

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

В.И. Ш. Широгова

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ГПД

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины				
							Са	Mg	Fe	А	В1	С		
1 Неделя														
1 День														
Обед														
Шли из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	230	3,70	8,27	25,88	141,36	32,30	18,02	0,67	39,65	0,00	0,05	0,00	12,14
Плов из индейки	ТТК 527	230	12,57	16,03	43,26	384,86	24,13	54,55	1,94	257,25	6,38	0,08	0,00	1,04
Чай с лимоном	ТТК 614	180	0,21	0,35	6,38	25,02	2,30	0,62	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,94
Хлеб столетний из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		705	18,14	24,90	86,55	605,24	58,72	72,98	2,68	296,90	6,38	0,12	0,00	14,12
Полдник 7-11 лет														
Каша молочная кукурузы	ТТК 1037	150	2,55	2,48	7,52	59,64	116,67	14,65	0,20	77,30	0,02	0,04	0,00	9,08
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	0,00	1,50	0,02	0,00	0,00	0,00
Кисель из каркаде	ТТК 621	180	0,02	0,01	14,12	55,85	6,49	0,80	0,05	6,00	0,15	0,00	0,00	0,09
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		360	4,33	6,37	33,72	206,52	124,36	15,45	0,25	84,80	0,19	0,04	0,00	9,17
Итого за день		1065	22,47	31,27	120,27	811,76	183,08	88,43	2,93	381,70	6,56	0,17	0,00	23,29
2 День														
Обед														
Суп гороховый	ТТК 639	200	6,04	4,52	20,70	141,48	22,62	23,20	1,38	58,94	9,60	0,14	0,00	3,36
Биточек "Домашний"	ТТК 532	90	11,85	16,55	9,94	235,63	17,8	15,56	115,78	1,35	0,65	1,98	2,36	0,1
Каша ячневая	ТТК 576	160	3,29	3,45	23,08	133,47	26,72	15,15	104,96	0,56	10,8	21,6	0,56	0,06
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столетний из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		700	24,76	25,06	83,98	651,59	67,40	53,91	222,15	60,85	21,05	23,72	2,92	3,52
Полдник 7-11 лет														
Каша молочная пшеница	ТТК 511	150	2,36	1,18	12,35	61,67	76,07	29,54	0,78	111,24	7,69	0,11	0,00	0,33
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	0,00	1,50	0,02	0,00	0,00	0,00
Чай с лимоном	ТТК 614	180	0,21	0,35	6,38	25,02	2,30	0,62	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,94
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		360	4,33	5,40	30,81	177,72	79,57	30,16	0,85	112,74	7,71	0,11	0,00	1,27
Итого за день		1060	29,09	30,47	114,79	829,31	146,97	84,07	223,00	173,59	28,76	23,83	2,92	4,79



3 День														
Обед														
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46	9,44	12,11	0,47	39,58	0,00	0,04	0,00	3,50
Котлеты "Белорусские"	ТТК 563	100	6,48	7,90	5,27	105,89	13,22	23,39	1,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22
Горошница	ТТК 370	190	4,59	3,26	31,57	199,88	84,28	80,37	6,41	0,00	22,80	0,82	0,00	0,00
Огурец свежий	ТТК 675/1	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	0,29	0,00	0,00	0,01	0,00	4,90
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		815	14,50	17,67	66,82	488,55	118,48	122,73	9,16	39,58	22,80	0,88	0,00	8,62
Полдник 7-11 лет														
Каша молочная пшеничная	ТТК 510	150	4,96	2,12	23,00	132,06	67,79	7,74	0,07	49,57	7,56	0,02	0,00	0,33
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	0,00	1,50	0,02	0,00	0,00	0,00
Компот из свежих яблок (лит. 50)	ТТК 623-50	200	0,08	0,07	11,19	43,24	3,22	1,58	0,41	2,01	0,01	0,00	0,00	0,80
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		380	6,80	6,07	46,27	266,33	72,21	9,32	0,48	53,08	7,59	0,02	0,00	1,13
Итого за день		1195	21,29	23,74	113,08	754,88	190,68	132,05	9,64	92,66	30,39	0,90	0,00	9,75
4 День														
Обед														
Суп из овощей с фасолью	ТТК 640	250	1,60	3,48	9,13	70,69	21,78	15,21	0,60	40,10	0,00	0,05	0,00	6,40
Паста "Школьная" с томатом	ТТК 523	245	11,15	19,89	43,74	387,61	21,63	25,65	2,17	152,24	0,00	0,21	0,00	0,81
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Груша	ТТК 665	110	0,44	0,33	11,21	53,76	20,90	13,20	2,53	17,60	0,00	0,02	0,00	5,30
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		855	16,77	24,25	94,34	655,07	64,57	54,06	5,32	209,94	0,00	0,28	0,00	12,71
Полдник 7-11 лет														
Каша молочная ячневая	ТТК 512	150	4,81	2,11	26,52	140,59	89,65	22,05	0,59	147,77	7,38	0,50	0,00	0,32
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	0,00	1,50	0,02	0,00	0,00	0,00
Компот из свежих груш	ТТК 1237	180	0,07	0,06	10,07	39,06	2,77	1,41	0,37	1,72	0,00	0,00	0,00	0,72
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		360	6,64	6,05	48,67	270,68	93,62	23,46	0,96	150,99	7,40	0,50	0,00	1,04
Итого за день		1215	23,41	30,30	143,00	925,75	158,19	77,52	6,28	360,93	7,40	0,78	0,00	13,75

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
								Ca	Mg	Fe	P	A	B1	E	C		
5 День																	
Обед																	
	ТТК 637	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	5,50	5,93	16,03	131,80	30,63	19,43	0,92	41,23	0,00	0,04	0,00	7,54		
	ТТК 1374	Колбаса "Морское диво"	100	7,46	3,95	7,71	149,00	14,29	0,00	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,59		
	ТТК 589	Горько-картофельное	170	1,42	3,86	28,05	139,78	43,61	32,73	1,20	0,00	15,46	0,13	0,00	11,84		
	ТТК 627	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	17,75	82,52	12,30	3,40	0,63	3,40	0,03	0,01	0,00	200,00		
	ТТК 608	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Итого за прием	745	16,78	14,27	81,55	505,10	102,83	55,55	3,04	44,63	15,49	0,21	0,00	219,96		
Полдник 7-11 лет																	
	ТТК 667/5	Салат из моркови с яблоками и сметаной	95	1,59	1,22	14,14	70,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ТТК 614	Чай с лимоном	180	0,21	0,35	6,38	25,02	2,30	0,62	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,94		
	ТТК 608	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Итого за прием	300	3,51	1,81	32,53	153,04	2,30	0,62	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,94		
		Итого за день	1045	20,29	16,09	114,08	658,13	105,12	56,17	3,11	44,63	15,49	0,21	0,00	220,90		
		Среднедневное значение за 1 неделю	1116	23,31	26,37	121,04	795,97	156,81	87,65	48,99	210,70	17,72	5,18	0,58	54,50		
2 Неделя																	
1 День																	
Обед																	
	ТТК 639	Суп гороховый	250	7,56	5,66	25,88	176,86	28,28	29,00	1,73	73,68	12,00	0,18	0,00	4,20		
	ТТК 521	Каша гречневая с филе индейки	235	7,11	3,98	18,02	230,21	34,66	153,24	5,56	341,22	4,23	0,28	0,00	1,41		
	ТТК 628	Напиток "Каркаде"	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,64	0,17	0,00	0,00	0,10		
	ТТК 1034	Сыр порционный	10	1,45	2,16	0,00	20,96	88,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ТТК 609	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ТТК 608	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Итого за прием	745	19,52	12,31	71,51	550,32	154,99	183,13	7,44	415,54	16,40	0,45	0,00	5,71		
Полдник 7-11 лет																	
	ТТК 512	Каша молочная ячневая	150	4,81	2,11	26,52	140,59	89,65	22,05	0,59	147,77	7,38	0,50	0,00	0,32		
	ТТК 657	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	0,00	1,50	0,02	0,00	0,00	0,00		
	ТТК 624-50	Компот из смеси сухофруктов (вип.30)	180	0,44	0,03	19,48	36,83	25,70	16,46	0,52	22,95	0,01	0,01	0,00	0,29		
	ТТК 608	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Итого за прием	360	7,01	6,02	58,08	268,45	116,55	38,51	1,11	172,22	7,41	0,51	0,00	0,61		
		Итого за день	1105	26,53	18,32	129,58	818,77	271,54	221,64	8,55	587,76	23,81	0,97	0,00	6,32		

2 День														
Обед														
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80	30,63	19,43	0,92	41,23	0,00	0,04	0,00	7,54
Запеченый картофель	ТТК 1395	100	12,01	8,51	14,50	216,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель, запеченный из отварного	ТТК 586	195	4,07	5,90	39,90	214,28	25,38	43,71	1,74	0,00	0,00	0,18	0,00	17,32
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	30	0,32	0,06	1,53	7,62	4,12	5,88	0,26	7,64	0,00	0,02	0,00	7,35
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		825	25,48	20,95	102,22	711,58	60,38	69,01	2,95	48,87	0,00	0,23	0,00	32,20
Полдник 7-11 лет														
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	150	3,29	1,93	15,43	78,07	70,97	8,10	0,07	51,92	7,92	0,02	0,00	0,34
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	0,00	1,50	0,02	0,00	0,00	0,00
Компот из свежих яблок (лит.50)	ТТК 623-50	180	0,07	0,06	10,07	38,91	2,89	1,42	0,36	1,80	0,01	0,00	0,00	0,80
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		360	5,12	5,87	37,58	208,01	75,06	9,52	0,43	55,22	7,95	0,02	0,00	1,14
Итого за день		1185	30,60	26,81	139,79	919,59	135,44	78,53	3,38	104,09	7,95	0,26	0,00	33,34
3 День														
Обед														
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46	9,44	12,11	0,47	39,58	0,00	0,04	0,00	3,50
Горбуша рыбная с соусом	ТТК 1576	100	6,65	3,60	17,61	142,00	64,02	28,99	0,51	138,40	38,25	0,06	0,00	0,00
Капуста тушеная	ТТК 585	200	8,22	8,57	43,49	247,08	89,92	31,26	1,51	62,28	0,00	0,05	0,00	36,76
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		800	19,58	18,88	100,39	618,05	163,64	72,36	2,52	240,26	38,25	0,15	0,00	40,26
Полдник 7-11 лет														
Каша молочная кукурузная	ТТК 1037	150	2,55	2,48	7,52	59,64	116,67	14,65	0,30	77,30	0,02	0,04	0,00	9,08
Масло сливочное	ТТК 657	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0,00	0,00	0,90	0,01	0,00	0,00	0,00
Компот из свежих груш	ТТК 1237	180	0,07	0,06	10,07	39,06	2,77	1,41	0,37	1,72	0,00	0,00	0,00	0,72
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		358	4,31	4,97	28,66	172,52	120,16	16,06	0,57	79,92	0,03	0,05	0,00	9,80
Итого за день		1158	23,89	23,85	129,05	790,57	283,80	88,42	3,09	320,18	38,28	0,20	0,00	50,07

4 День														
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36	32,30	18,02	0,67	39,65	0,00	0,05	0,00	12,14
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	0,03	10,61	0,00	0,00	0,00	0,03
Голубцы "Легенда"	ТТК 559	100	11,00	11,48	15,02	168,28	22,64	0,00	1,15	0,00	0,54	0,09	0,00	2,40
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	4,21	6,31	21,95	173,99	17,50	145,55	4,90	0,00	21,60	0,31	0,00	0,00
Огурец свежий	ТТК 675/1	30	0,24	0,03	1,03	4,68	6,76	4,12	0,18	0,00	0,00	0,01	0,00	2,94
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		830	23,25	29,62	94,67	656,79	97,24	169,93	7,00	50,26	22,14	0,46	0,00	18,55
Полдник 7-11 лет														
Каша молочная пшеничная	ТТК 510	150	4,96	2,12	23,00	132,06	67,79	7,74	0,07	49,57	7,56	0,02	0,00	0,33
Масло сливочное	ТТК 657	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0,00	0,00	0,90	0,01	0,00	0,00	0,00
Кофейный напиток	ТТК 611	180	0,64	0,51	6,97	34,33	38,25	4,38	0,05	28,19	4,32	0,01	0,00	0,19
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		358	7,34	5,06	42,02	244,21	106,76	12,12	0,12	78,66	11,89	0,03	0,00	0,51
Итого за день		1188	30,59	34,68	136,69	901,00	204,00	182,05	7,12	128,92	34,03	0,49	0,00	19,07
5 День														
Обед														
Суп картофельный с рисом	ТТК 641	250	1,60	6,90	14,68	89,98	12,47	17,52	0,60	44,13	0,00	0,06	0,00	4,60
Паста с фиде идейки в сливочном соусе	ТТК 522	240	15,20	10,77	24,68	315,49	142,13	23,50	1,77	246,24	30,46	0,11	0,00	0,59
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		715	18,65	17,96	57,61	488,48	154,86	41,02	2,39	290,37	30,46	0,16	0,00	5,19
Полдник 7-11 лет														
Каша молочная пшеничная	ТТК 511	150	2,36	1,18	12,35	61,67	76,07	29,54	0,78	111,24	7,69	0,11	0,00	0,33
Масло сливочное	ТТК 657	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0,00	0,00	0,90	0,01	0,00	0,00	0,00
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	180	0,61	0,25	21,85	83,27	11,07	3,06	0,57	3,06	0,03	0,01	0,00	180,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		358	4,66	3,86	45,27	218,76	87,86	32,60	1,35	115,20	7,73	0,12	0,00	180,33
Итого за день		1073	23,31	21,82	102,88	707,24	242,72	73,62	3,74	405,57	38,19	0,28	0,00	185,52
Среднедневное значение за 2 недели		1142	26,98	25,10	127,60	827,44	227,50	128,85	5,18	309,30	28,45	0,44	0,00	58,86
Среднедневное значение за 2 недели		1129	25,15	25,73	124,32	811,70	192,15	108,25	27,08	260,00	23,09	2,81	0,29	56,68

Стоимость питания 156 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 настоящему Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюда и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюда кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности(приложение № 11 к настоящему Правилам).

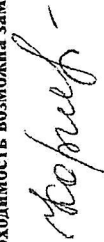
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Москва 2004 г.

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

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

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

Ведущий технолог



М.Н. Корнева