

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ _____



ОСНОВНОЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ, ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-дь	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Неделя №1																
Понедельник																
Дополнительное питание																
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	100	0,85	9,92	3,89	106,83	23,67	15,62	31,91	0,73	0	65,68	4,77	0,04	15,68	
Печень, тушенная в томатном соусе	№ 261 с6 2004	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 вязкая ячневая	№ 510 с6 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	
Компот из изюма (вит 50)	ТТК № 822-50	200	0,37	0,01	23,81	90,86	0,51	0,02	0,15	0,03	0,03	0,03	0	0	0	
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		625	20,98	22,48	80,32	598,50	96,17	47,99	356,05	6,72	3524,67	6145,66	6,27	0,37	25,45	
Вторник																
Дополнительное питание																
Колбаса отварная	ТТК № 247	100	11,63	15,42	0,00	185,31	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Пюре из бобовых	№ 317 с6 2004	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		
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	50	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	9,8	12,74	0,44		66,5	0,35	0,03	12,25	
Сок фруктовый		200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
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		585	37,44	22,58	102,48	745,68	114,13	96,21	230,68	9,53	25,44	96,88	1,05	0,84	16,25	
Среда																
Дополнительное питание																
Тефтели "Детские" с соусом томатным	ТТК № 259	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	№ 516 с6 2004	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	
Перец сладкий, нарезка	ТТК № 46	50	0,64	0,05	3,33	14,14	3,92	3,43	7,84	0,25	0	125	0,35	0,04	98	
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" (вит.50)	ТТК № 838-50	200	0,17	0,07	16,61	64,86	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03	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	
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	19,15	17,33	93,19	602,00	27,43	15,56	69,34	1,43	36,45	222,7	1,44	0,14	98,24	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-дь	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Четверг															
Дополнительное питание															
Салат из свеклы с маслом	№ 33 с6 2011	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	С6.2004 № 437	100	14,58	14,82	3,99	206,95	18,8	20,25	153,7	2,27	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73
Картофель отварной	С6.2004 № 518	180	3,43	4,65	29,07	170,38	28,83	36,71	94,82	1,51	15,12	33,75	0,24	0,16	14,4
Компот из смеси сухофруктов (вит. 50)	ТТК № 816-50	200	0,98	0,06	21,65	81,87	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,1	0,01	0,32
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		625	23,65	25,73	86,48	657,15	134,16	94,18	311,72	6,39	28,74	179,95	4,53	0,31	19,33
Пятница															
Дополнительное питание															
Биточек "Школьный"	ТТК № 205	100	15,33	12,38	14,05	229,09	25	17,46	130,22	2,14	19,2	27	0,54	0,05	0,32
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 с6 2004	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 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
Компот из с/м вишни (вит. 50)	ТТК № 804	200	0,33	0,09	19,94	78,46	15,46	10,42	12,15	0,25	0,03	6,83	0,12	0,01	6
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		580	28,65	19,99	108,35	713,07	74,41	180,58	382,9	7,62	44,43	68,63	1,35	0,38	11,22
Суббота															
Дополнительное питание															
Котлеты из рыбы	ТТК № 301	100	13,93	6,36	13,27	167,13	23,53	20,62	147,79	0,48	15	26,13	3,17	0,05	0,4
Рис припущенный	№ 512 с6 2004	180	4,19	4,57	43,99	234,54	11,59	27,75	85,03	0,6	15,12	28,35	0,32	0,04	0
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
Морская капуста	ТТК № 56	30	0,29	1,18	1,47	17,79	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Напиток из плодов шиповника (вит. 50)	ТТК № 809-50	200	0,69	0,29	24,29	92,62	12,51	3,42	3,55	0,63	0,03	163,43	0,76	0,01	200
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		566	23,06	13,24	110,5	645,91	49,69	52,46	237,19	1,73	30,15	226,41	4,27	0,1	200,9

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-дь	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Неделя № 2																
Понедельник																
Дополнительное питание																
Мясо тушеное	№ 433 с6 2004	100	15,07	14,28	3,17	201,18	16,54	19,45	145,2	2,15	9,6	87,63	0,47	0,05	0,76	
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 № 44	50	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	9,8	12,74	0,44		66,5	0,35	0,03	12,25	
Компот "Сливовый №2" (вит.50)	ТТК № 809-50	200	0,22	0,07	15,96	61,92	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03	0	0	0	
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		575	22,83	20,65	69,56	551,80	100,44	64,21	261,96	4,76	28,15	193,38	1,04	0,31	25,47	
Вторник																
Дополнительное питание																
Салат "Осень"	ТТК № 31	100	1,33	10,14	5,90	117,08	12	15,25	28,7	0,63	0	79	4,8	0,06	15	
Вареники с картофелем	ТТК № 229	200	8,74	9,66	61,61	374,49	12,05	0,71	2,43	0,09	0	0	0	0	0	
Масло сливочное	ТТК № 43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0	
Перец сладкий, нарезка	ТТК № 46	50	0,64	0,05	3,33	14,14	3,92	3,43	7,84	0,25	0	125	0,35	0,04	98	
Компот из смеси сухофруктов (вит. 50)	ТТК № 816-50	200	0,98	0,06	21,65	81,87	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,1	0,01	0,32	
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		610	15,16	27,66	115,66	765,99	58,98	37,68	67,51	1,57	40,02	365,63	6,35	0,11	113,32	
Среда																
Дополнительное питание																
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	
Рис припущенный	№ 512 с6 2004	180	4,19	4,57	43,99	234,54	11,59	27,75	85,03	0,6	15,12	28,35	0,32	0,04	0	
Напиток клюквенный (вит 50)	ТТК № 810-50	200	0,13	0,06	11,74	46,46	4,01	3,77	2,9	0,18	0,03	0,03	0,25	0,01	3,75	
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	2,00	0,40	0,02	5,00	
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		635	23,48	11,17	100,21	588,23	54,4	59,53	245,73	4,23	34,53	64,81	1,31	0,1	9,48	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-дь	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Четверг																
Дополнительное питание																
Салат из свежих огурцов	№ 16 сб 2004	100	0,71	9,88	3,12	102,32	27,72	12,92	39,12	0,59	0	9,1	4,49	0,03	8,92	
Биточек мясной с кабачками	ТТК № 267	100	11,83	12,14	13,47	210,28	31,81	15,53	110,1	1,48	16,2	31,5	0,32	0,04	1,92	
Макароны с овощами	ТТК № 520	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	
Напиток черничный (вит. 50)	ТТК № 820-50	200	0,28	0,16	12,66	50,14	4,51	1,52	3,4	0,21	0,03	0,03	0,35	0	2,5	
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		625	22,38	31,58	93,13	739,34	120,26	52,21	231	4,37	59,43	614,83	6,17	0,27	17,35	
Пятница																
Дополнительное питание																
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	100	0,85	9,92	3,89	106,83	23,67	15,62	31,91	0,73	0	65,68	4,77	0,04	15,68	
Говядина, тушенная с черносливом	№ 441 сб 2004	100	15,31	16,18	11,80	250,57	30,26	35,16	170,5	2,77	17	33,63	0,7	0,04	0,87	
Каша вязкая пшеничная	№ 510 сб 2004	180	4,76	4,52	26,99	170,32	7,16	0,34	2,82	0,06	15,12	28,35	0,06	0	0	
Напиток лимонный (вит. 50)	ТТК № 828-50	200	0,13	0,02	10,69	43,20	6,11	1,7	3,23	0,11	0,03	0,31	0,03	0,01	5,6	
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		630	24,44	31,14	76,41	683,28	67,2	52,82	208,46	3,67	32,15	127,97	5,56	0,09	22,15	
Суббота																
Дополнительное питание																
Зразы "Ленивые" с соусом	ТТК № 248	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	
Каша перловая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	180	4,96	8,35	37,58	237,84	38,94	29,63	165,83	1,2	29,38	585,48	0,81	0,07	1,97	
Перец сладкий, нарезка	ТТК № 46	50	0,64	0,05	3,33	14,14	3,92	3,43	7,84	0,25	0	125	0,35	0,04	98	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5	
Компот Сливовый № 1(вит. 50)	ТТК № 854-50	200	0,23	0,08	15,79	61,55	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03	0	0	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		586	18,46	20,03	95,6	623,18	65,21	46,54	253,71	2,67	43,69	817,63	3,1	0,13	101,36	
Среднедневное значение		602	23,31	21,97	94,32	659,51	80,21	66,66	238,02	4,56	327,32	760,37	3,54	0,26	55,04	

Стоимость питания 121 руб в день

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Черныш

М.Н. Корнева