СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ_____

_____

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора СГМУП "КШП"
_____ Н.В. Гаврилюк

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
1 Неделя															
1 День															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Колбаса отварная	ТТК	100	11,63	15,42	0,00	185,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	0,00
Помидор свежий дольками	ТТК	51	0,55	0,10	15,62	12,95	6,87	9,80	12,73	0,43	0,00	66,50	0,35	0,03	12,25
Чай с сахаром	ТТК	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фруктовые пастилки	п/п	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		**596**	**24,19**	**21,81**	**105,47**	**662,37**	**26,88**	**19,97**	**69,14**	**1,51**	**25,20**	**94,85**	**1,33**	**0,13**	**12,25**
2 День															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Наггетсы из птицы	ТТК	100	13,08	16,10	15,59	259,92	15,71	13,36	110,36	1,17	29,82	53,02	3,91	0,04	1,23
Овощная нарезка	ТТК	65	0,67	3,10	11,28	21,23	18,45	17,43	100,93	1,43	19,96	120,48	2,25	0,04	0,83
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК	200	10,24	7,75	55,12	317,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток Каркаде	ТТК	200	0,04	0,00	9,48	35,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Питьевой йогурт Актимуно	п/п	95	2,57	1,43	11,21	68,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		**715**	**30,52**	**29,21**	**130,07**	**835,42**	**34,16**	**30,79**	**211,29**	**2,60**	**49,78**	**173,50**	**6,16**	**0,08**	**2,06**
3 День															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Котлеты Морское диво	ТТК	100	18,00	16,00	15,30	214,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пюре картофельное	ТТК	220	6,28	9,83	48,87	304,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК	150	2,28	7,47	16,49	135,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с лимоном	ТТК	200	0,23	0,39	9,09	37,80	2,73	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
Сметанник	ТТК	50	3,70	6,44	40,41	218,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		**770**	**33,88**	**40,63**	**153,20**	**1 021,86**	**2,73**	**0,73**	**1,34**	**0,08**	**0,00**	**0,14**	**0,01**	**0,00**	**1,12**
4 День															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Митболы с сыром	ТТК	100	7,39	7,10	5,60	117,00	14,29	13,50	78,18	1,11	15,46	93,32	1,74	0,03	0,64

Сыр плавленный Дружба	п/п	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Горошница	ТТК	200	22,60	6,70	93,96	364,00	93,27	78,41	203,94	6,29	25,44	30,38	0,50	0,79	0,00
Кофейный напиток	ТТК	200	1,70	1,41	15,92	89,00	53,06	6,09	39,15	0,07	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
Пирог творожный шоколадный	ТТК	65	4,74	6,66	35,05	214,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		**631**	**41,26**	**25,57**	**175,01**	**936,86**	**160,62**	**98,00**	**321,27**	**7,47**	**46,90**	**134,70**	**2,24**	**0,83**	**0,90**
5 День															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Масло сливочное в упаковке	п/п	10	7,25	0,10	0,14	66,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Гуляш из филе индейки	ТТК	100	14,83	18,00	3,99	189,00	19,80	16,01	141,80	1,15	19,38	34,43	0,34	0,03	0,73
Макароны с овощами	ТТК	220	7,67	10,46	65,79	325,60	177,48	14,81	144,66	0,97	53,64	100,44	1,00	0,07	0,06
Кукуруза	ТТК	22	0,47	0,09	2,41	12,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с молоком	ТТК	200	1,28	1,17	11,33	57,20	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0,00	0,01	0,24
Яблоко	ТТК	150	0,60	0,60	31,08	73,50	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	7,50	0,30	0,05	15,00
Батончик На здоровье пшенично-ржаной	ТТК	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		**747**	**35,39**	**31,26**	**136,55**	**834,46**	**290,54**	**49,98**	**339,37**	**6,30**	**78,60**	**152,60**	**1,64**	**0,25**	**16,03**
Среднедневное значение за 1 неделю		**692**	**33,05**	**29,70**	**140,06**	**858,19**	**102,98**	**39,89**	**188,48**	**3,59**	**40,10**	**111,16**	**2,28**	**0,26**	**6,47**

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
2 Неделя															
1 День															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Творожок Растишка	п/п	45	2,88	1,58	5,31	46,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Помидор свежий дольками	ТТК	55	0,59	0,11	15,77	13,97	6,87	9,80	12,73	0,43	0,00	66,50	0,35	0,03	12,25
Сосиски отварные	ТТК	100	11,00	22,00	3,54	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК	180	6,77	5,36	57,87	253,80	19,75	10,17	56,41	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	0,00
Чай с сахаром	ТТК	200	0,19	0,04	9,12	36,00	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	172,00	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		**635**	**195,64**	**29,93**	**119,00**	**663,57**	**26,88**	**19,97**	**69,14**	**1,50**	**25,20**	**94,85**	**1,83**	**0,13**	**12,25**
2 День															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Сыр плавленный Дружба	п/п	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Тефтели Детские	ТТК	100	19,30	11,35	5,27	156,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Овощное ассорти	ТТК	66	0,65	0,10	14,04	13,74	17,84	16,21	32,42	0,71	0,00	78,36	0,44	0,03	7,67
Пюре картофельное	ТТК	180	5,58	8,05	40,19	248,94	56,56	34,94	103,89	1,33	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46
Кофейный напиток	ТТК	200	1,70	1,41	15,92	89,00	53,06	6,09	39,15	0,07	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		**612**	**32,06**	**24,61**	**99,90**	**660,04**	**127,46**	**57,24**	**175,46**	**2,11**	**24,53**	**128,58**	**0,66**	**0,18**	**20,39**

3 День															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Рыба тушенная в томате с овощами	ТТК	100	12,85	4,92	5,74	103,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Овощное ассорти	ТТК	107	1,05	0,16	22,76	22,28	28,92	26,28	52,55	1,15	0,00	127,03	0,71	0,05	12,44
Каша перловая с овощами	ТТК	200	5,51	9,28	68,80	264,27	35,83	29,45	165,20	1,17	29,38	585,48	0,81	0,07	1,97
Чай с лимоном	ТТК	200	0,23	0,39	9,09	37,80	2,73	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
Печенье Злаковое	ТТК	50	3,29	9,00	53,21	205,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		**712**	**26,86**	**24,59**	**186,99**	**766,35**	**67,48**	**56,46**	**219,09**	**2,40**	**29,38**	**712,65**	**1,53**	**0,12**	**15,53**
4 День															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Биточки Чикен топ	ТТК	100	12,02	11,60	7,02	215,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Творожник с кокосом	ТТК	90	7,88	13,00	34,48	257,49	45,70	15,02	135,07	0,81	73,68	133,50	0,72	0,05	0,12
Молоко сгущенное	ТТК	15	1,08	1,28	8,33	47,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша гречневая с луком	ТТК	200	8,65	10,65	46,80	303,47	8,18	0,40	3,29	0,07	25,92	29,16	0,06	0,00	0,00
Напиток Каркаде	ТТК	200	0,04	0,00	9,48	35,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		**630**	**31,34**	**36,78**	**117,14**	**913,13**	**53,88**	**15,42**	**138,36**	**0,88**	**99,60**	**162,66**	**0,78**	**0,05**	**0,12**
5 День															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК	60	0,91	2,99	6,59	54,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК	250	24,59	16,21	38,70	527,17	156,64	29,46	263,34	1,92	59,22	109,89	1,26	0,11	0,70
Чай с молоком	ТТК	200	1,28	1,17	11,33	57,20	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0,00	0,01	0,24
Яблоко	ТТК	150	0,60	0,60	31,08	73,50	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	7,50	0,30	0,05	15,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		**710**	**30,77**	**21,47**	**110,74**	**824,04**	**230,01**	**48,62**	**316,25**	**5,30**	**64,80**	**127,62**	**1,56**	**0,17**	**15,94**
Среднедневное значение за 2 неделю		**660**	**63,33**	**27,47**	**126,75**	**765,43**	**101,14**	**39,54**	**183,66**	**2,44**	**48,70**	**245,27**	**1,27**	**0,13**	**12,84**
Среднедневное значение за 2 недели		**676**	**48,19**	**28,58**	**133,41**	**811,81**	**102,06**	**39,72**	**186,07**	**3,02**	**44,40**	**178,21**	**1,77**	**0,20**	**9,66**

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, 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.

Главный технолог М.А. Трашкова