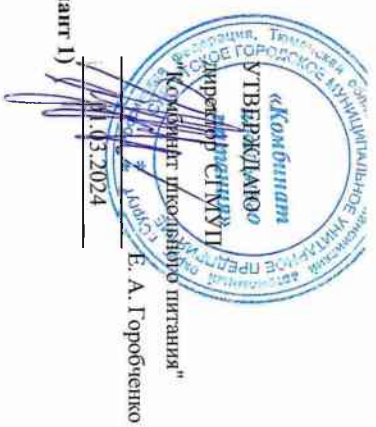


Директор МБОУ _____



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (вариант 1)
(столовые, работающие на сырье)

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	P, мг	T, мг	B1, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	B9, мг
День 1																		
Обед 7-11 лет II смена																		
Суп картофельный с бобовыми (горох)	С6.2004 № 139	250	5,56	3,67	20,68	133,28	31,15	30,14	76,68	1,79	12	224,43	0,26	0,18	4,6			
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	30	8,16	5,83	0,25	86,01	4,98	8,54	65,07	1,07	0	24,02	0,2	0,02	0,05			
Тертые "Детские" с соусом томатным	ТТК № 249	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			
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			
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			
Итого за прием		1010	34,84	27,17	136,42	913,10	155,61	95,07	274,62	5,18	48,44	478,74	3,05	0,39	125,21			
День 2																		
Обед 7-11 лет II смена																		
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	С6.2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	41,46	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22			
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	3,32	5,69	43,38	0,72	0	16,01	0,13	0,01	0,04			
Мясо тушеное	С6.2004 № 433	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			
Каша гречневая рассыпчатая	С6.2004 № 508	170	8,70	6,58	46,85	269,50	21,42	137,73	207,73	4,66	23,8	28,15	0,61	0,3	0			
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 "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		795	35,12	29,04	103,38	797,24	76,87	181,19	437,87	8,27	45,41	360,34	1,41	0,41	13,02			

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
День 3																			
Обед 7-11 лет II смена																			
Суп картофельный с макаронными изделиями	С6.2004 № 140	250	2,72	2,32	20,66	112,58	18,94	21,22	57,02	0,9	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6				
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	30	8,16	5,83	0,25	86,01	4,98	8,54	65,07	1,07	0	24,02	0,2	0,02	0,05				
Рыба, под шубкой (пикша)	ТТК № 361	100	14,43	7,39	5,33	146,13	168,66	11,2	110,1	0,24	18,15	58,09	1,44	0,02	0,36				
Рис "Солнечный"	ТТК № 555	150	3,45	3,77	33,69	180,92	19,48	25,95	74,6	0,65	12,48	317,4	0,32	0,04	1,09				
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				
Печенье с начинкой "Слободское"	ТТК № 1512 - 1	30	1,69	5,96	19,85	137,72	5,13	2,94	16,35	0,3	3,6	3,74	1,94	0,03	0,02				
Багетчик "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		805	33,87	26,13	112,27	816,56	243,13	71,55	326,33	4,07	41,45	619,33	4,25	0,30	13,72				
День 4																			
Обед 7-11 лет II смена																			
Бульброд горячий с сыром	С6.2004 № 10	60	8,12	9,20	13,44	171,60	221,06	9,79	140,51	0,23	46,5	87	0,18	0,01	0,08				
Суп молочный с крупой (кукуруза)	ТТК № 139	250	6,93	5,51	22,02	163,87	192,84	35,95	178,22	0,65	21	39,1	0,06	0,11	0,91				
Запеканка из творога	С6.2004 № 366	100	17,71	11,76	17,62	248,99	147,72	21,27	188,43	0,54	69,67	80,55	0,37	0,04	0,24				
Повидло яблочное		30	0,12	0,00	19,80	75,45	4,2	2,1	2,7	0,39	0	0	0	0	0,15				
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	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		690	36,84	27,04	111,08	831,68	576,21	74,00	529,10	2,23	137,18	206,67	600,61	0,16	3,78				

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Велки, г	Жиры, г	Углеродо- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
День 5															
Обед 7-11 лет II смена															
Салат из свежих помидоров	С6.2004 № 19	100	0,98	9,96	4,63	66,74	8,03	10,73	14,14	0,49	0	72,62	3,02	0,03	13,38
Суп крестьянский с крупой	С6.2004 № 134	250	1,77	4,68	10,90	90,41	26,09	17,61	41,75	0,64	0	201,83	2,33	0,05	8
Говядина отварная для I блокад	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	3,32	5,69	43,38	0,72	0	16,01	0,13	0,01	0,04
Азу из филе индейки	ТТК № 407	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
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
П руша		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
Хлеб "Прибрежный" обогашенный йодом		30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		965	29,98	27,98	104,64	723,33	101,31	88,03	305,64	7,50	23,36	510,89	7,27	0,25	237,09
День 6															
Обед 7-11 лет II смена															
Салат "Суворов"	ТТК № 1604	100	6,10	17,90	6,24	208,66	199,72	28,2	146,04	0,55	28,98	1259,08	0,37	0,03	1,29
Борщ с капустой и картофелем	С6.2004 № 110	250	1,71	3,34	13,33	85,54	34,95	20,66	44,47	1	12	234,13	0,22	0,04	7,98
Говядина отварная для I блокад	ТТК № 233	30	8,16	5,83	0,25	86,01	4,98	8,54	65,07	1,07	0	24,02	0,2	0,02	0,05
Г речаники с соусом	ТТК № 285	100	8,52	14,04	11,23	202,94	19,49	25,34	99,44	1,64	3,46	70,97	3,93	0,06	1,04
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
Компот из клубники см (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
Злаково - фруктовый батончик (без добавления сахара)		25	1,29	1,67	16,15	78,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб стalingный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		905	46,44	48,46	132,38	1121,31	353,47	155,30	534,28	10,03	65,66	1615,54	5,34	0,82	34,36
Среднее значение за неделю	Обед	862	36,18	30,97	116,70	867,20	251,10	110,86	401,31	6,21	60,25	631,92	103,66	0,39	71,20

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углено- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	P9, мкг	T9, мг	B1, мг	C, мг		
День 1																	
Обед 7-11 лет II смена																	
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	60	0,51	5,95	2,33	64,10	10,41	9,15	18,37	0,41	0	39,41	2,86	0,02	9,41		
Суп картофельный с крупой (рис)	С6.2004 № 138	250	2,02	2,25	17,47	96,49	17,62	22	55,97	0,81	7,2	215,78	0,19	0,08	6,6		
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	3,32	5,69	43,38	0,72	0	16,01	0,13	0,01	0,04		
Сосиски отварные	С6.2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0		
Макaronные изделия отварные	С6.2004 № 516	160	6,02	4,77	39,94	226,18	17,55	9,04	50,14	0,93	22,4	25,2	0,87	0,09	0		
Соус "Сырный" с зеленью	ТТК № 1011	40	2,89	2,77	2,95	48,52	109,95	7,94	72,93	0,13	15	36,15	0,04	0,01	0,7		
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					
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		875	31,67	35,49	100,62	844,32	179,27	53,83	240,89	3,84	44,61	332,57	4,59	0,30	16,75		
День 2																	
Обед 7-11 лет II смена																	
Борщ с картофелем	С6.2004 № 114	250	1,97	3,43	16,26	99,59	29,8	24,28	55	1,15	12	234,47	0,23	0,06	6,86		
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03		
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	3,32	5,69	43,38	0,72	0	16,01	0,13	0,01	0,04		
Бекфстроганов	С6.2004 № 423	100	14,43	14,57	6,40	213,07	37,79	20,09	154,44	1,99	28,8	52,93	0,55	0,05	0,99		
Каша герцогая с овощами	ТТК № 505	160	4,41	7,42	33,41	211,41	31,85	26,18	146,85	1,04	26,11	520,43	0,72	0,06	1,75		
Компот вино-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					
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		785	30,84	32,86	100,89	808,33	118,78	77,82	410,38	4,97	78,92	845,26	1,69	0,18	9,67		

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины									
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р ₃ , мкг	Т ₉ , мкг	В ₁ , мг	С, мг				
День 5																			
Обед 7-11 лет II смена																			
Рассольник Ленинградский	С6.2004 № 132	250	2,07	3,52	17,26	107,11	14,76	20,77	60,84	0,79	12	224,78	0,23	0,08	6,4				
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	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				
Людя-кебаб (запеченный)	ТТК № 283	100	25,72	14,01	1,94	235,67	22	26,84	228,85	2,78	27,47	37,84	0,57	0,07	0,34				
Макаронны 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				
Компот "Сливовый №1" (выт.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				
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		775	38,69	28,13	108,51	831,71	179,55	76,36	420,80	5,54	88,08	755,24	1,70	0,36	10,39				
День 6																			
Обед 7-11 лет II смена																			
Борщ с капустой и картофелем	С6.2004 № 110	250	1,71	3,34	13,33	85,54	34,95	20,66	44,47	1	12	234,13	0,22	0,04	7,98				
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	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				
Печеночные оладьи "Элдада"	ТТК № 286	100	14,63	13,83	8,72	214,79	28,41	24,4	247,2	5,09	3700,5	6734,45	6,22	0,19	11,54				
Каша 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				
Соус томатный	ТТК № 1003	30	0,32	1,17	1,95	19,42	2,74	2,22	4,62	0,1	4,32	53,12	0,08	0,01	0,6				
Компот из кураги (выт. 50)	ТТК № 807-50	200	1,04	0,06	23,78	89,73	32,45	21,02	29,31	0,67	0,02	116,62	1,1	0,02	0,8				
Шоше 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				
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		900	31,47	27,44	146,90	927,27	216,30	206,09	589,06	12,17	3750,44	7177,26	8,40	0,55	22,66				
Среднее значение за неделю	Обед	840	32,55	33,15	117,73	883,00	197,01	99,05	398,82	6,60	684,94	1620,50	3,99	0,37	16,88				
Среднедневное значение за 2 недели	Обед	851	34,37	32,06	117,21	875,10	224,06	104,95	400,06	6,41	372,59	1126,21	53,82	0,38	44,04				

Стоимость питания 248 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, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к настоящим Правилам).

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.Скучихин, В.А.Тугельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делта Принт 2008 г.

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

Технолог



М. Н. Корнева