

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

Султанов В.Ф. Александр
Е.В. Камарова



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

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор АО "КШПТ"
Султанов В.Ф.
05.02.2025 г. № 05/2025

Акционерное общество
"КШПТ"
ИНН 12-15-0101001
ОГРН 5025000000000

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины,		
							Ca	Mg	Fe	P	A	B1	E	C	
1 Неделя															
Порridge 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															
Порridge 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 порционный	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 "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 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															
Порridge 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															
Порridge питание															
Каша молочная пшеница	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	
Корейский 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	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
							Ca	Mg	Fe	P	A	B1	E	C		
5 День																
Торжеское питание																
Капша пресная расквашенная	ТТК 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	ТТК 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"	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		
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																
Торжеское питание																
Каруста 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		
Сыр порционный	ТТК 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	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 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		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 Недели																
1 День																
Торжеское питание																
Макароны с сыром	ТТК 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		
Огурца консервированные	ТТК 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	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 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	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																
Торжеское питание																
Вареники с картофелем отварные	ТТК 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	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 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		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																
Торжеское питание																
Рис с куркумой	ТТК 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"	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		
Огурец свежий	ТТК 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 столичный 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		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	Мг	Fe	P	A	B1	E	C				
4 День																		
Горьчье 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																		
Горьчье 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	0,23	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	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																		
Горьчье 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 "Трушевка"	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				
Среднее значение за 2 недели		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				
Среднее 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 2.3.12.4.3590-20

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 "Хлебродинформ" Москва 2004 г.

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

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

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

И.о.руководителя производственной службы



И.М.Бородина