

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ *Солнцев**М.В. Гуминцева*

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора СГМУП "КШП"

Н.В. Гаврилюк

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (2 смена)

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	
1 Неделя																
1 День																
Обед с 12 лет 2 смена																
Фруктовые пастилки	п/п	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп бульон говяжий с зеленью	ТТК	250	2,64	18,00	12,13	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Колбаса отварная	ТТК	100	11,63	15,42	0,00	185,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК	212	7,97	6,31	52,93	314,00	23,26	11,98	66,44	1,22	29,68	33,39	1,15	0,12	0,00	0,00
Чай с сахаром	ТТК	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0,00	0,00	0,04	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	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	0,00
Итого за прием		827	27,48	40,66	109,97	823,97	23,52	11,98	66,44	1,26	29,68	33,39	1,15	0,12	0,00	0,00
2 День																
Обед с 12 лет 2 смена																
Наггетсы из птицы	ТТК	100	13,08	16,10	15,59	259,92	15,71	13,36	110,36	1,17	29,82	53,02	3,91	0,04	1,23	0,00
Творожок Растишка	п/п	45	2,71	1,39	4,83	42,25	95,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Огурец свежий	ТТК	40	0,71	0,09	24,89	13,87	6,68	4,07	12,19	0,18	0,00	2,96	0,04	0,00	2,90	0,00
Суп бульон с рисом и зеленым луком	ТТК	250	2,64	3,85	13,31	31,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК	200	10,23	7,01	55,10	310,45	19,57	161,72	242,99	5,44	24,00	28,61	0,71	0,34	0,00	0,00
Напиток Каркаде	ТТК	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0,00	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	0,00
Итого за прием		875	32,65	29,17	145,38	802,47	137,25	179,15	365,54	6,82	53,82	84,59	4,66	0,38	4,13	0,00
3 День																
Обед с 12 лет 2 смена																
Котлеты Морское диво	ТТК	100	18,00	16,00	15,30	214,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель тушеный	ТТК	200	4,20	10,88	51,02	244,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК	250	1,57	4,55	19,36	164,00	29,80	24,28	55,00	1,15	12,00	234,47	0,23	0,06	6,86	0,00
Сметана	ТТК	18	0,44	2,38	0,59	25,81	11,15	1,13	7,64	0,02	8,64	15,41	0,04	0,00	0,02	0,00
Чай с сахаром	ТТК	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0,00	0,00	0,04	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	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	0,00
Итого за прием		818	29,30	34,72	118,73	806,47	41,21	25,41	62,64	1,21	20,64	249,88	0,27	0,06	6,88	0,00

Сосиски отварные															
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК	100	11,00	22,00	3,54	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00
Чай с сахаром	ТТК	180	6,77	5,36	57,87	314,00	19,75	10,17	56,41	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	0,00
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	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
Тренки из пшеничного хлеба	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием	ТТК	11	1,13	0,15	7,67	37,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
831			26,98	47,75	115,32	807,92	21,88	12,84	59,88	1,19	25,20	46,49	1,58	0,11	3,34
2 День															
Обед с 12 лет 2 смена															
Сыр плавленый Дружба															
Тертые Легкие	л/л	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пюре картофельное	ТТК	100	19,30	11,35	5,27	156,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Огурец свежий	ТТК	200	6,20	8,94	44,66	276,60	62,84	38,82	115,43	1,48	20,59	43,58	0,24	0,16	13,84
Суп Бульон с рисом и зеленым луком	ТТК	18	0,144	0,018	5,04	2,808	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Кофейный напиток	ТТК	250	2,64	3,85	13,31	162,40	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	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
Тренки из пшеничного хлеба	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	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
819			34,12	29,16	103,64	814,80	115,90	44,91	154,58	1,55	26,59	54,58	0,24	0,17	14,10
3 День															
Обед с 12 лет 2 смена															
Рыба тушеная в томате с овощами															
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК	100	12,85	4,92	5,74	103,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сметана	ТТК	250	1,57	4,55	19,36	95,50	29,80	24,28	55,00	1,15	12,00	234,47	0,23	0,06	6,86
Каша перловая расщипчатая	ТТК	27	0,66	3,56	0,89	38,72	16,73	1,70	11,46	0,03	12,96	23,11	0,06	0,00	0,03
Чай с лимоном	ТТК	180	4,96	8,35	64,62	237,84	22,35	20,35	165,51	0,93	15,12	28,35	0,70	0,05	0,00
Печенье Злаковое	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 Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	50	3,29	9,00	53,21	205,60	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	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием	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
862			27,49	31,61	180,30	851,86	71,61	47,06	233,31	2,19	40,08	286,07	1,00	0,11	8,01
4 День															
Обед с 12 лет 2 смена															
Биточки Чикен топ															
Творожок Растишка	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
Огурец свежий	л/л	45	2,71	1,39	4,83	42,25	95,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп лапша говяжья с зеленью	ТТК	28	0,224	0,028	7,84	4,368	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК	250	2,64	3,85	12,13	118,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток Каркаде	ТТК	200	10,24	7,75	55,12	317,07	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	200	0,04	0,00	9,48	35,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Тренки из пшеничного хлеба	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	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
858			30,57	25,01	114,42	820,24	95,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5 День															
Обед с 12 лет 2 смена															

Суп бульон говяжий с овощами	ТТК	250	2,64	24,89	22,00	146,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК	230	22,62	14,91	35,60	485,00	144,11	27,10	242,27	1,77	54,48	101,10	1,16	0,10	0,64	
Чай с молоком	ТТК	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0,00	0,01	0,24	
Яблоко	ТТК	138	0,63	0,63	18,13	76,06	25,00	14,06	17,19	3,44	0,00	7,81	0,31	0,05	15,63	
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		853	31,56	42,54	105,14	866,26	218,48	46,82	295,87	5,29	60,06	119,14	1,47	0,16	16,51	
6 День																
Обед с 12 лет 2 смена																
Фруктовая лента	п/п	15	0,00	0,00	11,47	43,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Суп картофельный с рисом	ТТК	250	2,02	19,20	22,88	96,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Печень тушенная в томатном соусе	ТТК	100	12,78	7,25	4,99	287,00	17,65	15,14	205,51	4,50	3 509,52	6 051,60	0,86	0,16	9,77	
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК	215	11,61	8,78	62,54	359,77	22,47	183,50	276,06	6,18	31,77	37,58	0,81	0,39	0,00	
Какао с молоком	ТТК	200	3,64	3,34	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	
Батончик На здоровье пшенично-ржаной	ТТК	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	
Бутерброд с сыром	ТТК	40	4,62	2,60	14,32	100,85	90,46	7,40	60,20	0,24	13,80	52,40	0,19	0,01	2,03	
Итого за прием		865	37,96	42,01	153,03	1 097,92	260,84	233,01	642,86	12,60	3 567,09	6 163,70	1,87	0,68	12,32	
Среднедневное значение за 2 неделю		848	31,45	36,35	128,64	876,50	130,63	64,11	231,08	3,80	619,84	1111,66	1,03	0,21	9,05	
Среднедневное значение за 2 недели		858	32,08	35,45	134,75	859,07	130,90	67,61	242,78	3,99	332,72	623,18	1,57	0,24	6,80	

Стоимость питания 146 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