

Директор МБОУ _____



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 11 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ГПД
(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
Неделя №1															
День 1															
Обед 7-11 лет															
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
Суп из овощей (фасоль консервированная)	№ 135 сб 2004	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
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
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
Итого за прием		800	22,08	24,12	87,07	643,67	90,93	59,28	370,73	6,36	3531,74	6324,92	6,33	0,30	32,01
Полдник 7-11 лет															
Вагрушка с повидлом	ТТК № 741	75	4,82	2,58	49,97	237,59	15,36	8,95	43,85	0,97	8,76	9,1	1,34	0,07	0,15
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
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за прием		375	6,92	4,39	77,49	367,84	84,42	24,04	94,00	3,24	14,76	25,10	1,54	0,11	10,41
Итого за день		1175	29,00	28,51	164,56	1011,51	175,35	83,32	464,73	9,60	3546,50	6350,02	7,87	0,41	42,42
День 2															
Обед 7-11 лет															
Борщ с капустой и картофелем	№ 110 сб 2004	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
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	0
Напиток из брусники (вит. 50)	ТТК № 812-50	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
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		705	34,06	24,08	94,37	711,97	113,70	83,71	209,90	6,18	30,82	214,64	0,85	0,69	10,13
Полдник 7-11 лет															
Лепешка сметанная	ТТК № 943	100	7,58	10,35	54,49	339,57	25,51	10,96	63,78	0,84	16,97	30,5	4,22	0,09	0,02
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
Итого за прием		300	9,28	10,76	63,91	385,87	25,77	10,96	63,78	0,88	16,97	30,50	4,22	0,09	0,02
Итого за день		1005	43,34	34,84	158,28	1097,84	139,47	94,67	273,68	7,06	47,79	245,14	5,07	0,78	10,15

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
День 3															
Обед 7-11 лет															
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
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
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
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		695	21,72	19,67	97,68	649,73	66,27	34,62	113,66	3,25	41,84	272,51	1,14	0,32	3,92
Полдник 7-11 лет															
Кулебяка с яблоками	ТТК № 904	100	5,99	2,33	49,60	240,14	16,82	10,56	46,76	1,36	2,85	8,69	1,71	0,06	0,7
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,73	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12
Итого за прием		307	7,75	2,75	59,34	288,91	19,55	11,29	48,10	1,44	2,85	8,83	1,72	0,06	1,82
Итого за день		1002	29,47	22,42	157,02	938,64	85,82	45,91	161,76	4,69	44,69	281,34	2,86	0,38	5,74
День 4															
Обед 7-11 лет															
Салат из свеклы с маслом	№ 33 сб 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
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140 сб 2004	200	1,92	2,76	12,34	80,82	12,96	6,44	22,45	0,39	9,6	179,94	0,33	0,03	0,6
Жаркое по-домашнему	№ 436 сб 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
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
Итого за прием		700	23,23	22,65	81,30	607,00	103,32	77,26	263,78	4,85	19,21	324,93	4,65	0,16	11,96
Полдник 7-11 лет															
Булочка "Домашняя"	№ 769 сб 2004	100	7,17	12,17	57,41	365,02	14,01	9,83	55,07	0,8	2,93	5,07	6,63	0,08	0
Чай с молоком	Сб.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23		0,01	0,24
Итого за прием		300	10,14	13,89	68,82	435,87	63,38	15,49	91,48	0,88	8,51	15,30	6,63	0,09	0,24
Итого за день		1000	33,37	36,54	150,12	1042,87	166,70	92,75	355,26	5,73	27,72	340,23	11,28	0,25	12,20

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
День 5															
Обед 7-11 лет															
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
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 сб 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
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 "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
Итого за прием		705	28,86	21,79	104,98	714,92	83,64	158,60	366,18	7,24	49,81	234,68	601,24	0,35	12,49
Полдник 7-11 лет															
Булочка "Абрикосинка"	ТТК № 905	100	8,47	10,20	62,70	367,11	56,61	28,25	102,74	1,51	32,31	125,84	5,14	0,12	0,78
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
Итого за прием		300	10,17	10,61	72,12	413,41	56,87	28,25	102,74	1,55	32,31	125,84	5,14	0,12	0,78
Итого за день		1005	39,03	32,40	177,10	1128,33	140,51	186,85	468,92	8,79	82,12	360,52	606,38	0,47	13,27
Неделя №2															
День 1															
Обед 7-11 лет															
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
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
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 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
Итого за прием		700	23,90	22,35	86,02	630,12	91,81	68,82	284,74	4,55	34,66	463,56	1,59	0,24	216,26
Полдник 7-11 лет															
Булочка "Домашняя"	№ 769 сб 2004	100	7,17	12,17	57,41	365,02	14,01	9,83	55,07	0,8	2,93	5,07	6,63	0,08	0
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	0	0	0	0	0
Итого за прием		300	8,87	12,58	70,37	424,78	14,38	9,83	55,07	0,85	2,93	5,07	6,63	0,08	0,00
Итого за день		1000	32,77	34,93	156,39	1054,90	106,19	78,65	339,81	5,40	37,59	468,63	8,22	0,32	216,26

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
День 2															
Обед 7-11 лет															
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124 с6 2004	250	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
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
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 "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		715	15,13	20,50	118,79	715,24	72,36	33,71	64,36	1,26	49,61	344,44	1,36	0,05	10,09
Полдник 7-11 лет															
Каша молочная школьная рисовая	№ 311 с6 2004	210	4,98	9,62	29,74	224,48	119,14	26,45	126,14	0,41	36,67	68,23	0,22	0,05	0,55
Чай с молоком	С6.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23		0,01	0,24
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
Итого за прием		435	9,62	11,59	52,18	349,40	168,51	32,11	162,55	0,49	42,25	78,46	0,22	0,06	0,79
Итого за день		1150	24,75	32,09	170,97	1064,64	240,87	65,82	226,91	1,75	91,86	422,90	1,58	0,11	10,88
День 3															
Обед 7-11 лет															
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140 с6 2004	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
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	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
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
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		695	24,01	11,99	94,78	580,21	66,33	56,19	258,63	3,22	37,75	230,70	0,85	0,22	6,01
Полдник 7-11 лет															
Булочка "Тюменская"	ТТК № 934	70	5,02	6,95	37,62	230,72	19,44	7,65	46,55	0,64	8,81	15,36	3,5	0,06	0,06
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	0	0	0	0	0
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5
Итого за прием		370	7,12	7,66	63,68	341,17	38,81	19,65	62,55	2,99	8,81	17,36	3,90	0,08	5,06
Итого за день		1065	31,13	19,65	158,46	921,38	105,14	75,84	321,18	6,21	46,56	248,06	4,75	0,30	11,07

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
День 4															
Обед 7-11 лет															
Борщ с картофелем	№ 114 сб 2004	200	1,58	2,74	13,37	81,05	25,15	19,5	44,26	0,93	9,6	187,58	0,19	0,05	5,49
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 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
Хлеб столличный 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
Итого за прием		700	22,31	22,66	97,60	675,94	91,68	55,09	223,03	3,69	61,82	697,60	1,70	0,19	13,26
Полдник 7-11 лет															
Крендель сахарный	ТТК № 912	100	6,79	12,24	56,92	360,80	14,28	8,91	56,74	0,82	11,58	20,06	6,3	0,07	0
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,73	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12
Итого за прием		307	8,55	12,66	66,66	409,57	17,01	9,64	58,08	0,90	11,58	20,20	6,31	0,07	1,12
Итого за день		1007	30,86	35,32	164,26	1085,52	108,69	64,73	281,11	4,59	73,40	717,80	8,01	0,26	14,38
День 5															
Обед 7-11 лет															
Суп из овощей (горошек зелёный)	№ 135 сб 2004	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
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 "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		705	24,77	23,54	81,98	635,63	63,85	52,48	213,95	3,52	39,22	240,46	0,94	0,10	13,29
Полдник 7-11 лет															
Лепешка сметанная	ТТК № 943	100	7,58	10,35	54,49	339,57	25,51	10,96	63,78	0,84	16,97	30,5	4,22	0,09	0,02
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	0	0	0	0	0
Итого за прием		300	9,28	10,76	67,45	399,33	25,88	10,96	63,78	0,89	16,97	30,50	4,22	0,09	0,02
Итого за день		1005	34,05	34,30	149,43	1034,96	89,73	63,44	277,73	4,41	56,19	270,96	5,16	0,19	13,31

Стоимость питания 156 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



М. Н. Корнева