



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ, ПИТАЮЩИХСЯ НА СУММУ ДОТАЦИОННЫХ ВЫПЛАТ
(столовые, работающие на н/п)

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг
1 Неделя															
1 День															
Горячее питание															
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0,05
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК №713	200	6,35	3,79	27,49	170,07	114,86	13,05	83,34	0,13	12,67	23,23	0	0,03	0,55
Масло сливочное	ТТК №43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
Чай с сахаром	ТТК №804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	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		450	13,48	11,51	52,52	367,58	248,42	18,93	168,36	0,32	53,37	84,43	0,13	0,03	0,6
2 День															
Горячее питание															
Каша гречневая с овощами	ТТК №522-1	180	7,78	9,59	42,13	273,18	30,5	114,51	185,25	3,84	29,38	586,64	0,77	0,21	1,97
Огурцы свежие, нарезка	ТТК №45	20	0,16	0,02	0,69	3,12	4,51	2,74	8,23	0,12	0	2	0,02	0,01	1,96
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 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		425	12,60	17,80	72,69	489,01	44,66	128,23	214,82	4,3	57,62	698,62	0,95	0,23	2,23
3 День															
Горячее питание															
Рис "Солнечный"	ТТК №555-1	180	4,14	4,52	40,42	217,10	23,38	31,14	89,52	0,78	14,98	380,88	0,38	0,05	1,31
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК №44	30	0,32	0,06	1,53	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
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 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		435	8,91	7,48	55,41	324,68	157,54	33,55	161,29	0,9	33,18	356,39	0,42	0,05	6,9

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины							
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг			
4 День																		
Горячее питание																		
Сыр (поршиями)	Сб.2004 № 97	10	2,44	2,30	0,00	30,96	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05	0	0,03			
Каша молочная ячневая (вязкая)	Сб.2004 № 302	200	6,86	3,28	35,52	194,05	139,53	31,55	210,41	0,82	11,81	21,65	0,67	0,11	0,51			
Масло сливочное	ТТк №43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0			
Кофейный напиток (растворимый)	ТТк №808	200	1,70	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26			
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		445	10,44	12,93	68,04	429,33	183,29	37,07	182,31	0,66	66,4	78,77	0,19	0,11	1,59			
5 День																		
Горячее питание																		
Каша молочная кукурузная (жидкая)	Сб.2004 № 311	220	3,74	3,64	11,02	87,47	171,12	21,49	113,38	0,29	22,18	24,39	0	0,06	13,32			
Масло сливочное	ТТк №43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0			
Теплый компот "Клубника" (смесь)	ТТк №853	200	0,18	0,08	24,66	95,42	0,63	0	0	0,06	0	0	0	0	0			
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный 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			
Итого за прием		470	7,25	8,17	57,55	325,95	192,84	21,49	114,88	1,17	42,18	46,89	0,05	0,15	13,32			
6 День																		
Горячее питание																		
Каша "Дружба"	Сб.2004 № 311	200	5,27	3,78	28,96	169,34	127,82	30,98	140,16	0,57	20,4	22,77	0,09	0,1	1,33			
Масло сливочное	ТТк №43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0			
Какао с молоком	Сб.2004 № 693	200	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 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		435	12,98	14,45	75,30	472,57	266,51	61,68	335,54	1,83	64,99	90,93	0,84	0,16	1,08			
Среднее значение за 1 неделю		443,33	10,94	12,06	63,59	401,52	182,21	50,16	196,20	1,53	52,96	226,01	0,43	0,12	4,29			

Наименование блюда	№ рсч.	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
2 Неделя																
7 День																
Горячее питание																
Макаронны по-Европейски	ТТК № 554	200	7,41	9,60	43,22	287,77	23,18	9,42	53,62	0,98	48	54	0,95	0,1	0	0
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	30	0,32	0,06	1,53	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35	0
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	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	0
Итого за прием		455	11,15	10,31	69,71	413,43	27,66	15,3	61,27	1,3	48	93,9	1,16	0,11	7,35	
8 День																
Горячее питание																
Каша перловая с овощами	ТТК № 505-1	180	4,96	8,35	37,58	237,84	35,83	29,45	165,2	1,17	29,38	585,48	0,81	0,07	1,97	0
Кукуруза консервированная	ТТК № 47	20	0,43	0,08	2,29	11,52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай с молоком сгущенным	СБ.1996 № 630	200	3,08	1,96	16,18	91,66	54,21	5,98	38,54	0,07	7,39	8,27	0,04	0,01	0,18	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	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	0
Итого за прием		425	10,19	10,63	68,06	399,30	90,04	35,43	203,75	1,25	36,77	593,75	0,85	0,08	2,15	
9 День																
Горячее питание																
Сыр (порциями)	СБ. 2004 № 97	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0,05	0
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 713	200	6,35	3,79	27,49	170,07	114,86	13,05	83,34	0,13	12,67	23,23	0	0,03	0,55	0
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	0
Чай с молоком	СБ.1996 № 630	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23	0	0,01	0,24	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	0
Итого за прием		445	14,52	18,72	53,31	439,43	294,07	23,97	203,28	0,37	81,21	136,41	0,22	0,05	0,81	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины							
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
10 День																		
Горячее питание																		
Каша молочная рисовая (жидкая)	Сб.2004 № 311	200	5,22	3,69	32,55	183,13	132,98	30,4	141,99	0,45	21,12	23,23	0,12	0,07	1,37			
Масло сливочное	ТТК №43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0			
Какао с молоком	Сб.2004 № 693	200	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 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		435	12,86	15,11	84,16	517,36	246,02	57,37	246,08	1,38	73,12	90,35	0,24	0,1	1,89			
11 День																		
Горячее питание																		
Макаронные изделия отварные	Сб.2004 № 516	200	7,53	5,96	49,93	282,72	21,94	11,3	62,67	1,16	28	31,5	1,09	0,12	0			
Соус "Сырный" с зеленью	ТТК №101	40	2,89	2,77	2,95	48,52	109,95	7,94	72,93	0,13	15	36,15	0,04	0,01	0,7			
Теплый компот "Сливовый №1"	ТТК №852	200	0,22	0,07	23,96	92,52	0,63	0	0	0,06	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		465	12,36	9,05	88,85	482,05	132,52	19,24	135,60	1,35	43,00	67,65	1,13	0,13	0,70			
12 День																		
Горячее питание																		
Каша молочная кукурузная (жидкая)	Сб.2004 № 311	200	3,40	3,31	10,02	79,52	155,56	19,53	103,07	0,27	20,16	22,18	0	0,06	12,11			
Масло сливочное	ТТК №43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	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			
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный 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			
Итого за прием		455	8,47	12,80	56,95	371,68	231,18	25,62	145,22	1,19	66,16	78,18	0,1	0,16	12,37			
Среднее значение за неделю		446,67	11,59	12,77	70,17	437,21	170,25	29,49	165,87	1,14	58,04	176,71	0,62	0,11	4,21			
Среднее значение за 2 недели		445,00	11,27	12,41	66,88	419,36	176,23	39,82	181,03	1,34	55,50	201,36	0,52	0,11	4,25			

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 приложения № 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, блюдец 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.

Специалист общественного питания

Орленко Ю.Ю.

