



СОЛ ЛАСОВАНО
 Руководитель
 МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 10 г. Владивосток"
 И. В. Туртшанцева

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПОСЕЩАЮЩИХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ



Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод- г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	А, мг	Р, мг	Т, мг	В1, мг	С, мг	В1	Т, мг	В1, мг	С, мг		
Неделя №1																					
Понедельник																					
Дополнительное питание																					
Терфелли (1 вариант)	№ 236 сб 2004	90	8,18	10,36	10,08	165,23	19,23	12,58	82,13	1,22	16,99	80,11	0,39	0,03	1,04						
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	150	7,68	5,81	41,34	237,79	18,9	121,53	183,29	4,11	21	24,84	0,54	0,26	0,5						
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5						
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	40	0,31	0,04	1,37	6,24	9,02	5,49	16,46	0,24	0	4	0,04	0,01	3,92						
Напиток из плодов шиповника (вит. С)	ТТК № 809-50	200	0,68	0,28	34,26	130,52	12,75	3,42	3,51	0,66	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						
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		531	20,27	16,99	110,18	652,58	61,96	143,69	286,21	6,25	38,01	280,87	1,75	0,31	205,46						
Вторник																					
Дополнительное питание																					
Азу из филе индейки	ТТК № 407	200	16,62	7,91	18,94	211,89	24,82	33,78	180,46	1,8	23,34	54,21	0,47	0,12	8,67						
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5						
Компот ягодно-яблочный "Рябинка" (вит. С)	ТТК № 834-50	200	0,34	0,10	24,42	94,56	7,58	3,5	10,09	0,56	0,01	1,02	300,04	0	0,8						
Яблоко	100	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10						
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						
Итого за прием		551	20,78	8,91	78,09	467,92	50,46	46,95	202,37	4,58	23,35	68,73	300,73	0,15	19,97						
Среда																					
Дополнительное питание																					
Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	ТТК № 323	100	9,54	4,92	5,74	103,32	27,13	30,97	104,11	0,64	4,55	458,2	2,53	0,06	4,01						
Пюре картофельное	№ 520 сб 2004	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						
Напиток лимонный (витаминизированный С)	ТТК № 828-50	200	0,13	0,02	24,66	96,27	6,47	1,7	3,19	0,16	0,02	0,3	0,03	0,01	5,6						
Мандарин	100	100	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52						
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием		600	19,8	13,25	99,26	585,01	191,36	88,75	294,96	2,81	32,01	513,31	2,75	0,22	20,51						

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Са	Мg	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В, мкг	С, мкг		
Четверг																	
Дополнительное питание																	
Котлета "Особая"	ТТК № 224	100	14,95	15,19	13,27	250,72	31,44	16,71	122,73	1,65	21,12	31,40	0,58	0,11	0,02		
Пюре из бобовых	№ 317 сб 2004	150	16,95	5,02	43,29	273,15	77,73	65,34	169,95	5,24	21,20	25,32	0,42	0,66	0,00		
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5		
Компот из изюма (витаминизированный 5)	ТТК № 822-50	200	0,36	0,00	28,79	109,79	0,6	0,02	0,11	0,05	0,02	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием		501	35,68	20,71	108,48	746,46	111,83	82,74	293,61	6,96	42,34	65,24	1,02	0,77	0,52		
Пятница																	
Дополнительное питание																	
Соуски отварные	№ 413 сб 2004	100	11,28	14,96		179,76									0,50		
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 2004	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	47,00	0,87	21,00	23,63	0,82	0,09	0,00		
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5		
Компот "Сливовый № 2" (вит.50)	ТТК № 832-50	200	0,30	0,09	25,06	96,99	7,43	3,12	8,72	0,41	0,01	5,52	150,13	0,01	1,04		
Печенье слобное "Хрустящие палочки"	ТТК № 1504	20	1,35	5,79	12,37	106,10	3,69	2,07	13,14	0,2	43,72	48,26	0,25	0,02	0,01		
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием		521	21,99	25,81	98,01	707,69	29,64	14,34	69,68	1,5	64,73	85,91	151,72	0,12	1,55		
Суббота																	
Дополнительное питание																	
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 перловая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	180	5,14	4,58	39,48	214,81	26,62	20,6	166,4	0,97	15,12	28,35	0,7	0,05	0		
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5		
Компот "Сливовый № 1" (вит.50)	ТТК № 8031-50	200	0,31	0,1	24,83	96,46	8,82	3,8	8,35	0,44	0,01	2,72	150,13	0,01	1,52		
Яблоко		100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10		
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием		631	17,94	16,29	110,46	648,56	73,2	46,86	265,66	4,79	29,42	143,19	152,97	0,11	12,91		

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					
							Са	Мg	Р	Fe	А, мг	Р, мкг	Г, мг	В1, мг	С, мг
Неделя № 2															
Понедельник															
Дополнительное питание															
Фрикадельки в соусе	№ 231 сб 2004	105	8,35	11,21	11,3	179,36	17,75	13,17	84,32	1,29	23,12	111,03	0,41	0,03	0,42
Рисе припущенный	№ 512 сб 2004	150	3,49	3,81	36,66	195,45	9,66	23,12	70,86	0,50	12,60	23,63	0,26	0,03	0,00
Зелень (укроп, петрушка)	№ 231 сб 2004	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
Компот из смеси сухофруктов (вит.5)	ТТК № 816-50	200	1,02	0,06	32,96	124,76	31,62	19,95	27,16	0,68	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		506	16,28	15,58	104,05	612,37	61,09	56,91	183,16	2,49	35,72	259,76	1,79	0,08	1,24
Вторник															
Дополнительное питание															
Рагу из филе индейки	ТТК № 411	200	17,25	7,90	23,87	232,60	40,05	45,85	213,19	2,23	29,67	413,43	0,56	0,13	7,29
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
Компот "Сливовый № 2" (вит.50)	ТТК № 832-50	200	0,30	0,09	25,06	96,99	7,43	3,12	8,72	0,41	0,01	5,52	150,13	0,01	1,04
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		551	21,37	8,79	85,16	493,08	68,54	61,64	238,73	4,96	29,68	429,45	151,11	0,16	13,83
Среда															
Дополнительное питание															
Оладьи из печени	№ 468 сб 2004	100	18	13,6	7,32	224,41	24,25	16,43	279,97	6,13	4958,4	8439	1,06	0,22	13,2
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 2004	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
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
Компот из чернослива (вит.5)	ТТК № 823-50	200	0,54	0,16	28,76	111,84	18,13	22,20	18,15	0,69	0,01	2,52	0,45	0,00	0,30
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		531	28,73	19,62	104,15	703,50	64,19	49,47	355,35	7,88	4983,61	8478,37	2,51	0,32	14

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод- л, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг		
Четверг																	
Дополнительное питание																	
Тфтели (1 вариант)	№ 236 сб 2004	90	8,18	10,36	10,08	165,23	19,23	12,58	82,13	1,22	16,99	80,11	0,39	0,03	1,04		
Каша кукурузная вязкая	№ 510 сб 2004	180	0,65	4,71	1,69	48,64	46,5	6,87	17,7	0,22	25,44	28,62	0,06	0,02	13,45		
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	30	0	0	0,88	3,35	3,43	0,49	24,01	116,6	0	0	0	0	0		
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5		
Компот ягодно-фруктовый (вит 5)	ТТК № 835-50	200	0,22	0,09	25,68	99,83	10,01	5,27	7,60	0,43	0,02	7,37	0,13	0,00	1,07		
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием		551	12,47	15,66	61,46	429,85	81,23	25,88	132,26	118,5	42,45	124,6	0,6	0,05	16,06		
Пятница																	
Дополнительное питание																	
Плов	№ 443 сб 2004	150	16,41	20,74	10,80	280,19	35,53	21,09	150,48	1,10	22,10	27,70	5,08	0,22	0,67		
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5		
Напиток из плодов шиповника (вит 5)	ТТК № 809-50	200	0,69	0,29	34,27	130,54	12,81	3,42	3,55	0,66	0,03	163,43	0,76	0,01	200,00		
Мандарин		100	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52		
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием		501	24,16	24,87	92,3	658,30	161,03	52,15	255,94	2,68	34,13	221,75	5,87	0,26	201,69		
Суббота																	
Дополнительное питание																	
Биточки паровые	№ 424 сб 2004	100	14,91	14,43	9,91	229,91	48,25	19,63	156,6	2,1	22,6	25,26	0,59	0,05	0,28		
Каша вязкая пшённая	№ 510 сб 2004	180	4,77	5,29	27,84	177,58	17,53	31,87	91,31	1,08	15,12	29,66	0,19	0,13	0		
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5		
Компот "Сливовый № 2" (вит. 50)	ТТК № 832-50	200	0,3	0,09	25,06	96,99	7,43	3,12	8,72	0,41	0,01	5,52	150,13	0,01	1,04		
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием		531	23,4	20,31	85,94	617,28	75,27	55,29	257,45	3,61	37,73	68,94	150,93	0,19	1,82		

Стоимость питания 121 руб в день

Основание: СанПиН 2.4/2.4.3590-20

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Москва 2004 г.

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

И.М.Скурихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.

Технолог

М.Н. Корнева

