

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ _____



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 11 ЛЕТ ПОСЕЩАЮЩИХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,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 сб 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 сб 2004	150	3,08	3,72	21,52	128,89	28,71	14,34	98,74	0,55	12,6	23,63	0,54	0,06	0	
Компот из изюма (вит 50)	ТТК № 822-50	200	0,36	0,00	23,80	90,83	0,45	0,02	0,11	0,03	0,02	0,02	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		595	20,36	21,73	76,01	572,70	90,37	45,12	336,27	6,61	3522,14	6140,93	6,17	0,35	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 сб 2004	150	16,95	5,02	43,29	273,15	77,73	65,34	169,95	5,24	21,2	25,32	0,42	0,66		
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		501	34,05	21,58	93,83	691,05	98,59	83,14	196,69	8,48	21,2	91,82	0,97	0,71	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 сб 2004	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	47	0,87	21	23,63	0,82	0,09	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	64,84	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	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		550	18,02	16,44	85,7	559,57	24,08	13,86	59,9	1,26	32,24	217,97	1,28	0,13	98,24	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Четверг																
Дополнительное питание																
Салат из свеклы с маслом	№ 33 с6 2011	105	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	
Жаркое по-домашнему	№ 436 с6 2004	150	15,57	13,97	14,32	244,06	23,77	33,61	178,17	2,65	9,6	26,43	0,48	0,11	7,16	
Компот из смеси сухофруктов (вит. 50)	ТТК № 816-50	200	0,98	0,06	21,64	81,84	28,56	18,28	25,5	0,58	0,01	116,62	1,1	0,01	0,32	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатщенный 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		500	21,21	20,23	67,73	523,85	110,25	70,82	241,33	5,26	9,61	144,99	4,32	0,22	11,36	
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	150	7,68	5,81	41,34	237,79	18,9	121,53	183,29	4,11	21	24,84	0,54	0,26	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	0,32	0,08	19,93	78,44	15,4	10,42	12,11	0,25	0,02	6,82	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		550	27,11	18,82	100,08	665,48	70,57	156,27	346,2	6,79	40,22	63,66	1,25	0,33	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	150	3,49	3,81	36,66	195,45	9,66	23,12	70,86	0,5	12,6	23,63	0,26	0,03	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	
Напиток из плодов шиповника (вит. 50)	ТТК № 809-50	200	0,68	0,28	24,28	92,59	12,45	3,42	3,51	0,63	0,02	163,42	0,76	0,01	200	
Хлеб "Прибрежный" обогатщенный 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		506	22,06	11,29	101,69	589,01	47,7	47,83	222,98	1,63	27,62	221,68	4,21	0,09	200,9	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	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 сб 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 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	
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	0,06	15,96	61,90	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	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		545	22,22	19,75	65,21	524,12	90,95	58,37	244,61	4,54	25,05	186,84	1	0,29	23,39	
Вторник																
Дополнительное питание																
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	21,64	81,84	28,56	18,28	25,5	0,58	0,01	116,62	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		510	13,83	17,52	109,75	648,89	46,93	22,42	38,77	0,94	40,01	286,62	1,55	0,05	98,32	
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 сб 2004	150	3,49	3,81	36,66	195,45	9,66	23,12	70,86	0,5	12,6	23,63	0,26	0,03	0	
Напиток клюквенный (вит 50)	ТТК № 810-50	200	0,13	0,05	11,73	46,43	3,95	3,77	2,86	0,18	0,02	0,02	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		605	22,78	10,4	92,87	549,12	52,41	54,9	231,52	4,13	32	60,08	1,25	0,09	9,48	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Четверг																
Дополнительное питание																
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	150	5,23	7,13	35,06	222,15	30,27	18,54	65,31	1,07	36	478,5	0,84	0,1	3,35	
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	
Напиток черничный (вит. 50)	ТТК № 820-50	200	0,28	0,15	12,66	50,11	4,45	1,52	3,36	0,21	0,02	0,02	0,35	0	2,5	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатщенный 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		545	21,02	20,31	84,72	600,37	97,69	42,45	199,35	3,85	52,22	515,02	1,56	0,24	12,67	
Пятница																
Дополнительное питание																
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	150	3,96	3,76	22,49	141,93	5,97	0,29	2,35	0,05	12,6	23,63	0,05	0	0	
Напиток лимонный (вит. 50)	ТТК № 828-50	200	0,13	0,02	10,68	43,17	6,05	1,7	3,19	0,11	0,02	0,3	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		500	22,79	20,46	68,01	548,04	42,28	37,15	176,04	2,93	29,62	57,56	0,78	0,05	6,47	
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	
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	0,22	0,08	15,79	61,52	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0	
Хлеб "Прибрежный" обогатщенный 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		536	17,81	19,98	92,27	609,02	61,23	43,1	245,84	2,42	43,68	692,62	2,75	0,09	3,36	
Среднедневное значение		495	20,10	17,27	78,02	541,02	65,45	52,30	193,04	3,93	320,67	704,84	1,91	0,21	26,35	

Стоимость питания 121 руб в день

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептур 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

Корнева

М.Н. Корнева