

Н.В. Гаврилюк

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ, ПИТАЮЩИХСЯ НА СУММУ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ВЫПЛАТ

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	* A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
1 Неделя																
1 День																
Горячее питание																
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК	255	8,10	4,83	35,05	216,75	97,73	11,09	70,76	0,11	10,75	19,71	0,00	0,03	0,47	
Масло сливочное	ТТК	10	0,08	7,26	0,13	66,67	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	45,00	0,10	0,00	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 пшеничный из муки в/с	ТТК	30	2,06	0,30	14,41	69,60	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	30	2,00	0,30	13,24	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		525	12,43	12,73	71,95	453,82	100,39	11,09	73,76	0,16	50,75	64,71	0,10	0,03	0,00	0,47
2 День																
Горячее питание																
Макароны с овощами	ТТК	200	6,97	9,51	42,13	273,18	30,50	114,51	185,25	3,84	29,38	586,64	0,77	0,21	1,97	
Огурец свежий	ТТК	30	0,24	0,03	8,40	4,68	3,38	2,06	6,17	0,09	0,00	1,50	0,02	0,00	1,47	
Какао с молоком	ТТК	200	3,41	3,21	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52	
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		455	12,34	13,00	77,56	436,40	144,25	143,54	292,51	4,81	41,38	610,26	0,80	0,24	3,96	
3 День																
Горячее питание																
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК	45	0,68	2,24	4,95	40,63	41,12	42,65	109,02	1,71	34,56	442,38	0,47	0,16	14,53	
Картофель тушеный	ТТК	250	5,25	13,60	59,37	305,00	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	2,02	0,52	0,96	0,05	0,00	0,10	0,01	0,00	0,80	
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	
Итого за прием		520	7,88	16,48	85,42	441,43	43,14	43,17	109,98	1,76	34,56	442,48	0,48	0,16	15,33	
4 День																
Горячее питание																
Помидор свежий дольками	ТТК	35	0,38	0,07	15,02	8,89	36,33	22,24	78,38	1,29	43,20	574,20	1,01	0,11	4,01	
Каша гречневая с овощами	ТТК	250	10,82	13,32	100,43	379,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	
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	
Итого за прием		510	14,62	15,05	143,38	535,22	89,39	28,33	117,53	1,36	49,20	585,20	1,01	0,12	4,27	
5 День																
Горячее питание																
Салат из свежих огурцов с зеленым луком	ТТК	55	0,42	5,43	10,38	56,65	19,75	10,17	56,41	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	0,00	
Макароны с томатом	ТТК	250	8,72	11,88	72,25	370,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
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	
Итого за прием		530	11,05	17,60	103,76	520,65	20,01	10,17	56,41	1,07	25,20	28,35	0,98	0,10	0,00	
6 День																
Горячее питание																
Картофель отварной	ТТК	210	4,00	5,43	40,59	198,78	33,63	42,82	110,62	1,76	17,64	39,38	0,29	0,18	16,80	
Помидор свежий дольками	ТТК	20	0,22	0,04	14,46	5,08	6,87	9,80	12,73	0,43	0,00	66,50	0,35	0,03	12,25	
Чай зеленый с/с	ТТК	200	0,00	0,00	9,08	34,60	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		455	5,94	5,72	76,14	296,46	40,76	52,62	123,35	2,22	17,64	105,88	0,64	0,21	29,05	
Среднедневное значение за 1 неделю		499	10,71	13,43	93,04	447,33	72,99	48,15	128,92	1,90	36,46	306,15	0,67	0,14	8,85	

Наименование блюда	№ рет.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевов- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
2 Неделя															
1 День															
Горячее питание															
Каша молочная пшениная	ТТК	250	8,84	5,00	40,10	245,00	9,04	0,53	1,82	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное	ТТК	18	0,14	13,05	0,23	118,91	7,74	0,78	5,31	0,02	6,00	10,70	0,03	0,00	0,02
Чай с сахаром	ТТК	190	0,18	0,04	8,66	34,20	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		483	10,88	18,34	61,00	456,11	17,04	1,31	7,13	0,12	6,00	10,70	0,03	0,00	0,02
2 День															
Горячее питание															
Макароны с сыром	ТТК	180	9,91	12,40	45,14	292,80	35,83	29,45	165,20	1,17	29,38	585,48	0,81	0,07	1,97
Огурец свежий	ТТК	10	0,08	0,01	2,80	1,56	3,38	2,06	6,17	0,09	0,00	1,50	0,02	0,00	1,47
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
Итого за прием		415	13,36	14,07	74,89	437,43	92,27	37,60	210,52	1,33	35,38	597,98	0,83	0,08	3,70
3 День															
Горячее питание															
Вареники с картофелем отварные	ТТК	160	6,99	7,73	49,29	299,20	9,04	0,53	1,82	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с лимоном	ТТК	200	0,23	0,39	9,09	37,80	2,02	0,52	0,96	0,05	0,00	0,10	0,01	0,00	0,80
Итого за прием		360	7,22	8,12	58,38	337,00	11,06	1,05	2,78	0,12	0,00	0,10	0,01	0,00	0,80
4 День															
Горячее питание															
Пудинг рисовый с яблоками	ТТК	200	5,76	7,00	54,85	306,00	197,21	16,46	160,73	1,08	59,60	111,60	1,11	0,08	0,06
Молоко стуженное	ТТК	20	1,44	1,70	11,10	63,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток Каркаде	ТТК	200	1,28	1,17	11,33	57,20	42,50	4,87	31,32	0,06	4,80	8,80	0,00	0,01	0,21
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
Итого за прием		445	10,20	10,12	89,29	484,68	239,71	21,33	192,05	1,14	64,40	120,40	1,11	0,09	0,27

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
5 День															
Горячее питание															
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
Кукуруза	ТТК	40	0,86	0,16	9,29	23,60									
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
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
Итого за прием		445	10,63	6,94	90,50	392,60	69,12	15,83	92,82	1,12	30,78	38,58	0,98	0,11	0,24
6 День															
Горячее питание															
Рагу овощное	ТТК	220	4,42	9,83	40,61	226,60	1,18	2,02	15,42	0,25	0,00	5,69	0,05	0,00	0,01
Огурец свежий	ТТК	45	0,36	0,05	12,60	7,02	3,38	2,06	6,17	0,09	0,00	1,50	0,02	0,00	1,47
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 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
Итого за прием		490	6,69	10,17	74,34	327,62	4,82	4,08	21,59	0,37	0,00	7,19	0,07	0,00	1,48
Среднедневное значение за 2 недели		440	9,83	11,29	74,73	405,91	72,34	13,53	87,81	0,70	22,76	129,16	0,50	0,05	1,09
Среднедневное значение за 2 недели		469	10,27	12,36	83,88	426,62	72,66	30,84	108,37	1,30	29,61	217,65	0,59	0,10	4,97

Стоимость питания 55 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.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.

Главный технолог



М.А. Трашкова