

Директор МБОУ \_\_\_\_\_

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (1 СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (вариант 1)**  
(столовые, работающие на п/ф)



Наименование блюда	№ ред.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	P, мкг	Т, мг	В1, мг	С, мг			
<b>День 1</b>																		
<b>Завтрак 7-11 лет 1 смена</b>																		
Тертель "Детские" с соусом томатным	ТТК № 249-1	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	С6.2004 № 516	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			
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			
Апельсины		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	0	16	0,4	0,08	120			
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>730</b>	<b>21,84</b>	<b>18,02</b>	<b>103,27</b>	<b>658,26</b>	<b>91,18</b>	<b>38,11</b>	<b>107,37</b>	<b>1,78</b>	<b>36,43</b>	<b>113,67</b>	<b>1,49</b>	<b>0,18</b>	<b>120,24</b>			
<b>День 2</b>																		
<b>Завтрак 7-11 лет 1 смена</b>																		
Гуляш из говядины	ТТК № 274-1	100	14,58	10,32	3,99	166,42	13,91	19,95	152,7	2,23	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73			
Капша гречневая рассыпчатая	С6.2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	14,85	121,29	182,46	4,08	21	24,84	0,54	0,26	0			
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	50	0,00	0,00	1,47	5,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
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	0,01	0,24			
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>555</b>	<b>29,16</b>	<b>18,69</b>	<b>85,60</b>	<b>614,05</b>	<b>78,13</b>	<b>146,90</b>	<b>371,57</b>	<b>6,39</b>	<b>40,18</b>	<b>62,70</b>	<b>0,99</b>	<b>0,31</b>	<b>0,97</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	P <sub>3</sub> , мг	T <sub>3</sub> , мг	B <sub>1</sub> , мг	C <sub>1</sub> , мг	
<b>День 5</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Азу из филе индейки	ТТК № 407-1	200	16,62	7,91	18,94	211,89	24,82	33,78	180,46	1,8	23,34	54,21	0,47	0,12	8,67	
Теплый комлот из клубники с/м	ТТК № 860	200	0,32	0,16	18,85	74,34	16,45	7,2	9,2	0,53	0	2	0,2	0,01	24	
Груша		140	0,56	0,42	18,34	70,97	26,6	16,8	22,4	3,22	0	2,8	0,56	0,03	7	
Печенье слоёное "Вечернее"	ТТК № 1358	40	3,07	12,27	22,82	211,97	8,97	10,17	34,53	0,66	4,8	5,03	3,78	0,04	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>630</b>	<b>23,96</b>	<b>21,26</b>	<b>101,99</b>	<b>681,52</b>	<b>76,84</b>	<b>67,95</b>	<b>246,59</b>	<b>6,21</b>	<b>28,14</b>	<b>64,04</b>	<b>5,01</b>	<b>0,20</b>	<b>39,67</b>	
<b>День 6</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Салат "Суворов"	ТТК № 1604-1	60	3,66	10,74	3,74	125,20	119,83	16,92	87,63	0,33	17,39	755,45	0,22	0,02	0,77	
Котлета "Особая"	ТТК № 224	100	14,95	15,19	13,27	250,72	31,44	16,71	122,73	1,65	21,12	31,4	0,58	0,11	0,02	
Пюре из бобовых	С6.2004 № 541	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	
Какао с молоком	С6.2004 № 693	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 "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>605</b>	<b>43,08</b>	<b>35,13</b>	<b>101,73</b>	<b>878,51</b>	<b>339,37</b>	<b>125,94</b>	<b>481,40</b>	<b>8,10</b>	<b>71,71</b>	<b>834,29</b>	<b>1,23</b>	<b>0,82</b>	<b>1,31</b>	
<b>Среднее значение за неделю</b>	<b>Завтрак</b>	<b>606</b>	<b>28,46</b>	<b>22,26</b>	<b>96,29</b>	<b>690,80</b>	<b>197,04</b>	<b>84,95</b>	<b>330,82</b>	<b>4,41</b>	<b>54,29</b>	<b>268,05</b>	<b>2,29</b>	<b>0,32</b>	<b>28,43</b>	



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>День 3</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай порционно)	ТТК № 360	100	10,62	5,76	4,60	113,13	81,37	31,19	157,92	0,59	14,79	31,96	1,65	0,05	0,14	
Пюре картофельное	СБ.2004 № 520	180	3,71	5,36	26,07	165,96	47,23	34,39	102,01	1,26	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46	
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	
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13	
Печенье сдобное "Листики" ТУ 2016 г.	ТТК № 949	20	1,45	4,95	11,79	96,56	3,99	2,11	14,65	0,19	6,3	6,55	1,51	0,02	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>687</b>	<b>21,45</b>	<b>17,51</b>	<b>90,32</b>	<b>600,06</b>	<b>156,12</b>	<b>80,12</b>	<b>290,22</b>	<b>4,98</b>	<b>39,62</b>	<b>84,37</b>	<b>3,65</b>	<b>0,25</b>	<b>26,72</b>	
<b>День 4</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Сыр (порциями)	СБ. 2004 № 97	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0,05	
Каша "Дружба"	СБ.2004 № 311	200	5,27	3,78	28,96	169,34	127,82	30,98	140,16	0,57	20,4	22,77	0,09	0,1	1,33	
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72		0,9	0,01	12	13,5	0,03			
Запеканка творожная с кокосом	ТТК № 615	100	13,04	21,40	36,46	388,94	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,5	0,72	0,05	0,12	
Молоко стуженное	ТТК № 51	30	2,16	2,55	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3	
Теплый компот "Черника"	ТТК № 858	200	0,27	0,15	17,27	67,60	4,32	1,43	3,02	0,21			0,35	1		
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>598</b>	<b>27,82</b>	<b>34,01</b>	<b>122,42</b>	<b>899,71</b>	<b>448,53</b>	<b>63,50</b>	<b>428,37</b>	<b>1,79</b>	<b>139,38</b>	<b>222,57</b>	<b>1,33</b>	<b>0,17</b>	<b>2,80</b>	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг			
<b>День 5</b>																		
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																		
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			
Макароньы с овощами	ТТК № 520-1	170	5,92	8,08	39,74	251,77	34,31	21,01	74,02	1,21	40,8	542,3	0,96	0,11	3,79			
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	0,01	0,24			
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>525</b>	<b>27,65</b>	<b>16,04</b>	<b>82,53</b>	<b>579,17</b>	<b>103,48</b>	<b>42,68</b>	<b>252,23</b>	<b>2,44</b>	<b>65,76</b>	<b>586,96</b>	<b>1,30</b>	<b>0,15</b>	<b>4,76</b>			
<b>День 6</b>																		
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																		
Печень, тушенная в томатном соусе (вариант 2)	ТТК № 281-1	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 гречневая рассыпчатая	СБ.2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	14,85	121,29	182,46	4,08	21	24,84	0,54	0,26	0			
Какао с молоком	СБ.2004 № 693	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			
Пюре фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17	0	0	0,18	0,01	1,44			
Вагончик "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>585</b>	<b>27,93</b>	<b>17,42</b>	<b>101,25</b>	<b>656,61</b>	<b>173,56</b>	<b>169,70</b>	<b>504,36</b>	<b>11,43</b>	<b>3542,52</b>	<b>6098,56</b>	<b>1,59</b>	<b>0,55</b>	<b>11,73</b>			
<b>Среднее значение за неделю</b>																		
	<b>Завтрак</b>	<b>591</b>	<b>26,14</b>	<b>22,57</b>	<b>92,06</b>	<b>668,12</b>	<b>192,61</b>	<b>73,52</b>	<b>326,73</b>	<b>4,42</b>	<b>645,90</b>	<b>1279,16</b>	<b>1,82</b>	<b>0,25</b>	<b>11,52</b>			
<b>Среднее значение за 2 недели</b>																		
	<b>Завтрак</b>	<b>599</b>	<b>27,30</b>	<b>22,42</b>	<b>94,17</b>	<b>679,46</b>	<b>194,82</b>	<b>79,23</b>	<b>328,77</b>	<b>4,41</b>	<b>350,09</b>	<b>773,60</b>	<b>2,06</b>	<b>0,28</b>	<b>19,97</b>			

Стоимость питания 166 руб в день

Основание: СанПин 2.3/2.4.3590-20

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложение № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюда и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюда кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности) приложение № 11 к настоящим Правилам).

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродлинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скрябин, В.А.Гутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

Технолог



М.Н.Корнева