

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



Т.Г. Связцова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (1 СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (вариант 1)

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Неделя №1															
Понедельник															
Завтрак 12 лет и старше 1 смена															
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	№ 22 сб 2004 г	100	0,95	20,11	4,45	200,94	26,1	13,84	20,96	0,72	0	151,13	9,4	0,05	55,75
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		5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,10	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
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		556	24,52	36,81	95,43	812,34	93,58	21,21	64,37	0,94	26,00	193,13	9,47	0,06	56,51
Вторник															
Завтрак 12 лет и старше 1 смена															
Колбаса отварная	ТТК № 239	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пюре картофельное	№ 520 сб 2004	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
Какао с молоком	№ 693 сб 2004	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
Груша		130	0,52	0,39	17,03	65,90	24,7	15,6	20,8	2,99	0	2,6	0,52	0,03	6,5
Булочка "Ромашка"	ТТК № 906	75	6,47	8,50	51,83	306,33	23,59	10,07	62,89	0,84	21,02	22,28	3,51	0,09	0,11
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
Итого за прием		710	27,29	32,80	130,06	906,78	215,48	87,58	288,67	6,06	51,55	86,22	4,26	0,29	19,59
Среда															
Завтрак 12 лет и старше 1 смена															
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 припущенный	№ 512 сб 2004	180	4,19	4,57	43,99	234,54	11,59	27,75	85,03	0,60	15,12	28,35	0,32	0,04	0,00
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
Печенье слобное "Кокосовое"	ТТК № 1506	36	2,59	16,12	15,75	216,98	6,24	2,09	18,73	0,27	87,26	95,88	0,29	0,02	0,43
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		573	25,86	27,97	109,33	793,23	44,19	51,19	252,89	1,44	117,38	150,50	3,79	0,11	1,95

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	P9,мкг	T9,мг	B1,мг	C,мг
Четверг															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Каша молочная школьная пшеничная	ТТК 701	210	7,13	10,36	33,48	253,95	120,64	41,27	162,71	1,08	36,01	68,22	0,22	0,15	0,52
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
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
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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		580	30,93	23,98	95,23	717,66	296,49	72,68	379,93	2,05	108,13	153,30	0,59	0,20	0,80
Пятница															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
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
Рагу овощное	№ 541 сб 2004	180	3,54	8,04	25,73	184,52	48,18	42,73	96,82	1,55	41,76	696,75	0,47	0,15	37,46
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
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		587	27,74	28,28	111,42	803,56	72,23	58,89	239,51	3,01	145,77	840,78	1,51	0,21	38,64
Суббота															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Бутерброд горячий с помидорами и сыром	ТТК №74	60	4,62	2,60	14,32	100,85	90,46	7,4	60,2	0,24	13,8	52,4	0,19	0,01	2,03
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	180	3,69	4,46	25,82	154,66	34,45	17,21	118,48	0,66	15,12	28,35	0,64	0,08	0,00
Чай с молоком	№ 630 сб 1996	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23	0,00	0,01	0,24
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
Итого за прием		565	27,53	23,85	70,11	600,85	193,18	50,52	368,79	3,26	48,10	118,61	1,28	0,14	3,00
Неделя №2															
Понедельник															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	№ 20 сб 2004	100	0,88	9,92	3,89	106,86	31,65	15,72	31,12	0,75	0	91,83	4,83	0,04	16,91
Сосиски отварные	№ 413 сб 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 изделия отварные	№ 516 сб 2004	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	0,00
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	15	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
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		730	24,42	31,55	96,43	761,86	67,77	34,89	98,53	4,04	25,20	125,18	6,51	0,17	26,91

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	P,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Вторник															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
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 рассыпчатая	№ 508 с6 2004	180	5,14	4,58	39,48	214,81	26,62	20,6	166,37	0,97	15,12	28,35	0,7	0,05	0
Чай с молоком	№ 630 с6 1996	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23	0,00	0,01	0,24
Пирожное "Песочное кольцо"	№ 50 с6 1999	48	3,87	13,34	25,93	237,28	11,23	17,69	41,75	0,64	89,56	98,39	0,8	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		578	29,45	36,65	115,08	901,31	99,18	60,00	363,91	3,43	132,56	168,07	1,87	0,30	0,29
Среда															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
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	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
Помидоры (томаты) свежие, 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
Чай с лимоном	ГТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	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		572	19,58	11,76	74,01	475,30	72,67	49,75	125,07	1,94	18,53	531,31	2,78	0,18	21,49
Четверг															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Сыр (порциями)	№ 97 с6 2004	20	4,89	4,59	0,00	61,91	176,00	7,83	111,36	0,17	27,60	51,60	0,10	0,00	0,06
Каша молочная школьная из смеси зерновых	ТТК № 702	210	6,43	10,17	27,61	228,24	116,97	13,05	85,95	0,14	36,67	68,23	0,10	0,03	0,55
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 с6 2004	30	1,61	1,42	13,59	69,66	40,41	15,13	43,1	0,61	3,44	6,51	0,04	0,01	0,05
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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		610	31,06	38,49	113,66	920,87	425,32	51,03	375,48	1,78	141,39	259,84	0,96	0,09	0,78
Пятница															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Салат из капусты белокочанной со св.огурцом	ТТК № 30	100	1,42	4,48	9,75	81,02	40,72	13,16	28,6	0,55	0	4,25	2,3	0,02	14,3
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
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0	0,14	0,01	0	1,12
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 "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	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		637	31,31	29,99	123,81	877,29	96,77	68,79	312,95	3,80	162,27	544,88	3,70	0,22	22,31

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Суббота															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Печень, тушенная 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 с овощами	ТТК № 522	180	7,78	9,59	42,13	273,18	33,61	114,7	185,88	3,86	29,38	586,64	0,77	0,21	1,97
Фасоль зелёная 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
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,10	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
Банан		200	3,00	1,00	45,40	191,00	16	84	56	1,2	0	40	0,8	0,08	20
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		780	30,00	20,78	143,19	851,17	157,54	229,51	508,27	10,07	3549,28	6655,50	2,57	0,50	35,61
Среднедневное значение			27,47	28,58	106,48	785,19	152,87	69,67	281,53	3,49	377,18	818,94	3,27	0,21	18,99

Стоимость питания 146 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, ДеЛи Принт 2008 г.

Технолог

М.Н. Корнева

М.Н. Корнева