

Директор МБОУ \_\_\_\_\_



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ( 1 вариант)  
(столовые, работающие на сырье)**

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	В1,мг	С,мг	
<b>Неделя №1</b>																
<b>День 1</b>																
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																
Суп из овощей (фасоль консервированная)	№ 135 сб 2004	250	2,02	3,41	12,29	85,81	25,56	17,71	43,07	0,69	12	229,99	0,2	0,06	8,2	
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	
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 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	
Соус "Сырный" с зеленью	ТТК № 1011	20	1,44	1,39	1,47	24,26	54,98	3,97	36,47	0,06	7,5	18,08	0,02	0,01	0,35	
Компот из изюма (вит. 70)	ТТК № 822-70	200	0,36	0,00	23,80	90,83	0,45	0,02	0,11	0,03	0,02	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	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>805</b>	<b>30,09</b>	<b>29,15</b>	<b>111,83</b>	<b>824,36</b>	<b>101,88</b>	<b>31,87</b>	<b>137,47</b>	<b>1,83</b>	<b>57,68</b>	<b>300,74</b>	<b>1,25</b>	<b>0,17</b>	<b>8,55</b>	
<b>День 2</b>																
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																
Борщ с капустой и картофелем	№ 110 сб 2004	250	1,71	3,34	13,79	87,27	36,58	20,75	44,79	1,01	12	234,13	0,22	0,04	7,98	
Фрикадельки в соусе	№ 469 сб 2004	105	8,35	11,21	11,30	179,36	17,75	13,17	84,32	1,29	23,12	111,03	0,41	0,03	0,42	
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 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	
Напиток из брусники (вит. 70)	ТТК № 812-70	200	0,18	0,13	12,66	50,29	6,7	1,77	4,11	0,13	0,02	2,02	0,25	0	3,75	
Яблоко		120	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,64	0	6	0,24	0,04	12	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>910</b>	<b>23,86</b>	<b>22,97</b>	<b>128,66</b>	<b>794,09</b>	<b>102,91</b>	<b>192,33</b>	<b>366,37</b>	<b>10,01</b>	<b>60,34</b>	<b>382,98</b>	<b>1,76</b>	<b>0,42</b>	<b>24,15</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>День 3</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
Суп картофельный с бобовыми (горох)	Сб.2004 № 139	250	5,56	3,67	20,68	133,28	32,77	30,23	77	1,8	12	224,43	0,26	0,18	4,6
Биточек "Лада" (пикша)	ТКК № 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 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
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	30	0,00	0,00	0,88	3,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" (вит.70)	ТТК № 838-70	200	0,17	0,07	16,61	64,84	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	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>805</b>	<b>25,77</b>	<b>30,80</b>	<b>96,85</b>	<b>760,06</b>	<b>137,41</b>	<b>77,34</b>	<b>265,32</b>	<b>4,91</b>	<b>49,67</b>	<b>291,37</b>	<b>5,56</b>	<b>0,60</b>	<b>17,59</b>
<b>День 4</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140 сб 2004	250	2,72	2,32	20,66	112,58	20,56	21,32	57,34	0,92	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6
Гуляш	№ 437 сб 2004	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
Каша вязкая ячневая	№ 510 сб 2004	200	4,10	4,96	28,69	171,85	38,27	19,12	131,65	0,74	16,8	31,5	0,72	0,08	0
Компот из смеси сухофруктов (вит. 70)	ТТК № 816-70	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	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>800</b>	<b>25,77</b>	<b>22,66</b>	<b>98,02</b>	<b>685,58</b>	<b>106,19</b>	<b>78,97</b>	<b>368,19</b>	<b>4,51</b>	<b>37,61</b>	<b>391,53</b>	<b>2,59</b>	<b>0,22</b>	<b>7,65</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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>День 5</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	Сб.2004 № 124	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
Индейка тушеная в сметанном соусе	№ 493 сб 2004	100	15,52	7,06	2,93	137,56	29,11	14,86	147,11	1,09	26,01	38,51	0,35	0,03	0,01
Каша рисовая с кабачками	ТТК № 525	180	3,89	8,35	38,93	245,04	23,87	33,32	86,12	0,78	29,38	586,87	0,46	0,05	2,19
Компот из с/м черноплодной рябины (вит. 70)	ТТК № 833-70	200	0,57	0,07	15,16	59,41	10,39	4,89	19,24	0,42	0,01	0,02	600	0	2,4
Печенье с начинкой "Слободское"	ТТК № 1512	40	2,28	7,99	26,45	184,03	6,94	3,82	22,96	0,42	61,44	67,68	0,47	0,04	0,03
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 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
<b>Итого за прием</b>		<b>825</b>	<b>27,90</b>	<b>27,68</b>	<b>119,90</b>	<b>829,53</b>	<b>106,99</b>	<b>75,29</b>	<b>317,21</b>	<b>3,42</b>	<b>128,84</b>	<b>921,61</b>	<b>601,48</b>	<b>0,17</b>	<b>16,85</b>
<b>День 6</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	19,98	33,24	68,06	1,22	12	224,66	0,25	0,09	5,8
Колбаски "Школьные"	ТТК № 211	100	15,09	16,03	11,49	250,34	22,33	17,31	137,43	2	19,2	36	0,42	0,04	0,72
Капуста тушеная	№534 сб 2004	180	4,09	4,24	20,81	128,86	104,32	33,67	69,17	1,38	15,12	119,55	0,37	0,06	38,27
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	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
Напиток черничный (вит. 70)	ТТК № 820-70	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
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	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>810</b>	<b>25,73</b>	<b>24,68</b>	<b>87,38</b>	<b>661,18</b>	<b>155,2</b>	<b>91,62</b>	<b>285,66</b>	<b>5,07</b>	<b>46,34</b>	<b>420,13</b>	<b>1,6</b>	<b>0,21</b>	<b>54,64</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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Неделя №2</b>															
<b>День 1</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
Рассольник ленинградский	Сб.2004 № 132	250	2,07	3,52	17,26	107,11	19,62	21,06	61,82	0,82	12	224,78	0,23	0,08	6,4
Сосиски отварные	№ 413 сб 2004	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 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
Напиток из плодов шиповника (вит. 70)	ТТК № 809-70	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
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	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	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
<b>Итого за прием</b>		<b>880</b>	<b>24,59</b>	<b>25,02</b>	<b>121,12</b>	<b>794,95</b>	<b>67,82</b>	<b>43,65</b>	<b>132,74</b>	<b>4,69</b>	<b>37,22</b>	<b>421,55</b>	<b>2,67</b>	<b>0,22</b>	<b>216,40</b>
<b>День 2</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
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
Говядина, тушенная с тыквой	ТТК № 266	100	15,43	16,18	4,60	224,52	18,86	20,63	158,68	2,34	17	33,63	0,7	0,04	0,73
Каша вязкая пшеничная	Сб.2004 № 510	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
Компот из смеси сухофруктов (вит. 70)	ТТК № 816-70	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
Полоска шоколадная	ТТК № 1508	37,5	2,53	8,05	25,43	181,70	7,86	4,6	27,98	0,44	66,13	72,52	0,41	0,04	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	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>823</b>	<b>29,39</b>	<b>33,02</b>	<b>116,07</b>	<b>866,09</b>	<b>99,12</b>	<b>62,25</b>	<b>256,76</b>	<b>4,13</b>	<b>110,26</b>	<b>479,65</b>	<b>2,47</b>	<b>0,14</b>	<b>13,27</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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>День 3</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140 сб 2004	250	2,72	2,32	20,66	112,58	20,56	21,32	57,34	0,92	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6
Рыба, запеченная "Золотая рыбка"	ТТК № 350	100	15,80	13,01	1,04	150,06	77,69	6,8	51,71	0,26	29,04	88,99	1,38	0,01	2,03
Картофель отварной	№ 518 сб 2004	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
Перец сладкий, нарезка	ТТК № 46	30	0,38	0,03	2,00	8,48	2,35	2,06	4,7	0,15	0	75	0,21	0,02	58,8
Компот Сливовый № 1(вит. 70)	ТТК № 854-70	200	0,22	0,08	15,79	61,52	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0
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	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>805</b>	<b>25,84</b>	<b>20,93</b>	<b>90,37</b>	<b>613,06</b>	<b>149,85</b>	<b>66,90</b>	<b>208,67</b>	<b>3,68</b>	<b>51,37</b>	<b>413,54</b>	<b>2,15</b>	<b>0,37</b>	<b>81,83</b>
<b>День 4</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
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
Борщ с картофелем	№ 114 сб 2004	250	1,97	3,43	16,71	101,31	31,44	24,37	55,33	1,17	12	234,47	0,23	0,06	6,86
Котлета по-алексеевски	ТТК № 534	100	13,40	18,76	10,94	267,14	12,62	15,07	118,55	1,55	16,73	31,1	0,36	0,13	0,1
Каша вязкая пшённая	№ 510 сб 2004	180	4,77	5,29	27,84	177,58	17,53	31,87	91,31	1,08	15,12	29,66	0,19	0,13	0
Напиток черничный (вит. 70)	ТТК № 820-70	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
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	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>880</b>	<b>24,52</b>	<b>38,01</b>	<b>94,31</b>	<b>810,82</b>	<b>93,76</b>	<b>85,75</b>	<b>307,67</b>	<b>4,60</b>	<b>43,87</b>	<b>304,35</b>	<b>5,62</b>	<b>0,35</b>	<b>18,38</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>День 5</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
Суп из овощей (горошек зелёный)	№ 135 сб 2004	250	1,80	3,42	12,03	83,19	26,97	19,17	47,39	0,74	12	228,63	0,2	0,06	8,52
Котлета из индейки "Чемпион"	ТТК № 408	100	18,33	9,91	9,55	200,31	40,88	20,54	162,47	1,39	62,56	325,28	0,45	0,05	0,28
Рагу овощное	№ 512 сб 2004	180	3,62	8,05	25,95	185,60	57,44	43,89	99,63	1,64	41,76	704,11	0,48	0,15	39,1
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	30	0,24	0,03	1,03	4,68	6,76	4,12	12,35	0,18	0	3	0,03	0,01	2,94
Напиток лимонный (вит. 70)	ТТК № 828-70	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 "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
<b>Итого за прием</b>		<b>815</b>	<b>28,05</b>	<b>22,27</b>	<b>86,63</b>	<b>650,36</b>	<b>138,10</b>	<b>89,42</b>	<b>325,03</b>	<b>4,06</b>	<b>116,34</b>	<b>1261,32</b>	<b>1,19</b>	<b>0,28</b>	<b>56,44</b>
<b>День 6</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
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	0,6
Говядина в кисло-сладком соусе	№ 442 сб 2004	100	15,58	16,15	9,68	245,34	18,97	20,63	158,68	2,35	17	32,18	0,55	0,04	0,73
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 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
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	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 ягодно-яблочный "Клубника" (вит.70)	ТТК № 837-70	200	0,18	0,08	16,49	64,42	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	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>805</b>	<b>31,37</b>	<b>27,81</b>	<b>113,24</b>	<b>812,63</b>	<b>86,05</b>	<b>180,50</b>	<b>421,72</b>	<b>8,90</b>	<b>61,17</b>	<b>336,36</b>	<b>1,82</b>	<b>0,49</b>	<b>8,68</b>
<b>Среднедневное значение</b>		<b>830</b>	<b>26,91</b>	<b>27,08</b>	<b>105,37</b>	<b>758,56</b>	<b>112,11</b>	<b>89,66</b>	<b>282,73</b>	<b>4,98</b>	<b>66,73</b>	<b>493,76</b>	<b>52,51</b>	<b>0,30</b>	<b>43,70</b>

**Стоимость питания 146 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



М. Н. Корнева