

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ _____



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II 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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Неделя №1																
1 День																
Обед 7-11 лет II смена																
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	
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	Сб.2004 № 124	200	1,40	2,69	8,02	59,44	29,35	14,72	33,43	0,57	9,6	182,82	0,16	0,04	9,77	
Зелень	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,25	0	0	0,5	
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	
Компот "Сливовый № 2" (вит.50)	ТТК № 832-50	200	0,22	0,06	15,96	61,90	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0	
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		761	22,55	28,66	87,34	692,68	60,22	34,84	96,26	2,02	30,61	287,34	4,50	0,16	23,65	
2 День																
Обед 7-11 лет II смена																
Суп из овощей (горошек зелёный)	Сб.2004 № 135	200	1,44	2,74	9,62	66,55	21,57	15,33	37,91	0,59	9,6	182,9	0,16	0,05	6,82	
Зелень	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,25	0	0	0,5	
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	
Компот из клубники с/м (вит. 50)	ТТК № 806-50	200	0,32	0,16	18,85	74,41	16,6	7,22	9,31	0,53	0,02	2,02	0,2	0,01	24	
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	
Итого за прием		821	25,26	26,14	101,97	733,81	155,57	62,98	182,75	4,62	51,14	361,46	6,90	0,14	60,02	

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
3 День															
Обед 7-11 лет II смена															
Суп молочный с макаронными изделиями	Сб. 2004 № 160	200	4,39	4,02	16,44	118,49	112,54	14,64	91,61	0,35	15,84	29,2	0,26	0,05	0,52
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
Компот "Сливовый №1" (вит.50)	ТТК № 831-50	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 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
Итого за прием		585	22,94	22,23	87,95	637,07	302,37	53,34	295,32	2,28	91,99	144,35	0,73	0,19	1,50
4 День															
Обед 7-11 лет II смена															
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
Рассольник ленинградский	Сб.2004 № 132	200	1,66	2,82	13,81	85,69	15,69	16,84	49,46	0,66	9,6	179,82	0,18	0,06	5,12
Зелень	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,25	0	0	0,5
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
Компот из с/м вишни (вит. 50)	ТТК № 804-50	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
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
Итого за прием		741	25,15	22,49	96,52	681,21	87,59	77,00	287,51	3,57	93,79	358,62	2,93	0,26	31,27

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	
5 День																
Обед 7-11 лет II смена																
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	
Борщ с капустой и картофелем	Сб.2004 № 110	200	1,37	2,67	11,03	69,81	29,27	16,6	35,84	0,81	9,6	187,3	0,18	0,03	6,38	
Зелень	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,25	0	0	0,5	
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	
Компот из с/м черноплодной рябины (вит. 50)	ТТК № 833-50	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	
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		761	23,68	44,59	86,35	831,25	116,21	76,21	256,63	4,48	30,73	856,64	614,02	0,27	96,03	
6 День																
Обед 7-11 лет II смена																
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	
Суп картофельный с макаронными изделиями	Сб.2004 № 140	200	2,18	1,86	16,53	90,06	16,45	17,05	45,87	0,73	5,76	172,62	0,25	0,07	5,28	
Зелень	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,25	0	0	0,5	
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	
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	0,00	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		761	29,27	28,98	108,50	790,84	101,40	185,53	432,65	8,07	40,37	355,42	5,03	0,40	12,18	

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
Неделя №2															
1 День															
Обед 7-11 лет II смена															
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
Суп "Новинка"	ТТК № 109	200	2,04	2,96	14,28	89,51	15,98	26,59	54,45	0,97	9,6	179,73	0,2	0,07	4,64
Зелень	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,25	0	0	0,5
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 сб 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
Компот из смородины с/м (вит. 50)	ТТК № 825-50	200	0,38	0,14	26,20	102,01	13,44	10,8	11,58	0,52	0,01	6,82	0,28	0,01	32
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
Итого за прием		761	25,99	31,97	90,19	738,66	151,52	74,79	141,34	3,90	35,17	373,11	3,77	0,25	78,88
2 День															
Обед 7-11 лет II смена															
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
Суп картофельный с бобовыми (горох)	Сб.2004 № 139	200	4,44	2,94	16,54	106,62	26,22	24,19	61,6	1,44	9,6	179,54	0,21	0,14	3,68
Зелень	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,25	0	0	0,5
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 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
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (вит.50)	ТТК № 837-50	200	0,18	0,08	24,66	95,48	0,77	0,01	0,1	0,06	0,01	0,02	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	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		761	25,01	31,55	102,55	783,96	126,29	77,02	252,22	3,93	44,18	458,59	6,96	0,47	22,90

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	B1,мг	C,мг	
3 День																
Обед 7-11 лет II смена																
Суп молочный с крупой (пшено)	Сб.2004 № 161	200	3,53	3,94	14,84	108,08	110,73	17,63	95,16	0,23	15,84	29,2	0,06	0,04	0,52	
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 сб 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	
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" (вит.50)	ТТК № 838-50	200	0,17	0,07	24,78	95,90	0,77	0,01	0,1	0,06	0,01	0,02	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	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		555	21,81	17,01	85,97	580,14	230,40	34,80	257,45	0,79	74,85	122,68	0,45	0,07	0,67	
4 День																
Обед 7-11 лет II смена																
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	
Зелень	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,25	0	0	0,5	
Борщ волынский	Сб.2004 № 119	200	1,83	3,21	8,54	65,98	45,42	21,1	40,11	0,93	11,52	224,22	0,39	0,04	15,06	
Плов 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	
Напиток из брусники (вит. 50)	ТТК № 812-50	200	0,18	0,13	26,63	103,38	7,12	1,77	4,11	0,17	0,02	2,02	0,25	0	3,75	
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	
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		731	31,52	22,96	102,86	734,45	135,84	82,78	357,83	4,55	61,14	601,53	4,20	0,23	49,72	

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
5 День															
Обед 7-11 лет II смена															
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
Суп из овощей (фасоль консервированная)	Сб.2004 № 135	200	1,62	2,73	9,83	68,65	20,45	14,16	34,46	0,55	9,6	183,99	0,16	0,04	6,56
Зелень	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,25	0	0	0,5
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
Напиток из плодов шиповника (вит. 50)	ТТК № 809-50	200	0,68	0,28	34,26	130,52	12,75	3,42	3,51	0,66	0,02	163,42	0,76	0,01	200
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		761	24,80	30,25	118,01	828,03	168,48	62,24	266,56	4,19	75,34	939,37	4,99	0,22	237,07
6 День															
Обед 7-11 лет II смена															
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
Суп картофельный с крупой (рис)	Сб.2004 № 138	200	1,61	1,80	13,97	77,20	15,39	17,68	45,04	0,66	5,76	172,62	0,15	0,06	5,28
Зелень	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,25	0	0	0,5
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	150	3,04	9,19	19,64	166,23	47,62	31,85	82,78	1,33	0	101,97	4,92	0,1	13,88
Напиток черничный (вит. 50)	ТТК № 820-50	200	0,28	0,15	26,63	103,21	4,87	1,52	3,36	0,25	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	0,00	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		761	22,94	34,10	97,38	776,09	96,00	77,14	270,53	4,43	28,08	353,37	8,65	0,35	31,62
Среднедневное значение		730	25,08	28,41	97,13	734,02	144,32	74,89	258,09	3,90	54,78	434,37	55,26	0,25	53,79

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