,08	35,13	101,73	878,51	339,37	125,94	481,40	8,10	71,71	834,29	1,23	0,82	1,31			
Среднее значение за неделю	Завтрак	606	28,46	22,26	96,29	690,80	197,04	84,95	330,82	4,41	54,29	268,05	2,29	0,32	28,43			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р3, мкг	Т3, мг	В1, мг	С, мг	
Неделя №2																
День 1																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53			79,8	0,42	0,04	14,7
Сосиски отварные	Сб.2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0
Макаронные изделия отварные	Сб.2004 № 516	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	47	0,87	21	23,63	0,82	0,09	0,09	0
Соус "Сырный" с зеленью	ТТК № 1011	40	2,89	2,77	2,95	48,52	109,95	7,94	72,93	0,13	15	36,15	0,04	0,01	0,01	0,7
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04						
Багочик "На здоровье" пшенично-ржаной	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0	0,09	0
обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	595	25,45	23,57	74,69	611,89	154,79	28,18	135,22	2,37	36,00	139,58	1,78	0,23	0,23	15,40
Итого за прием																
День 2																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Бифстроганов из отварной говядины	ТТК № 241-1	100	15,02	17,05	4,52	230,20	23,81	19,58	153,16	2,15	20,22	41,72	0,51	0,05	0,05	0,97
Каша перловая с овощами	ТТК № 505-1	150	4,13	6,96	31,32	198,20	29,86	24,54	137,67	0,98	24,48	487,9	0,68	0,05	0,05	1,64
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	20,58	0,29	0	5	0,05	0,01	0,01	4,9
Чай с молоком сгущенным	Сб.1996 № 630	200	3,08	1,96	16,18	91,66	54,21	5,98	38,54	0,07	7,39	8,27	0,04	0,01	0,01	0,18
Хлеб "Трифрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		555	26,55	26,86	81,13	661,27	119,15	56,96	349,95	3,49	52,09	542,89	1,28	0,12	0,12	7,69

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Ветки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
День 3																		
Завтрак 7-11 лет I смена																		
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай порционно)	ТТК № 360	100	10,62	5,76	4,60	113,13	81,37	31,19	157,92	0,59	14,79	31,96	1,65	0,05	0,14			
	Сб.2004 № 520	180	3,71	5,36	26,07	165,96	47,23	34,39	102,01	1,26	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46			
Пюре картофельное	ТТК № 803	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,73	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12			
Чай с лимоном		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13			
Яблоко	ТТК № 949	20	1,45	4,95	11,79	96,56	3,99	2,11	14,65	0,19	6,3	6,55	1,51	0,02	0			
Печенье слоеное "Листики" ТУ 2016 г.		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		687	21,45	17,51	90,32	600,06	156,12	80,12	290,22	4,98	39,62	84,37	3,65	0,25	26,72			
День 4																		
Завтрак 7-11 лет I смена																		
Сыр (попливки)	Сб. 2004 № 97	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0,05			
Каша "Дружба"	Сб.2004 № 311	200	5,27	3,78	28,96	169,34	127,82	30,98	140,16	0,57	20,4	22,77	0,09	0,1	1,33			
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0,9	0,9	0,01	12	13,5	0,03	0,05	0,12			
Запеканка творожная с кокосом	ТТК № 615	100	13,04	21,40	36,46	388,94	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,5	0,72	0,05	0,3			
Молоко стуженное	ТТК № 51	30	2,16	2,55	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3			
Теплый компот "Черника"	ТТК № 858	200	0,27	0,15	17,27	67,60	4,32	1,43	3,02	0,21	0	0	0,35	0	1			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		598	27,82	34,01	122,42	899,71	448,53	63,50	428,37	1,79	139,38	222,57	1,33	0,17	2,80			

Наименование блюда	№ ред.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Р,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
День 5																		
Завтрак 7-11 лет I смена																		
Гуляш из филе индейки	ГТК № 401	100	14,83	5,40	3,99	123,15	19,8	16,01	141,8	1,15	19,38	34,43	0,34	0,03	0,73			
Макарона с овощами	ГТК № 520-1	170	5,92	8,08	39,74	251,77	34,31	21,01	74,02	1,21	40,8	542,3	0,96	0,11	3,79			
Тай с молоком	Сб.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24			
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	л/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	л/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		525	27,65	16,04	82,53	579,17	103,48	42,68	252,23	2,44	65,76	586,96	1,30	0,15	4,76			
День 6																		
Завтрак 7-11 лет I смена																		
Печень, тушенная в томатном соусе (вариант 2)	ГТК № 281-1	100	12,78	7,25	4,99	136,12	17,65	15,14	205,51	4,5	3509,52	6051,6	0,86	0,16	9,77			
Каша гречневая рассыпчатая	Сб.2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	14,85	121,29	182,46	4,08	21	24,84	0,54	0,26	0			
Какао с молоком	Сб.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52			
Пюре фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17	0	0	0,18	0,01	1,44			
Вагончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	л/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	л/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		585	27,93	17,42	101,25	656,61	173,56	169,70	504,36	11,43	3542,52	6098,56	1,59	0,55	11,73			
Среднее значение за неделю																		
	Завтрак	591	26,14	22,57	92,06	668,12	192,61	73,52	326,73	4,42	645,90	1279,16	1,82	0,25	11,52			
Среднее значение за 2 недели																		
	Завтрак	599	27,30	22,42	94,17	679,46	194,82	79,23	328,77	4,41	350,09	773,60	2,06	0,28	19,97			

Стоимость питания 166 руб в день

Основание: СанПин 2.3.12.4.3590-20

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, блюда и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюда 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 "Хлебпродлинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Хлебпродлинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скрябин, В.А.Утепкин. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делта Принт 2008 г.

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

М.Н.Корчева

Технолог

