

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ \_\_\_\_\_



## ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 11 ЛЕТ (вариант 2)

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	
<b>Неделя №1</b>																
<b>1 День</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Салат из свежих помидоров	Сб.2004 № 19	60	0,59	5,98	2,78	66,74	11,82	10,96	14,91	0,52	0	72,62	3,02	0,03	13,38	
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	
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 2004	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	47,00	0,87	21,00	23,63	0,82	0,09	0,00	
Какао с молоком	№ 693 сб 2004	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	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>560</b>	<b>24,54</b>	<b>29,25</b>	<b>78,29</b>	<b>671,16</b>	<b>138,65</b>	<b>46,41</b>	<b>163,00</b>	<b>2,27</b>	<b>33,00</b>	<b>118,37</b>	<b>4,35</b>	<b>0,15</b>	<b>13,90</b>	
<b>2 День</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Рыба, запеченная "Золотая рыбка"	ТТК № 350	100	15,80	9,16	1,04	150,06	77,69	6,8	51,71	0,26	29,04	88,99	1,38	0,01	2,03	
Рис с перцем сладким	ТТК № 526	150	3,28	12,78	31,64	252,97	19,25	22,61	70,35	0,69	12,48	73,55	4,93	0,04	15,17	
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	
Яблоко		115	0,46	0,46	13,34	55,98	18,40	10,35	12,65	2,53	0,00	5,75	0,23	0,03	11,50	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>620</b>	<b>23,60</b>	<b>23,25</b>	<b>84,11</b>	<b>635,67</b>	<b>121,40</b>	<b>41,49</b>	<b>137,88</b>	<b>3,60</b>	<b>41,52</b>	<b>168,58</b>	<b>6,57</b>	<b>0,09</b>	<b>34,46</b>	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>3 День</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Каша молочная манная (жидкая)	№ 311 сб 2004	200	5,86	3,24	28,81	166,37	121,35	17,94	106,33	0,40	12,67	23,23	0,46	0,06	0,55	
Масло сливочное	ТТК № 43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	45,00	0,10	0,00	0,00	
Запеканка "Банановый вкус"	ТТК № 617	100	13,35	8,62	20,19	211,29	126,6	23,56	157,51	0,46	32,7	63,62	0,33	0,04	0,93	
Соус шоколадный	Сб.2004 № 616	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	9,42	46,30	0,26	0	0	0,04	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	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>585</b>	<b>25,89</b>	<b>21,78</b>	<b>93,95</b>	<b>669,72</b>	<b>310,91</b>	<b>56,63</b>	<b>309,94</b>	<b>2,33</b>	<b>88,81</b>	<b>138,36</b>	<b>0,93</b>	<b>0,20</b>	<b>1,53</b>	
<b>4 День</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	60	0,94	3,72	3,05	47,18	23,54	12,21	21,63	0,53	0	42,83	1,8	0,04	10,98	
Азу из филе индейки	ТТК № 407	200	16,62	7,91	18,94	211,89	24,82	33,78	180,46	1,80	23,34	54,21	0,47	0,12	8,67	
Теплый напиток "Клюква"	ТТК № 850	200	0,12	0,04	10,67	42,40	3,34	3,26	2,39	0,16	0	0	0,25	0	1,5	
Печенье сдобное "Листики"	ТУ № 936	30	2,19	7,46	17,66	145,22	6,08	3,08	23,03	0,31	60,83	66,69	0,36	0,03	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	
<b>Итого за прием</b>		<b>540</b>	<b>23,26</b>	<b>19,63</b>	<b>73,36</b>	<b>559,04</b>	<b>57,78</b>	<b>52,33</b>	<b>227,51</b>	<b>2,80</b>	<b>84,17</b>	<b>163,73</b>	<b>2,88</b>	<b>0,19</b>	<b>21,15</b>	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>5 День</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	ТТК № 5	60	0,57	12,07	2,67	120,57	15,66	8,3	12,58	0,43	0	90,68	5,64	0,03	33,45
Котлета "Особая"	ТТК № 224	100	14,95	15,19	13,27	250,72	31,44	16,71	122,73	1,65	21,12	31,40	0,58	0,11	0,02
Овощи по-карпатски	№ 226 сб 2004	150	2,80	14,09	21,09	217,94	27,39	29,04	65,42	1,15	0	538,99	7,62	0,1	53,28
Чай с молоком сгущенным	№ 630 сб 2004	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
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
<b>Итого за прием</b>		<b>560</b>	<b>24,79</b>	<b>43,81</b>	<b>76,25</b>	<b>793,24</b>	<b>128,70</b>	<b>60,03</b>	<b>239,27</b>	<b>3,30</b>	<b>28,51</b>	<b>669,34</b>	<b>13,88</b>	<b>0,25</b>	<b>86,93</b>
<b>6 День</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Салат из свежих огурцов	№ 16 сб 2004	60	0,43	5,93	1,87	61,39	16,63	7,75	23,47	0,36	0	5,46	2,69	0,02	5,35
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 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
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
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
<b>Итого за прием</b>		<b>560</b>	<b>27,78</b>	<b>27,47</b>	<b>79,66</b>	<b>664,79</b>	<b>54,59</b>	<b>149,53</b>	<b>360,46</b>	<b>6,78</b>	<b>34,60</b>	<b>57,93</b>	<b>3,68</b>	<b>0,32</b>	<b>6,08</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Неделя №2</b>																
<b>1 День</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Салат из св.помидоров с кукурузой консервированной	ТТК № 20	60	0,73	6,01	4,18	72,62	12,08	8,67	15,44	0,43	0	54,38	2,93	0,03	9,85	
Наггетсы "Детские"	ТТК № 416	105	16,11	18,49	6,29	256,66	1,14	0	1,41	0,01	12,96	24,3	0,05	0	0	
Капуста тушеная	№534 с6 2004	150	3,41	3,53	17,34	107,39	86,93	28,06	57,64	1,15	12,6	99,63	0,31	0,05	31,89	
Теплый компот "Сливовый № 2"	ТТК № 851	200	0,21	0,06	15,95	61,84	0,4	0	0	0,04	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	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>560</b>	<b>23,75</b>	<b>28,93</b>	<b>65,57</b>	<b>608,53</b>	<b>120,44</b>	<b>36,73</b>	<b>74,49</b>	<b>2,43</b>	<b>25,56</b>	<b>178,31</b>	<b>3,29</b>	<b>0,17</b>	<b>41,74</b>	
<b>2 День</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Салат "Огородничий"	ТТК № 1	60	0,83	2,70	5,70	48,16	22,45	10,88	18,8	0,36	0	210,39	1,49	0,02	7,81	
Биточек "Лада" (пикша)	ТТК № 334	100	13,04	20,86	10,80	282,59	27,66	12,16	84,33	0,94	19,13	27,7	5,08	0,19	0,53	
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	
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,64	0,71	1,29	0,08	0	0,14	0,01	0	1,08	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>567</b>	<b>22,12</b>	<b>28,95</b>	<b>71,00</b>	<b>630,18</b>	<b>99,88</b>	<b>52,86</b>	<b>190,99</b>	<b>2,49</b>	<b>34,57</b>	<b>270,92</b>	<b>6,76</b>	<b>0,33</b>	<b>19,80</b>	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>3 День</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Каша молочная пшённая с яблоком	ТТК № 720	200	6,73	8,24	34,49	235,82	146,47	40,09	161,62	1,73	28,8	56,55	0,24	0,14	2,42
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	1,50	0,01	20,00	22,50	0,05	0,00	0,00
Пудинг из творога (запеченный)	№ 362 с6 2004	100	14,68	8,87	23,24	230,77	117,70	17,16	160,69	0,49	39,00	70,96	0,34	0,03	0,15
Какао с молоком	№ 693 с6 2004	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
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
<b>Итого за прием</b>		<b>555</b>	<b>28,48</b>	<b>24,58</b>	<b>95,86</b>	<b>712,23</b>	<b>375,74</b>	<b>84,22</b>	<b>424,90</b>	<b>3,11</b>	<b>99,80</b>	<b>172,13</b>	<b>0,64</b>	<b>0,20</b>	<b>3,09</b>
<b>4 День</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Салат из свежих огурцов со сладким перцем	ТТК № 66	60	0,53	6,05	2,36	64,52	19,79	7,31	19,87	0,37	0	53,64	2,82	0,02	29,46
Глов из индейки	ТТК № 405	225	25,66	12,73	43,43	390,10	41,56	51,93	292,92	2,26	49,60	313,40	0,74	0,08	0,95
Теплый компот из с/м черноплодной рябины	ТТК № 854	200	0,56	0,07	15,15	59,35	10,25	4,87	19,14	0,42	0	0	600	0	2,4
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	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
<b>Итого за прием</b>		<b>530</b>	<b>30,04</b>	<b>19,69</b>	<b>82,75</b>	<b>623,99</b>	<b>91,49</b>	<b>64,11</b>	<b>331,93</b>	<b>3,85</b>	<b>49,60</b>	<b>367,04</b>	<b>603,56</b>	<b>0,19</b>	<b>32,81</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>5 День</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Салат в стиле "Греческий"	ТТК № 95	60	2,02	7,47	2,26	83,65	71,14	9,92	52,36	0,41	13,52	73,71	2,91	0,03	24,74
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	43,20	574,20	1,01	0,11	4,01
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
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
<b>Итого за прием</b>		<b>590</b>	<b>25,21</b>	<b>30,08</b>	<b>96,76</b>	<b>754,43</b>	<b>192,34</b>	<b>53,78</b>	<b>279,99</b>	<b>3,25</b>	<b>78,92</b>	<b>690,41</b>	<b>4,24</b>	<b>0,19</b>	<b>30,93</b>
<b>6 День</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	60	0,51	5,95	2,33	64,10	14,2	9,37	19,15	0,44	0	39,41	2,86	0,02	9,41
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
Овощное рагу с баклажанами	№ 225 сб 2004	180	3,65	11,02	23,57	199,48	57,14	38,22	99,34	1,59	0	122,37	5,9	0,12	16,66
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
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
<b>Итого за прием</b>		<b>590</b>	<b>23,33</b>	<b>34,39</b>	<b>70,04</b>	<b>674,79</b>	<b>83,46</b>	<b>63,64</b>	<b>237,87</b>	<b>3,80</b>	<b>22,30</b>	<b>192,88</b>	<b>9,13</b>	<b>0,31</b>	<b>26,12</b>
<b>Среднедневное значение</b>		<b>568</b>	<b>25,23</b>	<b>27,65</b>	<b>80,63</b>	<b>666,48</b>	<b>147,95</b>	<b>63,48</b>	<b>248,19</b>	<b>3,33</b>	<b>51,78</b>	<b>265,67</b>	<b>54,99</b>	<b>0,22</b>	<b>26,55</b>

Стоимость питания 160 руб в день

Основание: СанПиН 2.4/2.4.3590-20

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



М.Н. Корнева