

Директор МБОУ

СОШ № 7

И.В. Гущинцева



УТВЕРЖДАЮ  
Комбинат  
директор СГМУП  
Комбинат детского питания

О.В. Филимонова

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (вариант I)  
(столовые, работающие на п/ф)

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Неделя №1</b>																
<b>День 1</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Сосиски отварные	Сб.2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	
Паста сырная	ТТК № 552	150	8,24	10,16	29,17	241,44	146,19	12,21	119,97	0,79	44,1	82,58	0,83	0,06	0,05	
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	20	0,22	0,04	1,02	5,08	2,74	3,92	5,1	0,18	0	26,6	0,14	0,01	4,9	
Чай с молоком	Сб.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24	
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>520</b>	<b>26,10</b>	<b>27,38</b>	<b>64,64</b>	<b>609,49</b>	<b>198,30</b>	<b>21,79</b>	<b>161,48</b>	<b>1,05</b>	<b>49,68</b>	<b>119,41</b>	<b>1,47</b>	<b>0,08</b>	<b>5,19</b>	
<b>День 2</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Икра свекольная	Сб.2004 № 78	60	1,09	4,28	7,70	70,35	19,58	13,05	26,78	0,77	0	21,08	2,25	0,02	3,48	
Гуляш из говядины	ТТК № 274-1	100	14,58	10,32	3,99	166,42	13,91	19,95	152,7	2,23	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73	
Каша перловая с овощами	ТТК № 505-1	150	4,28	3,82	32,90	179,01	18,62	16,95	137,92	0,78	12,6	23,63	0,59	0,04	0	
Теплый компот из с/м черногородной рябины	ТТК № 854	200	0,56	0,07	15,15	59,35	10,25	4,87	19,14	0,42	0	0	600	0	2,4	
Печенье сдобное "Хрустящие палочки"	ТТК № 1504-1	40	2,62	11,30	24,33	207,69	7,24	4,28	24,57	0,38	4	4,16	3,62	0,04	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	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>600</b>	<b>26,52</b>	<b>30,29</b>	<b>107,11</b>	<b>795,17</b>	<b>69,60</b>	<b>59,10</b>	<b>361,11</b>	<b>4,58</b>	<b>30,20</b>	<b>76,50</b>	<b>606,91</b>	<b>0,14</b>	<b>6,62</b>	

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	P3,мкг	T3,мг	B1,мг	C,мг
<b>День 3</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Рыб, запеченная в сметанном соусе	ТТК № 327	100	10,62	5,76	4,60	113,13	81,37	31,19	157,92	0,59	14,79	31,96	1,65	0,05	0,14
Пюре картофельное	СБ.2004 № 520	150	3,10	4,47	21,72	138,30	39,36	28,65	85,01	1,05	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,73	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12
Апельсины		160	1,44	0,32	16,48	71,17	54,4	20,8	36,8	0,48		12,8	0,32	0,06	96
Хлеб столычный 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>508</b>	<b>20,31</b>	<b>11,47</b>	<b>75,58</b>	<b>483,73</b>	<b>177,86</b>	<b>81,37</b>	<b>281,07</b>	<b>2,20</b>	<b>30,23</b>	<b>77,59</b>	<b>2,16</b>	<b>0,23</b>	<b>107,64</b>
<b>День 4</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Каша молочная из смеси зерновых	ТТК № 713	200	6,35	3,79	24,49	170,07	114,86	13,05	83,34	0,13	12,67	23,23	0	0,03	0,55
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	0,02	2,18		0,04	19,82	1,41	0,07			0,04		
Запеканка творожная	ТТК № 611	80	13,99	9,35	14,10	198,02	118,82	17,08	148,68	0,37	51,91	60,3	0,29	0,03	0,2
Молоко сгущенное	ТТК № 51	20	1,44	1,70	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04					
Груша		120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,8	14,4	19,2	2,76		2,4	0,48	0,02	6
Хлеб столычный 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>673</b>	<b>27,37</b>	<b>16,13</b>	<b>100,05</b>	<b>651,06</b>	<b>318,18</b>	<b>71,15</b>	<b>296,43</b>	<b>3,41</b>	<b>72,98</b>	<b>95,33</b>	<b>0,85</b>	<b>0,09</b>	<b>6,95</b>



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>День 5</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Салат свекольный с консервированным огурцом	ТТК № 39-1	100	0,85	17,64	6,81	185,73	22,57	11,17	25,13	0,72	0	1,02	8,87	0,01	2,44
Печень, тушенная в соусе	Сб.2004 № 439	100	12,93	7,03	4,66	133,78	24,16	13,32	207,32	4,42	35,06	59,76	0,83	0,16	9,38
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
Какао с молоком	Сб.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86		6,5	0,26	0,04	13
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>580</b>	<b>24,82</b>	<b>32,84</b>	<b>101,27</b>	<b>790,86</b>	<b>187,56</b>	<b>86,28</b>	<b>418,70</b>	<b>9,38</b>	<b>59,66</b>	<b>113,03</b>	<b>10,23</b>	<b>0,27</b>	<b>25,34</b>
<b>День 6</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Салат из свежих огурцов	Сб.2004 № 16	100	0,71	9,88	3,12	102,32	21,41	12,54	37,84	0,54	0	9,1	4,49	0,03	8,92
Котлета из мяса птицы в панировке	ТТК № 404	100	16,22	8,73	12,82	195,96	11,79	10,59	112,79	0,81	22,58	54,04	0,54	0,02	0
Пюрс из бобовых	Сб.2004 № 541	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
Теплый компот "Сливовый №1"	ТТК № 852	200	0,22	0,07	15,79	61,46	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	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>605</b>	<b>37,98</b>	<b>24,54</b>	<b>101,43</b>	<b>762,07</b>	<b>111,33</b>	<b>88,47</b>	<b>320,58</b>	<b>6,63</b>	<b>43,78</b>	<b>88,46</b>	<b>5,45</b>	<b>0,71</b>	<b>8,92</b>

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	В1,мг	С,мг
<b>Неделя №2</b>															
<b>День 1</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Нагетсы "Детские"	ТТК № 416	105	16,11	18,49	6,29	256,66	1,14	0	1,41	0,01	12,96	24,3	0,05	0	0
Макароны по-Европейски	ТТК № 554	180	6,67	8,64	38,90	258,99	20,86	8,48	48,26	0,89	43,2	48,6	0,85	0,09	0
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04					
Мандарины		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	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>630</b>	<b>28,52</b>	<b>28,56</b>	<b>84,97</b>	<b>709,26</b>	<b>72,95</b>	<b>18,05</b>	<b>64,46</b>	<b>1,83</b>	<b>56,16</b>	<b>82,90</b>	<b>1,10</b>	<b>0,22</b>	<b>15,20</b>
<b>День 2</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Салат из свеклы с сыром	ТТК № 32-1	60	2,96	10,16	4,47	119,06	102,51	12,3	70,65	0,64	13,25	25,64	4,05	0,01	1,77
Говядина в кисло-сладком соусе (2 вариант)	ТТК № 275	100	15,58	11,42	9,68	202,76	14,08	20,33	157,68	2,32	17	32,18	0,55	0,04	0,73
Каша вязкая ячневая	Сб.2004 № 510	180	3,69	4,46	25,82	154,66	34,45	17,21	118,48	0,66	15,12	28,35	0,64	0,08	0
Теплый компот "Сливовый № 2"	ТТК № 851	200	0,21	0,06	15,95	61,84	0,4			0,04					
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86		6,5	0,26	0,04	13
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>720</b>	<b>26,35</b>	<b>27,12</b>	<b>94,04</b>	<b>713,97</b>	<b>172,24</b>	<b>61,54</b>	<b>361,11</b>	<b>6,52</b>	<b>45,37</b>	<b>92,67</b>	<b>5,50</b>	<b>0,17</b>	<b>15,50</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 3</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Салат из свежих помидоров	Сб.2004 № 19	100	0,98	9,97	4,64	111,24	13,39	17,89	23,57	0,81	0	121,03	5,04	0,05	22,3	
Рыба, тушенная в томате с овощами	ТТК № 323-1	100	9,54	4,92	5,74	103,32	25,54	30,88	103,84	0,63	4,55	458,2	2,53	0,06	4,01	
Рис цветной	ТТК № 528	180	4,26	4,52	38,99	212,51	15,81	25,67	78,68	0,62	14,98	37,08	0,3	0,04	0,72	
Теплый напиток "Лимонный"	ТТК № 856	200	0,13	0,01	10,70	43,25	6,06	1,73	3,17	0,12	0	0,29	0,03	0,01	5,76	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	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>635</b>	<b>18,84</b>	<b>20,26</b>	<b>87,46</b>	<b>603,72</b>	<b>60,80</b>	<b>76,17</b>	<b>209,26</b>	<b>2,18</b>	<b>19,53</b>	<b>616,60</b>	<b>7,90</b>	<b>0,16</b>	<b>32,79</b>	
<b>День 4</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Каша молочная кукурузная (жидкая)	Сб.2004 № 311	150	2,55	2,48	7,52	59,64	116,67	14,65	77,3	0,2	15,12	16,63	0	0,04	9,08	
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	0,02	2,18		0,04	19,82	1,41	0,07			0,04			
Запеканка творожная с изюмом	ТТК № 614	90	10,19	15,20	40,69	337,04	83,22	13,52	111,27	0,52	58,48	107,94	0,68	0,05	0,11	
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03	
Теплый компот "Черника"	ТТК № 858	200	0,27	0,15	17,27	67,60	4,32	1,43	3,02	0,21	0	0	0,35	0	1	
Груша		120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,8	14,4	19,2	2,76		2,4	0,48	0,02	6	
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>633</b>	<b>17,39</b>	<b>21,35</b>	<b>107,08</b>	<b>666,14</b>	<b>242,54</b>	<b>65,39</b>	<b>222,81</b>	<b>3,79</b>	<b>85,60</b>	<b>148,37</b>	<b>1,61</b>	<b>0,11</b>	<b>16,22</b>	



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>День 5</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Салат "Школьный"	ТТК № 213-1	100	1,22	8,41	7,75	106,84	26,94	14,83	32,44	0,89	0	6,22	3,75	0,02	2,51
Паста "Карбонара" с филе индейки	ТТК № 418	230	22,62	14,91	35,60	366,35	144,11	27,1	242,27	1,77	54,48	101,1	1,16	0,1	0,64
Чай с молоком	СБ.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24
Пирожное "День и ночь"	ТТК № 1505	40	2,92	10,41	24,79	201,83	9,62	8,31	34,94	0,66	82,74	90,95	0,47	0,04	0,01
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатщенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	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>615</b>	<b>33,02</b>	<b>36,29</b>	<b>101,36</b>	<b>855,89</b>	<b>249,93</b>	<b>55,90</b>	<b>346,06</b>	<b>4,20</b>	<b>142,80</b>	<b>208,50</b>	<b>5,38</b>	<b>0,26</b>	<b>3,40</b>
<b>День 6</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Тефтели "Детские" с соусом томатным	ТТК № 259-1	100	8,18	11,35	5,27	156,20	3,17	1,94	4,96	0,1	11,23	69,32	0,11	0	0,24
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84		4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11	0	0,01	0,26
Груша		130	0,52	0,39	17,03	65,90	24,7	15,6	20,8	2,99		2,6	0,52	0,03	6,5
Хлеб "Прибрежный" обогатщенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	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>665</b>	<b>23,54</b>	<b>20,96</b>	<b>124,29</b>	<b>756,93</b>	<b>103,88</b>	<b>169,47</b>	<b>64,91</b>	<b>8,13</b>	<b>42,43</b>	<b>112,72</b>	<b>1,27</b>	<b>0,35</b>	<b>7,00</b>
<b>Среднедневное значение</b>		<b>629</b>	<b>26,32</b>	<b>24,87</b>	<b>100,72</b>	<b>721,55</b>	<b>162,63</b>	<b>82,82</b>	<b>265,13</b>	<b>4,23</b>	<b>56,54</b>	<b>158,94</b>	<b>54,21</b>	<b>0,24</b>	<b>23,23</b>

Стоимость питания 166 руб в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

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.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.

*М.Н.Корнева*

Технолог

М.Н.Корнева