

Директор МБОУ _____

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



Л. А. Горобченко

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			
День 1																		
Обед 12 лет и старше 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			
Тертельи "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 (ябл. 70)	ТТК № 816-70	200	0,98	0,06	21,65	81,87	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,1	0,01	0,32			
Хлеб столничный 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		50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		805	26,59	21,18	127,58	796,44	82,68	60,54	163,59	3,51	48,45	438,73	2,45	0,29	5,16			
День 2																		
Обед 12 лет и старше 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			
Фрикадельки в соусе	№ 469 С6.2004	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	С6.2004 № 508	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			
Компот "Сливовый №1" (ябл. 70)	ТТК № 831-70	200	0,23	0,08	15,79	61,55	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03	0	0	0			
Пюрешка "Новомосковская"	ТТК № 915	100	8,28	6,66	57,40	320,90	25,27	12,08	68,26	0,9	4,44	7,79	3,82	0,1	0,04			
Хлеб столничный 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		885	31,22	28,79	167,15	1033,82	101,35	189,42	414,12	7,87	64,78	377,18	5,07	0,49	12,68			

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
							Са	Мg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
Неделя №2																			
День 1																			
Обед 12 лет и старше II смена																			
Суп картофельный с крупной (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				
Сосиски отварные	С6.2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0				
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 "Сливовый № 2" (вит.70)	ТТК № 832 -70	200	0,22	0,07	24,13	92,98	0,82	0,02	0,13	0,06	0,02	0,03							
Печенье сдобное "Кокосовое"	ТТК № 1506-1	40	2,85	17,84	17,53	240,47	6,79	2,46	19,09	0,28	12	12,5	3,49	0,02	0,48				
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 столичный 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		820	26,53	40,98	127,11	976,51	44,98	34,65	131,60	2,19	44,42	256,66	5,16	0,20	7,08				
День 2																			
Обед 12 лет и старше 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				
Котлеты рубленые с белокочанной капустой	ТТК № 245	100	12,16	14,01	13,34	227,81	40,91	17,16	112,5	1,51	23,4	44,82	0,34	0,04	6,2				
Каша перловая рассыпчатая	С6.2004 № 508	180	5,14	4,58	39,48	214,81	22,35	20,35	165,51	0,93	15,12	28,35	0,7	0,05	0				
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" (вит.70)	ТТК № 838-70	200	0,17	0,07	24,78	95,92	0,82	0,02	0,13	0,06	0,02	0,03							
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	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием		805	24,54	22,83	128,90	808,77	93,88	61,81	333,14	3,65	50,54	307,67	1,27	0,15	13,06				

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг			
День 3																		
Обед 12 лет и старше II смена																		
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	18,36	33,14	67,74	1,2	12	224,66	0,25	0,09	5,8			
Тертая рыбные (пикша)	ТТК № 335	100	8,58	7,19	10,55	140,88	19,38	5,31	22,59	0,22	4,15	59,28	3,11	0,02	0,67			
Пюре картофельное	СБ.2004 № 520	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			
Компот из смеси сухофруктов (виш. 70)	ТТК № 816-70	200	0,98	0,06	21,65	81,87	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,1	0,01	0,32			
Хлеб столничный 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	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		805	20,93	17,05	111,16	671,24	122,91	91,68	219,76	3,33	34,70	439,79	4,68	0,26	19,25			
День 4																		
Обед 12 лет и старше II смена																		
Салат "Мозанка"	ТТК № 23	100	1,31	8,54	9,95	120,07	13,11	15,72	29,53	0,43	0	514,08	3,79	0,05	6,28			
Суп с клецками	СБ.2004 № 155	250	2,24	2,97	11,30	79,90	15,89	6,52	28,28	0,41	15,17	187,57	0,33	0,03	0,48			
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			
Рис припущенный	СБ.2004 № 512	180	4,19	4,57	43,99	234,54	11,59	27,75	85,03	0,6	15,12	28,35	0,32	0,04	0			
Напиток черничный (виш. 70)	ТТК № 820-70	180	0,28	0,16	12,66	50,14	4,51	1,52	3,4	0,21	0,03	0,03	0,35	0	2,5			
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,34	0,50	22,06	108,14	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		890	21,43	28,20	123,27	830,43	62,85	64,68	230,56	2,94	53,44	841,06	5,20	0,15	9,68			

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р ₅ , мкг	Т ₉ , мг	В ₁ , мг	С, мг		
День 5																	
Обед 12 лет и старше II смена																	
Рассольник ленинградский	Сб.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		
Биточки из филе индейки с творогом	ТТК № 420	100	20,59	13,36	5,54	224,28	104,62	23,63	214,63	1,24	48,06	113,31	0,47	0,04	2,53		
Макаронные изделия отварные	Сб.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 "Сливовый №1" (вит.70)	ТТК № 831-70	200	0,23	0,08	15,79	61,55	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03	0	0	0		
Кугебья с яблоками	ТТК № 928	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		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	пл/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием		855	37,32	24,90	144,16	941,60	156,54	65,15	378,77	4,47	88,13	375,16	3,39	0,28	9,63		
День 6																	
Обед 12 лет и старше II смена																	
Борщ с капустой и картофелем	Сб.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		
Печеночные оладьи "Эллада"	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	Сб.2004 № 508	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		
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 (вит. 70)	ТТК № 807-70	200	0,94	0,06	21,41	80,78	29,26	18,92	26,42	0,6	0,03	104,97	0,99	0,02	0,72		
Печенье сдобное "Хрусткие палочки"	ТТК № 1504 -1	40	2,62	11,30	24,33	207,69	7,24	4,28	24,57	0,38	4	4,16	3,62	0,04	0,01		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	пл/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	пл/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием		850	32,82	37,17	142,38	1005,93	125,28	216,32	567,23	12,11	3746,05	7160,63	11,77	0,61	20,85		
Среднедневное значение за неделю	Обед	838	27,26	28,52	129,50	872,41	101,07	89,05	310,18	4,78	669,55	1563,50	5,25	0,28	13,26		
Среднедневное значение за 2 недели	Обед	838	28,06	27,07	130,87	865,92	107,17	96,03	311,07	5,30	358,09	1009,75	50,29	0,34	32,27		

Стоимость питания 146 руб в день
Основание: СанПин 2.3.72.4.3590-20

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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродлинформ" Москва 2004 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродлинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скрябин, В.А.Тугельян. 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