СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ_____

_____

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

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (2 вариант)**

| 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** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Зелень | ТТК | 5 | 0,15 | 0,00 | 111,80 | 2,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом) | ТТК | 200 | 1,41 | 8,30 | 8,02 | 115,36 | 28,05 | 14,65 | 33,17 | 0,56 | 9,60 | 182,82 | 0,16 | 0,04 | 9,78 |
| Плов из индейки | ТТК | 230 | 19,06 | 15,20 | 60,03 | 398,67 | 43,18 | 115,13 | 341,41 | 4,59 | 41,09 | 530,60 | 1,00 | 0,21 | 1,68 |
| Компот из смеси сухофруктов | ТТК | 200 | 1,02 | 0,06 | 29,54 | 125,00 | 28,61 | 18,29 | 25,54 | 0,58 | 0,02 | 116,63 | 1,10 | 0,01 | 0,32 |
| 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 |
| Гренки из пшеничного хлеба | ТТК | 10 | 1,03 | 0,14 | 6,97 | 33,92 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого за прием** | | **670** | **24,34** | **23,95** | **227,39** | **729,22** | **99,84** | **148,07** | **400,12** | **5,73** | **50,71** | **830,06** | **2,26** | **0,26** | **11,77** |
| **2 День** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с морковью | ТТК | 120 | 1,82 | 5,98 | 13,18 | 108,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Суп гороховый | ТТК | 250 | 5,40 | 4,87 | 28,35 | 152,64 | 31,15 | 30,14 | 76,68 | 1,79 | 12,00 | 224,43 | 0,26 | 0,18 | 4,60 |
| Жаркое по - Петровски | ТТК | 240 | 21,90 | 9,22 | 21,50 | 350,78 | 26,18 | 19,74 | 106,01 | 1,16 | 37,69 | 254,68 | 0,95 | 0,07 | 9,48 |
| Сметана | ТТК | 25 | 0,61 | 3,30 | 0,82 | 35,85 | 12,91 | 1,31 | 8,84 | 0,03 | 10,00 | 17,83 | 0,05 | 0,00 | 0,03 |
| Компот из свежих яблок | ТТК | 200 | 0,15 | 0,14 | 14,29 | 52,00 | 6,09 | 3,15 | 3,96 | 0,79 | 0,02 | 2,03 | 0,08 | 0,01 | 1,60 |
| 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** | | **885** | **33,27** | **24,01** | **101,17** | **811,97** | **76,33** | **54,34** | **195,49** | **3,77** | **59,71** | **498,97** | **1,34** | **0,26** | **15,71** |
| **3 День** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Свекольник с зеленью | ТТК | 200 | 2,11 | 3,08 | 9,70 | 81,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Макароны с овощами | ТТК | 180 | 6,28 | 8,56 | 53,83 | 266,40 | 145,21 | 12,12 | 118,36 | 0,79 | 43,89 | 82,18 | 0,82 | 0,06 | 0,05 |
| 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 |
| 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** | | **730** | **24,03** | **24,13** | **102,68** | **713,02** | **147,94** | **12,85** | **119,70** | **0,87** | **43,89** | **82,32** | **0,83** | **0,06** | **1,17** |
| **4 День** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Биточек Домашний | ТТК | 100 | 15,36 | 15,45 | 15,80 | 253,00 | 1,56 | 0,00 | 1,91 | 0,01 | 17,63 | 33,06 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| Картофель запеченный из отварного | ТТК | 180 | 43,36 | 118,06 | 373,00 | 320,00 | 94,94 | 33,12 | 67,29 | 1,30 | 15,12 | 119,55 | 0,37 | 0,06 | 38,27 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Рассольник Ленинградский | ТТК | 200 | 1,66 | 2,82 | 18,30 | 85,69 | 15,44 | 15,94 | 40,23 | 0,62 | 9,60 | 179,82 | 0,14 | 0,06 | 5,28 |
| Напиток Грушенька | ТТК | 200 | 0,02 | 0,02 | 14,57 | 37,00 | 21,11 | 13,33 | 17,78 | 2,56 | 0,00 | 2,22 | 0,44 | 0,02 | 5,56 |
| 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 |
| Гренки из пшеничного хлеба | ТТК | 5 | 0,52 | 0,07 | 3,49 | 16,96 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого за прием** | | **710** | **62,58** | **136,67** | **436,19** | **766,72** | **133,06** | **62,40** | **127,22** | **4,49** | **42,35** | **334,65** | **1,03** | **0,13** | **49,10** |
| **5 День** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Биточек Нежный | ТТК | 100 | 15,05 | 14,03 | 17,00 | 248,00 | 31,44 | 16,71 | 122,73 | 1,65 | 21,12 | 31,40 | 0,58 | 0,11 | 0,02 |
| Кукуруза | ТТК | 15 | 0,33 | 0,06 | 4,10 | 8,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Суп из овощей с фасолью | ТТК | 250 | 5,22 | 3,75 | 25,99 | 133,26 | 23,94 | 17,61 | 42,75 | 0,68 | 12,00 | 229,99 | 0,20 | 0,06 | 8,20 |
| Рис с овощами | ТТК | 180 | 4,62 | 8,42 | 42,67 | 274,09 | 25,84 | 35,03 | 98,14 | 0,87 | 26,51 | 587,25 | 0,48 | 0,05 | 1,65 |
| Напиток из плодов шиповника | ТТК | 200 | 0,69 | 0,29 | 19,64 | 92,60 | 12,51 | 3,42 | 3,55 | 0,63 | 0,03 | 163,43 | 0,76 | 0,01 | 200,00 |
| 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** | | **795** | **29,30** | **27,05** | **132,43** | **869,16** | **93,73** | **72,77** | **267,17** | **3,83** | **59,66** | **1 012,07** | **2,02** | **0,23** | **209,87** |
| **Среднедневное значение за I неделю** | | **758** | **34,70** | **47,16** | **199,97** | **778,02** | **110,18** | **70,08** | **221,94** | **3,74** | **51,26** | **551,61** | **1,50** | **0,19** | **57,52** |

| 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** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом) | ТТК | 200 | 1,41 | 8,30 | 8,02 | 115,36 | 28,05 | 14,65 | 33,17 | 0,56 | 9,60 | 182,82 | 0,16 | 0,04 | 9,78 |
| Каша гречневая с филе индейки | ТТК | 230 | 28,22 | 14,44 | 38,40 | 453,68 | 43,18 | 115,13 | 341,41 | 4,59 | 41,09 | 530,60 | 1,00 | 0,21 | 1,68 |
| Сметана | ТТК | 17 | 0,41 | 2,24 | 0,56 | 24,38 | 8,78 | 0,89 | 6,01 | 0,02 | 6,80 | 12,13 | 0,03 | 0,00 | 0,02 |
| Компот из смеси сухофруктов | ТТК | 200 | 1,02 | 0,06 | 36,88 | 125,00 | 28,61 | 18,29 | 25,54 | 0,58 | 0,02 | 116,63 | 1,10 | 0,01 | 0,32 |
| 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 |
| Гренки из пшеничного хлеба | ТТК | 10 | 1,03 | 0,14 | 6,97 | 33,92 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого за прием** | | **682** | **33,77** | **25,44** | **101,85** | **806,41** | **108,61** | **148,96** | **406,13** | **5,75** | **57,51** | **842,19** | **2,30** | **0,26** | **11,79** |
| **2 День** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Говядина отварная для I блюд | ТТК | 16 | 4,35 | 3,11 | 0,63 | 46,08 | 1,23 | 2,10 | 16,02 | 0,26 | 0,00 | 5,91 | 0,05 | 0,00 | 0,01 |
| Суп гороховый | ТТК | 250 | 5,40 | 4,87 | 28,35 | 140,25 | 31,15 | 30,14 | 76,68 | 1,79 | 12,00 | 224,43 | 0,26 | 0,18 | 4,60 |
| Паста Школьная с томатом | ТТК | 250 | 24,59 | 16,21 | 36,58 | 397,83 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Компот из свежих яблок | ТТК | 200 | 0,15 | 0,14 | 14,29 | 52,00 | 6,09 | 3,15 | 3,96 | 0,79 | 0,02 | 2,03 | 0,08 | 0,01 | 1,60 |
| 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** | | **766** | **37,88** | **24,83** | **102,89** | **748,52** | **38,47** | **35,39** | **96,66** | **2,84** | **12,02** | **232,37** | **0,39** | **0,19** | **6,21** |
| **3 День** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлеты Белорусские | ТТК | 100 | 19,75 | 19,73 | 10,93 | 271,00 | 14,46 | 15,76 | 98,97 | 1,24 | 2,57 | 11,50 | 1,91 | 0,11 | 0,71 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Свекольник с зеленью | ТТК | 200 | 2,11 | 3,08 | 9,70 | 81,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Рис с куркумой | ТТК | 150 | 4,03 | 4,03 | 42,30 | 215,89 | 79,12 | 27,60 | 56,08 | 1,08 | 12,60 | 99,62 | 0,31 | 0,05 | 31,89 |
| Компот из изюма | ТТК | 200 | 0,36 | 0,00 | 26,28 | 90,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Гренки из пшеничного хлеба | ТТК | 17 | 1,75 | 0,24 | 11,85 | 57,66 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого за прием** | | **667** | **28,00** | **27,08** | **101,06** | **716,65** | **93,58** | **43,36** | **155,05** | **2,33** | **15,17** | **111,12** | **2,23** | **0,16** | **32,61** |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| **4 День** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Голубцы Ленивые | ТТК | 100 | 13,85 | 18,00 | 10,40 | 272,34 | 19,70 | 12,79 | 79,09 | 1,16 | 14,29 | 98,62 | 1,92 | 0,02 | 0,89 |
| Картофель отварной | ТТК | 200 | 3,81 | 5,17 | 38,66 | 189,31 | 32,03 | 40,78 | 105,35 | 1,68 | 16,80 | 37,51 | 0,28 | 0,17 | 16,00 |
| Рассольник Ленинградский | ТТК | 200 | 1,66 | 2,82 | 18,30 | 85,69 | 15,44 | 15,94 | 40,23 | 0,62 | 9,60 | 179,82 | 0,14 | 0,06 | 5,28 |
| Сметана | ТТК | 24 | 0,58 | 3,17 | 0,78 | 34,42 | 12,39 | 1,26 | 8,49 | 0,02 | 9,60 | 17,12 | 0,05 | 0,00 | 0,02 |
| Напиток Каркаде | ТТК | 200 | 0,04 | 0,00 | 9,48 | 40,20 | 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** | | **774** | **23,33** | **29,65** | **100,66** | **734,31** | **79,57** | **70,78** | **233,17** | **3,48** | **50,29** | **333,07** | **2,39** | **0,24** | **22,19** |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| **5 День** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Биточек Нежный | ТТК | 100 | 15,05 | 14,03 | 17,00 | 248,00 | 31,44 | 16,71 | 122,73 | 1,65 | 21,12 | 31,40 | 0,58 | 0,11 | 0,02 |
| Рагу овощное | ТТК | 200 | 4,02 | 8,94 | 36,92 | 206,00 | 1,07 | 1,84 | 14,02 | 0,23 | 0,00 | 5,17 | 0,04 | 0,00 | 0,01 |
| Суп из овощей с фасолью | ТТК | 200 | 4,18 | 3,00 | 20,79 | 106,61 | 19,15 | 14,09 | 34,20 | 0,54 | 9,60 | 183,99 | 0,16 | 0,05 | 6,56 |
| Кукуруза | ТТК | 14 | 0,30 | 0,06 | 3,82 | 8,26 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Напиток из плодов шиповника | ТТК | 200 | 0,69 | 0,29 | 19,64 | 92,60 | 12,51 | 3,42 | 3,55 | 0,63 | 0,03 | 163,43 | 0,76 | 0,01 | 200,00 |
| 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** | | **739** | **25,91** | **26,57** | **109,20** | **715,54** | **64,17** | **36,06** | **174,50** | **3,05** | **30,75** | **384,00** | **1,54** | **0,17** | **206,59** |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Среднедневное значение за 2 неделю** | | **726** | **29,78** | **26,71** | **103,13** | **744,29** | **76,88** | **66,91** | **213,10** | **3,49** | **33,15** | **380,55** | **1,77** | **0,21** | **55,88** |
| **Среднедневное значение за 2 недели** | | **742** | **32,24** | **36,94** | **151,55** | **761,15** | **93,53** | **68,50** | **217,52** | **3,62** | **42,21** | **466,08** | **1,63** | **0,20** | **56,70** |

**Стоимость питания 120 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