

Директор МБОУ ОШ № 10
В.В. Давыдова
Е.В. Горобченко



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (1 СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (1 вариант)
(столовые, работающие на п/ф)



Е.А. Горобченко

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- Дел, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	P, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
Неделя №1																		
День 1																		
Завтрак 12 лет и старше 1 смена																		
Тертель "Детские" с соусом томатным	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			
Макаронные изделия отварные	С6.2004 № 516	190	7,15	5,66	47,43	268,58	20,84	10,74	59,54	1,1	26,6	29,93	1,03	0,11	0			
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0	0,04	0	0	0	0	0			
Яблоко		150	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб столичный 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		690	21,02	18,52	102,56	656,46	48,27	26,18	81,00	4,54	37,83	106,75	1,44	0,16	15,24			
День 2																		
Завтрак 12 лет и старше 1 смена																		
Фрикадельки в соусе	№ 469 С6.2004	105	8,35	11,21	11,30	179,36	17,75	13,17	84,32	1,29	23,12	111,03	0,41	0,03	0,42			
Каша гречневая рассыпчатая	С6.2004 № 508	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	219,95	4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0			
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	50	0,00	0,00	1,47	5,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Чай с молоком	С6.1996 № 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			
Булочка "Ванильная"	ТТК № 949	100	7,37	13,27	61,38	391,61	16,1	11,12	59,73	0,88	0,1	0,1	6,47	0,12	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 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		685	31,29	33,67	158,20	1045,12	105,90	175,79	400,41	7,19	54,00	151,16	7,52	0,47	0,66			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
День 3																			
Завтрак 12 лет и старше I смена																			
Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай порционный)	ТТК № 339-1	100	9,54	4,92	5,74	103,32	27,13	30,97	104,11	0,64	4,55	458,2	2,53	0,06	4,01				
Рис "Солнечный"	ТТК № 555-1	180	4,14	4,52	40,42	217,10	23,38	31,14	89,52	0,78	14,98	380,88	0,38	0,05	1,31				
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	40	2,26	7,95	26,46	183,63	6,84	3,92	21,8	0,4	4,8	4,99	2,58	0,04	0,03				
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 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		570	19,46	17,90	106,36	659,66	63,41	67,76	218,60	1,94	24,33	844,36	5,52	0,16	11,11				
День 4																			
Завтрак 12 лет и старше I смена																			
Зразы "Ленивие" с соусом	ТТК № 248-1	100	8,67	10,71	11,42	175,81	19,7	12,79	79,09	1,16	14,29	98,62	1,92	0,02	0,89				
Пиоре картофельное	СБ.2004 № 520	180	3,71	5,36	26,07	165,96	56,56	34,94	103,89	1,33	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46				
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				
Кружак с творогом	ТТК № 950	75	14,17	8,40	38,80	288,19	96,61	18,68	152,98	0,73	22,19	30,64	2,12	0,09	0,2				
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 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		605	31,64	26,38	115,25	823,88	225,93	72,50	375,11	3,29	61,01	179,48	4,26	0,26	13,81				

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
День 5																		
Завтрак 12 лет и старше I смена																		
Салат "Бурячок"	ТТК № 11-1	100	1,60	8,47	10,58	118,66	32,18	17,95	41,42	1,28	0	14,27	3,79	0,04	9,3			
Азу 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			
Печенье сладкое "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 столычный 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 столычный 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		590	25,00	29,31	94,23	729,21	82,42	69,10	265,61	4,27	28,14	75,51	8,24	0,21	41,97			
День 6																		
Завтрак 12 лет и старше I смена																		
Тертая "Ежики" с соусом томатным	ТТК № 1350-1	100	7,62	11,70	9,84	173,88	14,29	13,5	78,18	1,11	15,46	93,32	1,74	0,03	0,64			
Пюре из бобовых	СБ.2004 № 541	180	20,34	6,02	51,94	327,78	93,27	78,41	203,94	6,29	25,44	30,38	0,5	0,79	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			
Мандарины		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2			
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 столычный 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		635	36,23	22,08	111,76	768,39	248,73	128,45	398	8,37	52,9	155,82	2,45	0,89	16,36			
Среднедневное значение за неделю	Завтрак	629	27,44	24,64	114,73	780,45	129,11	89,96	289,79	4,93	43,04	252,18	4,91	0,36	16,53			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мкг	Т, мкг	В, мг	С, мг			
Неделя №2																		
День 1																		
Завтрак 12 лет и старше I смена																		
Соуски отварные	С6.2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0		
Макаронные изделия отварные	С6.2004 № 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	0		
Соус "Сырный" с зеленью	ТТК № 1011	30	2,16	2,08	2,21	36,39	82,47	5,96	54,7	0,1	11,25	27,11	0,03	0,01	0,52	0		
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	25	0,27	0,05	1,27	6,35	3,43	4,9	6,37	0,22		33,25	0,18	0,01	6,13	0		
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			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	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		585	25,57	23,36	80,88	635,61	105,91	21,03	117,48	1,40	36,45	88,71	1,69	0,12	6,65	0		
День 2																		
Завтрак 12 лет и старше I смена																		
Голубцы "Ленивые" с соусом томатным	ТТК № 258-1	100	6,17	7,79	7,11	121,30	28,12	14,66	65,04	1	11,34	72,6	1,06	0,02	3,9	0		
Каша перловая с овощами	ТТК № 505-1	180	4,96	8,35	37,58	237,84	35,83	29,45	165,2	1,17	29,38	585,48	0,81	0,07	1,97	0		
Овурлы 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	4,9	0		
Чай с молоком стученным	С6.1996 № 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	0,18	0		
Вагончик "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	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		575	17,89	18,99	84,40	568,63	149,32	56,95	289,36	3,33	48,11	671,35	1,96	0,20	10,95	0		

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мкг	Т, мкг	В1, мг	С, мг				
День 3																			
Завтрак 12 лет и старше I смена																			
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай порционной)	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				
Пюре картофельное	С6,2004 № 520	180	3,71	5,36	26,07	165,96	56,56	34,94	103,89	1,33	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46				
Чай с лимоном	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				
Яблоко		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				
Печенье сладкое "Листики"	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				
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 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		692	21,99	17,85	94,67	621,10	165,45	80,67	292,10	5,05	39,62	84,37	3,65	0,25	26,72				
День 4																			
Завтрак 12 лет и старше I смена																			
Коллеты "Зайчик" с соусом	ТТК № 288	100	12,07	11,20	7,17	177,64	18,4	14,66	110,04	1,44	23,16	90,8	0,38	0,03	2,56				
Рис "Солнечный"	ТТК № 555-1	180	4,14	4,52	40,42	217,10	23,38	31,14	89,52	0,78	14,98	380,88	0,38	0,05	1,31				
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				
Круасан с творогом	ТТК № 950	75	14,17	8,40	38,80	288,19	96,61	18,68	152,98	0,73	22,19	30,64	2,12	0,09	0,2				
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		605	34,04	24,77	126,70	862,89	142,71	65,91	355,56	3,16	60,33	502,32	3,23	0,17	5,07				

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.мкг	Т.э.мг	В1,мг	С,мг			
День 5																		
Завтрак 12 лет и старше 1 смена																		
Салат из свежих овощей с маслом	Сб.2004 № 33	100	1,37	5,36	9,96	87,92	38,03	18,93	37,66	1,23	0	1,94	2,74	0,01	3,88			
Гуляш из филе индейки	ТТК № 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			
Макаронны с овощами	ТТК № 520-1	180	6,27	8,56	42,07	266,58	36,33	22,24	78,38	1,29	43,2	574,2	1,01	0,11	4,01			
Чай 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			
Слоба сырная	ТТК № 928	75	8,20	6,75	31,37	218,73	151,94	13	124,03	0,6	30,87	57,7	0,81	0,06	0,1			
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		680	35,36	28,04	110,81	825,51	295,47	75,84	418,28	4,35	99,03	678,50	4,90	0,22	8,96			
День 6																		
Завтрак 12 лет и старше 1 смена																		
Бутерброд горячий с колбасой и сыром	Сб.2004 № 11	60	6,67	5,55	13,38	132,03	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05	0	0,03			
Печень, тушенная в томатном соусе (вариант 2)	ТТК № 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			
Каши гречневая рассыпчатая	Сб.2004 № 508	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	219,95	4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0			
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0	0,04	0	6,24	0	0	0			
Печенье слоёное "Хрусткие палочки"	ТТК № 1504 -1	60	3,93	16,94	36,50	311,53	10,85	6,42	36,86	0,56	6	6,24	5,43	0,06	0,02			
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		625	36,01	37,37	125,90	969,61	139,44	171,32	518,00	10,13	3554,52	6113,44	6,98	0,53	9,82			
Среднедневное значение за неделю	Завтрак	627	28,48	25,06	103,89	747,23	166,38	78,62	331,80	4,57	639,68	1356,45	3,74	0,25	11,36			
Среднедневное значение за 2 недели	Завтрак	628	27,96	24,85	109,31	763,84	147,75	84,29	310,79	4,75	341,36	804,31	4,32	0,30	13,94			

Стоимость питания 146 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, 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.Скуркина, В.А.Гутельян. 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. Корнева

Технолог