

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (вариант 1)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	PЭ, мкг	ГЭ, мкг	В1, мкг	С, мг
Неделя №1															
Понедельник															
Обед 7-11 лет II смена															
Суп крестьянский с крупной	№ 134 сб 2004	250	1,77	4,68	10,90	90,41	27,71	17,71	42,07	0,65	0,00	201,83	2,33	0,05	8,00
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Пельмени отварные	№ 719 сб 2004	200	18,41	11,16	42,78	349,49	10,89	0,61	1,94	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное		3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0	0,9	0,01	12	13,5	0,03	0	0
Напиток лимонный (вит. 50)	ТТК № 828-50	200	0,13	0,02	24,66	96,29	6,53	1,7	3,23	0,16	0,03	0,31	0,03	0,01	5,6
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	n/n	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	n/n	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		804	24,15	18,94	113,11	717,49	63,91	29,69	59,96	3,13	12,03	229,14	2,61	0,09	24,10
Вторник															
Обед 7-11 лет II смена															
Салат из свежей капусты с кукурузой (лук зелёный)	ТТК № 80	100	1,60	4,53	10,91	87,37	42,02	10,72	20,65	0,48	0	35,19	2,36	0,02	12,54
Рассольник ленинградский	№ 132 сб 2004	250	2,07	3,52	17,26	107,11	19,62	21,06	61,82	0,82	12,00	224,78	0,23	0,08	6,40
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Колбаса отварная	ТТК № 247	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пюре картофельное	№ 520 сб 2004	150	3,10	4,47	21,72	138,30	47,13	29,11	86,57	1,11	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38
Комлот из чернослива (витаминизированный 5)	ТТК № 823-50	200	0,54	0,16	28,76	111,84	18,13	22,20	18,15	0,69	0,01	2,52	0,45	0,00	0,30
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	n/n	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	n/n	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		851	22,01	28,14	101,78	737,19	128,96	83,76	188,01	3,12	27,45	303,68	3,24	0,22	30,12
Среда															
Обед 7-11 лет II смена															
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	№ 139 сб 2004	250	5,22	3,75	21,04	133,26	44,22	33,84	122,64	1,63	12,00	284,03	0,29	0,12	4,66
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Котлеты из рыбы	ТТК № 301	100	13,93	6,36	13,27	167,13	23,53	20,62	147,79	0,48	15,00	26,13	3,17	0,05	0,40
Рис придушенный	№ 512 сб 2004	150	3,49	3,81	36,66	195,45	9,66	23,12	70,86	0,50	12,60	23,63	0,26	0,03	0,00
Компот "Сливовый № 2" (вит.50)	ТТК № 832-50	200	0,30	0,09	25,06	96,99	7,43	3,12	8,72	0,41	0,01	5,52	150,13	0,01	1,04
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	n/n	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	n/n	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		776	28,07	14,75	131,16	763,91	86,90	81,37	350,83	3,04	39,61	347,81	153,87	0,21	6,60

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	PЭ, мкг	ГЭ, мкг	B1, мг	C, мг
Четверг															
Обед 7-11 лет II смена															
Суп молочный с макаронными изделиями	№160 сб 2004	250	5,49	5,02	20,55	148,12	140,68	18,30	114,51	0,43	19,80	36,50	0,32	0,06	0,65
Запеканка из творога	№ 366 сб 2004	100	17,64	11,77	16,69	245,16	148,54	21,32	188,48	0,51	69,83	80,74	0,35	0,04	0,24
Молоко сгущеное		20	1,44	1,70	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
Компот из смеси сухофруктов (вит. 50)	ТТК № 816-50	200	0,98	0,06	30,73	116,36	28,82	18,28	25,5	0,61	0,01	116,62	1,1	0,01	0,32
Яблоко		140	0,56	0,56	16,24	68,15	22,4	12,6	15,4	3,08	0	7	0,28	0,04	14
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		760	29,50	19,61	118,35	753,62	401,84	77,30	387,69	4,67	98,04	250,26	2,09	0,16	15,41
Пятница															
Обед 7-11 лет II смена															
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	19,98	33,24	68,06	1,22	12,00	224,66	0,25	0,09	5,80
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Котлета из мяса птицы в панировке	ТТК № 404	100	16,22	8,73	12,82	195,96	11,79	10,59	112,79	0,81	22,58	54,04	0,54	0,02	0,00
Овощное рагу с баклажанами	№ 225 сб 2004	150	2,91	9,17	18,88	163,08	53,30	31,95	80,21	1,65	0,00	104,67	4,93	0,10	13,83
Компот из свежих плодов (яблоки) (вит. 50)	ТТК № 821-50	200	0,15	0,14	26,02	100,67	6,40	3,15	3,92	0,83	0,01	2,02	0,08	0,01	1,60
Пирожное "Персик"	ТТК № 1516	50	2,83	10,59	36,55	248,50	9,43	4,84	28,56	0,56	81,43	89,85	0,49	0,04	0,06
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		801	28,09	32,83	135,25	932,89	102,96	84,44	294,36	5,09	116,02	483,74	6,31	0,26	21,79
Суббота															
Обед 7-11 лет II смена															
Суп с клецками	№ 155 сб 2004	250	2,79	3,71	14,13	99,87	19,86	8,14	35,35	0,51	18,96	234,46	0,42	0,03	0,60
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Гуляш	№ 437 сб 2004	100	14,58	14,82	3,99	206,95	18,80	20,25	153,70	2,27	13,60	27,63	0,45	0,04	0,73
Каша вязкая ячневая	№ 510 сб 2004	150	3,08	3,72	21,52	128,89	28,71	14,34	98,74	0,55	12,60	23,63	0,54	0,06	0,00
Компот ягодно-яблочный "Рябинка" (вит. 50)	ТТК № 834-50	200	0,34	0,10	24,42	94,56	7,58	3,5	10,09	0,56	0,01	1,02	300,04	0	0,8
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		751	24,21	22,85	87,19	643,06	77,01	46,90	298,70	3,91	45,17	295,24	301,47	0,13	2,63

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	T, мкг	B1, мкг	C, мг
Неделя №2															
Понедельник															
Обед 7-11 лет II смена															
Борщ сибирский	№ 111 с6 2004	250	3,49	2,84	17,57	103,21	48,69	27,71	81,25	1,45	9,60	229,33	0,26	0,07	7,18
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Сосиски отварные	№ 413 с6 2004	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00
Макароны с сыром	№ 333 с6 2004г	150	8,26	10,33	29,34	243,69	147,9	12,35	120,55	0,81	44,7	83,7	0,83	0,06	0,05
Компот из чернослива (витаминизированный 5)	ТТК № 823-50	200	0,54	0,16	28,76	111,84	18,13	22,20	18,15	0,69	0,01	2,52	0,45	0,00	0,30
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		751	26,99	28,79	98,80	751,30	216,78	62,93	220,77	2,97	54,31	324,05	2,06	0,13	8,03
Вторник															
Обед 7-11 лет II смена															
Суп картофельный с бобовыми (горох)	№ 139 с6 2004	250	5,56	3,67	20,68	133,28	32,77	30,23	77,00	1,80	12,00	224,43	0,26	0,18	4,60
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Котлеты "Домашние"	ТТК № 221	100	14,08	16,51	11,68	252,56	11,86	16,05	119,38	1,73	22,30	31,10	0,37	0,17	0,05
Каша перловая с кабачками	№ 524 с6 2004	150	3,87	6,96	29,43	191,02	27,30	22,84	125,45	0,87	24,48	489,05	0,64	0,05	1,82
Напиток из плодов шиповника (вит. 50)	ТТК № 809-50	200	0,68	0,28	34,26	130,52	12,75	3,42	3,51	0,66	0,02	163,42	0,76	0,01	200,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		751	27,61	27,92	119,18	820,17	86,74	73,21	326,16	5,08	58,80	916,50	2,05	0,41	206,97
Среда															
Обед 7-11 лет II смена															
Суп картофельный с крупой (рис)	№ 138 с6 2004	250	2,02	2,25	17,47	96,49	19,24	22,10	56,30	0,82	7,20	215,78	0,19	0,08	6,60
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Рыба, тушеная в томате с овощами (пикша)	ТТК № 314	100	9,86	5,08	5,74	106,08	9,16	8,20	12,20	0,26	0,00	452,05	2,34	0,02	0,56
Пюре картофельное	№ 520 с6 2004	150	3,10	4,47	21,72	138,30	47,13	29,11	86,57	1,11	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38
Помидоры (томаты) свежис. нарезка	ТТК № 74	30	0,32	0,06	1,53	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
Компот "Сливовый №1" (вит.50)	ТТК № 831-50	200	0,31	0,10	24,83	96,46	8,82	3,8	8,35	0,44	0,01	2,72	150,13	0,01	1,52
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		806	20,74	12,70	106,42	616,05	90,53	69,76	171,88	2,91	22,65	751,64	153,07	0,25	26,91

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угловоды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	T, мкг	B1, мкг	C, мкг	
Четверг																
Обед 7-11 лет II смена																
Салат "Солнышко"	ТТК № 18	100	1,06	5,07	13,90	100,03	21,67	26,72	38,21	1,06	0,00	1301,43	2,52	0,05	5,98	
Суп молочный с крупой (пшено)	№ 161 сб 2004	250	5,58	5,38	20,82	152,55	142,11	29,95	139,92	0,63	19,8	37,1	0,08	0,1	0,65	
Творожник с кокосом	ТТК № 602	100	13,04	21,40	36,46	388,94	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,50	0,72	0,05	0,12	
Соус шоколадный	№ 616 сб 2004	20	1,07	0,94	9,06	46,44	26,94	10,09	28,74	0,41	2,29	4,34	0,02	0,01	0,04	
Компот из смеси сухофруктов (вит. 50)	ТТК № 816-50	200	0,98	0,06	30,73	116,36	28,82	18,28	25,5	0,61	0,01	116,62	1,1	0,01	0,32	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатенный 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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		715	25,02	33,69	132,78	914,36	331,00	100,06	367,44	4,32	95,78	1592,99	4,44	0,31	7,11	
Пятница																
Обед 7-11 лет II смена																
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124 сб 2004	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,4	41,78	0,71	12	228,53	0,2	0,05	12,22	
Рагу из филе индейки	ТТК № 411	200	19,15	8,15	22,53	237,25	37,50	45,70	227,06	2,27	30,02	395,45	0,57	0,13	6,89	
Компот "Сливовый № 2" (вит. 50)	ТТК № 832-50	200	0,30	0,09	25,06	96,99	7,43	3,12	8,72	0,41	0,01	5,52	150,13	0,01	1,04	
Полоска шоколадная	ТТК № 1508	75	5,05	16,10	50,86	363,40	15,72	9,2	55,95	0,89	132,25	145,04	0,82	0,07	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		775	29,65	28,21	131,51	884,29	97,33	76,42	333,51	4,28	174,28	774,54	151,72	0,26	20,15	
Суббота																
Обед 7-11 лет II смена																
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140 сб 2004	250	2,72	2,32	20,65	112,58	20,56	21,32	57,34	0,92	7,20	215,78	0,32	0,09	6,60	
Печень, тушеная в соусе	№ 439 сб 2004	100	12,94	7,03	4,69	133,93	24,17	13,32	207,35	4,42	3509,7	5976,48	0,83	0,16	9,38	
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	150	7,68	5,81	41,34	237,79	18,90	121,53	183,29	4,11	21,00	24,84	0,54	0,26	0,00	
Фасоль зеленая резаная б/з припущенная		50	1,19	1,25	2,93	24,64	30,43	11,4	19,89	0,49	4,2	41,38	0,17	0,04	4	
Напиток из брусники (вит. 50)	ТТК № 812-50	200	0,18	0,13	26,63	103,38	7,13	1,77	4,11	0,17	0,02	2,02	0,25	0	3,75	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		825	29,81	17,28	131,29	782,96	101,19	169,34	471,98	10,11	3542,12	6260,50	2,11	0,55	23,73	
Среднедневное значение			26,32	23,81	117,24	776,44	148,76	79,60	289,27	4,39	357,19	1044,17	65,42	0,25	32,80	

Стоимость питания 152 руб в день

Основание: СанПиН 2.4.2.4.3590-20

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.

Технолог

Корнеев

М.Н. Корнева