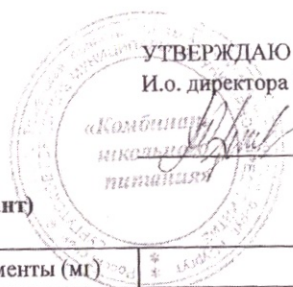




СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

С.С.С. 157

М.В. Тутыкуева



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора СГМУП "КШП"

Н.В. Гаврилук

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

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	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	273,00	320,00	94,04	33,12	67,20	1,30	15,12	110,55	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 Грушенъка	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 1 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					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,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 1 блюда	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																
Сотлеты 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).

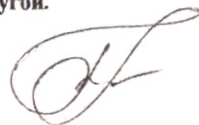
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

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.

Главный технолог



М.А. Трашкова