

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор СГМУП

"Комбинат школьного питания"

Е.В. Горобченко

01.03.2024

## ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 11 ЛЕТ ПОСЕЩАЮЩИХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Наименование блюда	№ рсц.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Неделя №1</b>																
<b>Понедельник</b>																
<b>Дополнительное питание</b>																
Салат из свеклы с сыром	ТТК № 32	100	4,93	16,93	7,45	198,44	170,86	20,51	117,75	1,07	22,08	42,73	6,75	0,01	2,95	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	Сб.2004 № 139	200	4,44	2,94	16,54	106,62	24,92	24,11	61,34	1,43	9,6	179,54	0,21	0,14	3,68	
Запеканка картофельная с колбасой	ТТК № 239	150	6,33	10,59	25,59	219,88	29,3	34,74	86,65	1,31	16,8	435,3	1,02	0,13	11,32	
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 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	
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>700</b>	<b>20,07</b>	<b>31,02</b>	<b>94,26</b>	<b>719,148</b>	<b>253,64</b>	<b>97,64</b>	<b>291,24</b>	<b>4,39</b>	<b>48,49</b>	<b>774,19</b>	<b>9,08</b>	<b>0,29</b>	<b>18,27</b>	
<b>Вторник</b>																
<b>Дополнительное питание</b>																
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	Сб.2004 № 124	200	1,40	2,69	8,02	59,44	28,05	14,65	33,17	0,56	9,6	182,82	0,16	0,04	9,77	
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	
Каша перловая с овощами	ТТК № 505	150	4,13	6,96	31,32	198,20	29,86	24,54	137,67	0,98	24,48	487,9	0,68	0,05	1,64	
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 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>700</b>	<b>23,97</b>	<b>15,63</b>	<b>82,16</b>	<b>554,66</b>	<b>78,24</b>	<b>55,21</b>	<b>312,74</b>	<b>2,73</b>	<b>53,47</b>	<b>705,17</b>	<b>1,18</b>	<b>0,12</b>	<b>12,14</b>	
<b>Среда</b>																
<b>Дополнительное питание</b>																
Суп картофельный с макаронными изделиями	Сб.2004 № 140	200	2,18	1,86	16,53	90,06	15,15	16,98	45,61	0,72	5,76	172,62	0,25	0,07	5,28	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02	
Гречаники 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	Сб.2004 № 317	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 вишни с/м и яблок (вит.50)	ТТК № 843-50	200	0,23	0,11	13,45	53,33	9,73	6,1	7,23	0,5	0,01	4,42	0,1	0,01	2	
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>710</b>	<b>33,99</b>	<b>23,47</b>	<b>107,62</b>	<b>760,51</b>	<b>123,76</b>	<b>116,61</b>	<b>343,92</b>	<b>8,46</b>	<b>30,43</b>	<b>281,34</b>	<b>4,77</b>	<b>0,81</b>	<b>8,34</b>	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Четверг</b>															
<b>Дополнительное питание</b>															
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	Сб.2004 № 139	250	5,22	3,75	21,04	133,26	42,6	33,74	122,31	1,62	12	284,03	0,29	0,12	4,66
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Голубцы "Ленивые" с соусом томатным	ТТК № 258	100	6,17	7,79	7,11	121,30	28,12	14,66	65,04	1	11,34	72,6	1,06	0,02	3,9
Каша вязкая пшеничная	Сб.2004 № 510	160	4,23	4,02	23,99	151,40	6,36	0,31	2,51	0,05	13,44	25,2	0,06	0	0
Компот из с/м черноплодной рябины (вит. 50)	ТТК № 833-50	180	0,51	0,07	13,64	53,47	9,35	4,4	17,31	0,38	0,01	0,02	540	0	2,16
Печенье сдобное "Хрустящие палочки"	ТТК № 1504	40	2,65	11,36	24,30	208,29	7,38	4,14	26,27	0,4	87,45	96,52	0,51	0,04	0,01
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
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>790</b>	<b>24,89</b>	<b>29,43</b>	<b>113,20</b>	<b>808,74</b>	<b>95,47</b>	<b>60,10</b>	<b>255,13</b>	<b>3,81</b>	<b>124,24</b>	<b>486,38</b>	<b>541,99</b>	<b>0,19</b>	<b>10,75</b>
<b>Пятница</b>															
<b>Дополнительное питание</b>															
Суп крестьянский с крупой	Сб.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
Фрикадельки в соусе	Сб.2004 № 469	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	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
Сок яблочный	п/п	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
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
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>755</b>	<b>22,19</b>	<b>22,40</b>	<b>107,18</b>	<b>706,40</b>	<b>72,69</b>	<b>160,07</b>	<b>322,53</b>	<b>8,81</b>	<b>44,12</b>	<b>337,70</b>	<b>3,48</b>	<b>0,36</b>	<b>12,42</b>
<b>Суббота</b>															
<b>Дополнительное питание</b>															
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
Пельмени отварные	Сб. 2004 № 719	150	13,81	8,37	32,09	262,12	8,17	0,46	1,46	0,06	0	0	0	0	0
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0	0,9	0,01	12	13,5	0,03	0	0
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
<b>Итого за прием</b>		<b>628</b>	<b>17,89</b>	<b>14,42</b>	<b>80,77</b>	<b>514,15</b>	<b>56,29</b>	<b>24,54</b>	<b>50,34</b>	<b>1,70</b>	<b>24,02</b>	<b>411,05</b>	<b>1,01</b>	<b>0,05</b>	<b>207,98</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Неделя № 2</b>															
<b>Понедельник</b>															
<b>Дополнительное питание</b>															
Суп картофельный с крупой (рис)	Сб.2004 № 138	200	1,61	1,80	13,97	77,20	14,1	17,6	44,78	0,65	5,76	172,62	0,15	0,06	5,28
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Хлебец печеночный	ТТК № 225	100	12,01	5,29	7,61	124,18	22,95	18,28	202,9	3,96	3215,58	5783,05	0,87	0,17	9,48
Пюре картофельное	Сб.2004 № 520	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 "Сливовый № 2" (вит.50)	ТТК № 832-50	180	0,20	0,06	14,36	55,71	0,48	0,01	0,09	0,04	0,01	0,02	0	0	0
Булочка ванильная	Сб.2004 № 767	100	8,12	9,01	60,42	352,65	19,34	11,83	71,05	1,02	14,98	15,57	4,32	0,12	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>765</b>	<b>29,48</b>	<b>22,82</b>	<b>130,17</b>	<b>834,99</b>	<b>105,66</b>	<b>79,68</b>	<b>427,08</b>	<b>7,14</b>	<b>3251,77</b>	<b>6011,96</b>	<b>5,59</b>	<b>0,48</b>	<b>25,16</b>
<b>Вторник</b>															
<b>Дополнительное питание</b>															
Борщ с картофелем	Сб.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
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Тефтели "Ёжики"с соусом томатным	ТТК № 135	100	7,62	11,70	9,84	173,88	14,29	13,5	78,18	1,11	15,46	93,32	1,74	0,03	0,64
Пюре из бобовых	Сб.2004 № 317	160	18,08	5,35	46,17	291,36	82,91	69,7	181,28	5,59	22,61	27,01	0,45	0,71	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
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
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>770</b>	<b>33,95</b>	<b>22,99</b>	<b>112,00</b>	<b>770,69</b>	<b>129,19</b>	<b>110,34</b>	<b>336,25</b>	<b>8,25</b>	<b>50,08</b>	<b>362,83</b>	<b>2,49</b>	<b>0,81</b>	<b>7,52</b>
<b>Среда</b>															
<b>Дополнительное питание</b>															
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	19,98	33,24	68,06	1,22	12	224,66	0,25	0,09	5,8
Тефтели 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
Рис припущенный	Сб.2004 № 512	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 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
Печенье сдобное "Вечернее"	ТТК № 1538	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 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>765</b>	<b>20,40</b>	<b>27,28</b>	<b>121,53</b>	<b>800,32</b>	<b>86,55</b>	<b>90,12</b>	<b>221,54</b>	<b>3,18</b>	<b>33,56</b>	<b>429,22</b>	<b>8,50</b>	<b>0,19</b>	<b>6,79</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Четверг</b>															
<b>Дополнительное питание</b>															
Суп с клецками	Сб.2004 № 155	250	2,79	3,71	14,13	99,87	18,24	8,05	35,02	0,5	18,96	234,46	0,42	0,03	0,6
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	2,49	4,27	32,53	0,54	0	12,01	0,1	0,01	0,03
Зразы "Ленивые" с соусом	ТТК № 248	100	8,67	10,71	11,42	175,81	19,7	12,79	79,09	1,16	14,29	98,62	1,92	0,02	0,89
Каша вязкая пшеничная	Сб.2004 № 510	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 лимонно-брусничным (вит. 50)	ТТК № 844-50	180	0,12	0,05	19,25	75,08	5,45	1,4	2,92	0,13	0,02	0,87	0,1	0	3,87
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>745</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>90</b>	<b>648</b>	<b>52</b>	<b>27</b>	<b>152</b>	<b>2</b>	<b>46</b>	<b>370</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>5</b>
<b>Пятница</b>															
<b>Дополнительное питание</b>															
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
Вареники с картофелем отварные	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	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	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
Булочка "Школьная"	ТТК № 907	60	5,11	9,85	35,65	249,51	22,91	7,67	50,07	0,59	11,11	19,39	4,83	0,05	0,06
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>740</b>	<b>17,90</b>	<b>26,99</b>	<b>142,39</b>	<b>883,95</b>	<b>51,45</b>	<b>29,16</b>	<b>114,94</b>	<b>1,52</b>	<b>43,12</b>	<b>266,69</b>	<b>5,11</b>	<b>0,13</b>	<b>6,46</b>
<b>Суббота</b>															
<b>Дополнительное питание</b>															
Борщ с капустой и картофелем	Сб.2004 № 110	200	1,37	2,67	10,67	68,43	27,96	16,52	35,57	0,8	9,6	187,3	0,18	0,03	6,38
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Гречаники 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
Макаронные изделия отварные	Сб.2004 № 516	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 из кураги (вит. 50)	ТТК № 807-50	180	0,94	0,06	21,41	80,76	29,21	18,92	26,38	0,6	0,02	104,96	0,99	0,02	0,72
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>665</b>	<b>20,86</b>	<b>23,43</b>	<b>91,87</b>	<b>646,91</b>	<b>94,78</b>	<b>72,11</b>	<b>230,08</b>	<b>4,27</b>	<b>34,08</b>	<b>394,87</b>	<b>5,99</b>	<b>0,21</b>	<b>8,16</b>
<b>Среднедневное значение</b>		<b>728</b>	<b>24,05</b>	<b>23,46</b>	<b>106,13</b>	<b>720,71</b>	<b>99,96</b>	<b>76,87</b>	<b>254,81</b>	<b>4,72</b>	<b>315,27</b>	<b>902,58</b>	<b>49,32</b>	<b>0,31</b>	<b>27,45</b>

Стоимость питания 121 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, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд 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 "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.

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

Специалист общественного питания



Ю.Ю. Орленко