

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ

*Сессия №24*

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КШП"

Е.А. Горобченко

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7 до 16 лет 1 смена

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>1 Неделя</b>						
<b>1 День</b>						
<b>Завтрак</b>						
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	65	0,70	0,13	3,32	16,52
Колбаса отварная	ТТК 516	100	4,86	8,10	0,00	109,78
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	180	3,37	2,71	33,42	160,78
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01
Сыр порционно	ТТК 1034	20	2,89	4,32	0,00	41,91
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>615</b>	<b>15,40</b>	<b>15,80</b>	<b>67,00</b>	<b>470,00</b>
<b>2 День</b>						
<b>Завтрак</b>						
Огурец свежий	ТТК 675/1	65	0,51	0,06	2,23	10,15
Наггетсы из птицы	ТТК 545/1	100	8,84	8,32	6,00	184,59
Картофель тушеный	ТТК 906	180	2,64	6,90	26,05	126,44
Напиток "Грушенька"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>595</b>	<b>15,40</b>	<b>15,79</b>	<b>67,00</b>	<b>470,00</b>
<b>3 День</b>						
<b>Завтрак</b>						
Фицбол	ТТК 548	100	7,30	7,74	2,80	112,98
Рис цветной	ТТК 584	180	2,83	1,26	6,52	56,41
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	20	0,40	0,06	1,78	8,66
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80
Печенье "Кексика шоколадные"	ТТК1399	50	1,10	5,83	13,32	101,15
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Фруктовые пастилки (ролл)		15	0,15	0,02	12,45	51,00
<b>Итого:</b>		<b>615</b>	<b>15,40</b>	<b>15,80</b>	<b>67,00</b>	<b>470,00</b>
<b>4 День</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная	ТТК 511	200	6,65	3,57	6,46	44,00
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	4,25	0,13	66,06
Запеканка из творога	ТТК 1170	100	3,36	2,01	28,18	147,20
Сметана	ТТК 664	35	0,86	4,62	1,15	50,20
Какао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>595</b>	<b>15,40</b>	<b>15,80</b>	<b>67,00</b>	<b>469,62</b>

<b>5 День</b>						
<b>Завтрак</b>						
Огурец свежий	ТТК 675/1	100	0,78	0,09	3,43	15,62
Гуляш из филе индейки	ТТК 890/1	100	10,12	11,35	13,21	161,96
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	1,01	2,51	7,95	96,03
Сок фруктовый	ТТК 1392	200	0,20	1,00	20,60	86,40
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>625</b>	<b>15,40</b>	<b>15,79</b>	<b>67,00</b>	<b>470,01</b>
Среднее значение за неделю		609	15,40	15,80	67,00	469,93
<b>2 Неделя</b>						
<b>1 День</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сосиски отварные	ТТК 518	100	5,45	8,74	0,00	82,31
Макаронные изделия отварные	ТТК 577	150	3,67	2,90	24,34	137,82
Сыр порционно	ТТК 1034	10	1,45	2,16	0,00	20,96
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Груша	ТТК 665	140	0,56	0,42	14,27	70,97
<b>Итого:</b>		<b>650</b>	<b>14,71</b>	<b>14,76</b>	<b>68,87</b>	<b>453,07</b>
<b>2 День</b>						
<b>Завтрак</b>						
Чевабичи мясные	ТТК 550/1	100	11,52	13,59	1,41	181,83
Каша перловая рассыпчатая	ТТК 574	160	2,16	1,96	35,08	169,66
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Пюре фруктовое Фрумка		90	0,00	0,00	9,42	36,00
<b>Итого:</b>		<b>575</b>	<b>15,40</b>	<b>15,80</b>	<b>67,00</b>	<b>470,00</b>
<b>3 День</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сыр порционно	ТТК 1034	15	2,17	3,24	0,00	31,43
Биточки "Чикен топ"	ТТК 538/1	100	5,82	7,55	2,00	213,97
Рис припущенный	ТТК 582	170	3,95	3,78	25,24	54,30
Напиток "Каркаде"	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Фруктовая лента		15	0,05	0,72	12,15	48,00
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>15,40</b>	<b>15,80</b>	<b>67,00</b>	<b>470,00</b>
<b>4 День</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	200	5,87	3,29	8,15	57,32
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	2,13	0,07	33,03
Сырники	ТТК 1193	90	2,92	6,92	14,40	138,14
Молоко сгущенное	ТТК 662	25	2,12	2,11	13,30	79,35
Какао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>570</b>	<b>15,40</b>	<b>15,80</b>	<b>67,00</b>	<b>470,00</b>

<b>5 День</b>						
<b>Завтрак</b>						
Палочки рыбные	ТТК 1377	114	7,61	5,25	5,00	89,00
Пюре картофельное	ТТК 907	180	1,50	4,09	21,60	78,20
Кукуруза консервированная	ТТК 672	30	0,17	0,12	2,97	21,00
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80
Печенье "Кексик с конфитюром"	ТТК1398	50	2,50	5,45	7,30	142,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>624</b>	<b>15,40</b>	<b>15,80</b>	<b>67,00</b>	<b>470,00</b>
<b>Среднедневное значение за 2 неделю</b>		<b>594</b>	<b>15,26</b>	<b>15,59</b>	<b>67,37</b>	<b>466,61</b>
<b>Среднедневное значение за 2 недели</b>		<b>601</b>	<b>15,33</b>	<b>15,69</b>	<b>67,19</b>	<b>468,27</b>

Стоимость питания 172 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.

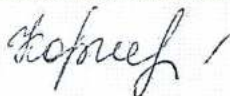
п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности( приложение № 11 к настоящим Правилам).

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.**

Ведущий технолог



М.Н.Корнева

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-12 ЛЕТ И СТАРШЕ 2 смена

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>1 Неделя</b>						
<b>1 День</b>						
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36
Плов из ячменя	ТТК 527	250	9,71	7,87	15,87	225,39
Огурцы консервированные	ТТК 1232	55	0,00	0,22	3,06	6,16
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>805</b>	<b>16,99</b>	<b>16,90</b>	<b>75,07</b>	<b>513,92</b>
<b>2 День</b>						
<b>Обед</b>						
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,86
Биточек "Домашний"	ТТК 552	100	13,17	8,50	26,50	268,30
Перловка отварная с мясом	ТТК 1419	180	4,05	7,47	35,82	159,30
Огурец свежий	ТТК 675/1	20	0,16	0,02	0,69	3,12
Напиток "Грушенька"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>800</b>	<b>28,35</b>	<b>22,16</b>	<b>121,61</b>	<b>756,40</b>
<b>3 День</b>						
<b>Обед</b>						
Рассольник "Ленин районский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46
Котлеты "Белорусские"	ТТК 1446	100	6,42	5,85	6,90	94,16
Пюре гороховое	ТТК 1418	180	9,27	7,11	30,81	252,29
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	40	0,80	0,12	3,56	17,32
Компот из свежих яблок	ТТК 623-50	200	0,08	0,07	11,19	43,24
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>820</b>	<b>21,27</b>	<b>19,86</b>	<b>82,67</b>	<b>611,47</b>
<b>4 День</b>						
<b>Обед</b>						
Суп из овощей с фрикаделькой	ТТК 640	250	1,60	3,48	9,13	70,69
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Паста "Школьная" с томатом	ТТК 523	250	9,27	12,82	35,49	301,00
Огурец свежий	ТТК 675/1	50	0,39	0,05	1,72	7,81
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624-50	200	0,49	0,03	21,64	85,56
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>800</b>	<b>15,64</b>	<b>19,52</b>	<b>91,68</b>	<b>605,74</b>
<b>5 День</b>						
<b>Обед</b>						
Щи со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80
Сметана	ТТК 664	15	0,37	1,98	0,49	21,51
Котлета "Морское дело"	ТТК 1373-50	100	2,52	4,00	10,90	98,03
Пюре картофельное	ТТК 907	185	1,54	4,20	22,20	80,37
Напиток из плодов вишневого	ТТК 627	200	0,68	0,38	17,75	82,52
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>800</b>	<b>14,00</b>	<b>16,89</b>	<b>90,41</b>	<b>526,24</b>
<b>Среднедневное значение за 1 неделю</b>		<b>805</b>	<b>19,25</b>	<b>19,07</b>	<b>92,29</b>	<b>602,75</b>

<b>2 Неделя</b>						
<b>1 День</b>						
<b>Обед</b>						
Суп гороховый	ТТК 629	250	7,56	5,66	25,88	176,86
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 521	250	7,56	4,23	19,17	244,90
Огурцы консервированные	ТТК 1232	50	0,00	0,20	2,78	5,60
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624-50	200	0,49	0,03	21,64	85,56
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>800</b>	<b>19,00</b>	<b>10,61</b>	<b>92,52</b>	<b>624,92</b>
<b>2 День</b>						
<b>Обед</b>						
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Биточек "Нелькив"	ТТК 553	100	5,95	8,45	5,73	166,54
Картофель печеный с маслом	ТТК 1424	190	11,97	19,44	43,36	378,29
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>810</b>	<b>27,30</b>	<b>36,96</b>	<b>97,90</b>	<b>841,83</b>
<b>3 День</b>						
<b>Обед</b>						
Расcольник "Деминградский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46
Тефтели рыбные с соусом	ТТК 1376	100	6,65	3,60	17,61	142,00
Капуста, припущенная с томатом и овощами	ТТК 1425	200	10,30	16,00	59,80	360,00
Огурец свежий	ТТК 675/1	20	0,16	0,02	0,69	3,12
Компот из свежих груш	ТТК 1237-50	200	0,08	0,07	11,19	43,40
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>820</b>	<b>21,89</b>	<b>26,40</b>	<b>119,50</b>	<b>752,98</b>
<b>4 День</b>						
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36
Котлета "Белорусская"	ТТК 1416	100	6,42	5,85	6,90	94,16
Пюре гороховое	ТТК 1418	180	9,27	7,11	30,81	252,29
Огурец свежий	ТТК 675/1	75	0,59	0,07	2,57	11,71
Напиток "Кяркале"	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>855</b>	<b>23,39</b>	<b>21,81</b>	<b>93,78</b>	<b>621,82</b>
<b>5 День</b>						
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с рисом	ТТК 641	250	1,60	6,90	14,68	89,98
Гуляш из филе индейки	ТТК 890/1	100	10,12	11,35	13,21	161,96
Макаронные изделия отварные	ТТК 577	180	4,40	3,48	29,21	165,39
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	20	0,22	0,04	1,02	5,08
Напиток фруктовый "Витаминиз"	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>800</b>	<b>20,16</b>	<b>22,36</b>	<b>90,01</b>	<b>571,56</b>
<b>Среднедневное значение за 2 недели</b>		<b>817</b>	<b>22,35</b>	<b>23,63</b>	<b>98,74</b>	<b>682,62</b>
<b>Среднедневное значение за 2 недели</b>		<b>811</b>	<b>20,80</b>	<b>21,35</b>	<b>95,51</b>	<b>642,69</b>

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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных

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.

Ведущий технолог

*Корнева*

М.Н.Корнева

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор АО "КШП"  
А.А.Горобченко

16.04.2024

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТНЕГО ГРАФИКА 1 смена

Наименование блюда	№ реп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>1 Неделя</b>						
<b>1 День</b>						
<b>Завтрак</b>						
Колбаса отварная	ТТК 516	100	4,86	8,10	0,00	109,78
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	200	3,74	3,01	37,13	178,64
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	50	0,54	0,10	2,55	12,71
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>600</b>	<b>12,72</b>	<b>11,75</b>	<b>69,95</b>	<b>442,14</b>
<b>2 День</b>						
<b>Завтрак</b>						
Нагетсы из птицы	ТТК 545/1	100	8,84	8,32	6,00	184,59
Соте из овощей (рагу овощное)	ТТК 1420	195	4,00	11,99	66,30	224,84
Напиток "Грушенька"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>545</b>	<b>16,25</b>	<b>20,82</b>	<b>105,02</b>	<b>558,25</b>
<b>3 День</b>						
<b>Завтрак</b>						
Фиббол	ТТК 548	100	7,30	7,74	2,80	112,98
Рис отварной с маслом	ТТК 1423	200	7,78	15,68	57,41	489,51
Огурец свежий	ТТК 675/1	60	0,47	0,06	2,06	9,37
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>610</b>	<b>19,17</b>	<b>24,36</b>	<b>92,39</b>	<b>751,66</b>
<b>4 День</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная	ТТК 511	220	7,32	3,93	7,11	48,40
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	2,13	0,07	33,03
Суфле творожное	ТТК 1422	80	14,63	24,16	51,44	346,08
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Какао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>575</b>	<b>26,93</b>	<b>34,20</b>	<b>90,35</b>	<b>618,36</b>
<b>5 День</b>						
<b>Завтрак</b>						
Огурец свежий	ТТК 675/1	100	0,78	0,09	3,43	15,62
Гуляш из филе индейки	ТТК 890/1	100	10,12	11,35	13,21	161,96
Греча отварная с маслом	ТТК 1417	180	4,21	9,61	39,25	285,23
Напиток "Каркаде"	ТТК 628	180	0,02	0,01	4,11	9,27
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>605</b>	<b>18,42</b>	<b>21,90</b>	<b>81,81</b>	<b>582,08</b>
<b>Среднедневное значение за 1 неделю</b>		<b>587</b>	<b>18,70</b>	<b>22,61</b>	<b>87,90</b>	<b>590,50</b>

<b>2 Неделя</b>						
<b>1 День</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сосиски отварные	ТТК 518	100	5,45	8,74	0,00	82,31
Макароны с сыром	ТТК 580	180	5,93	6,19	25,53	190,92
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	25	0,27	0,05	1,28	6,35
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>15,23</b>	<b>15,52</b>	<b>57,07</b>	<b>420,59</b>
<b>2 День</b>						
<b>Завтрак</b>						
Чевабчи мясные	ТТК 550/1	100	11,52	13,59	1,41	181,83
Перловая отварная с маслом	ТТК 1419	200	4,50	8,30	39,80	177,00
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>19,41</b>	<b>22,39</b>	<b>73,33</b>	<b>495,34</b>
<b>3 День</b>						
<b>Завтрак</b>						
Биточки "Чикен топ"	ТТК 538/1	100	5,82	7,55	2,00	213,97
Рис отварной с маслом	ТТК 1423	185	7,20	14,50	53,10	452,80
Огурец свежий	ТТК 675/1	25	0,20	0,02	0,86	3,90
Напиток "Каркаде"	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>16,63</b>	<b>22,58</b>	<b>83,57</b>	<b>792,97</b>
<b>4 День</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сыр порционно	ТТК 1034	15	2,17	3,24	0,00	31,43
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	250	7,34	4,11	10,19	71,65
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	4,25	0,13	66,06
Сырники	ТТК 1193	45	1,46	3,46	7,20	69,07
Молоко сгущенное	ТТК 662	25	2,12	2,11	13,30	79,35
Какао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>570</b>	<b>15,95</b>	<b>18,27</b>	<b>50,87</b>	<b>425,72</b>
<b>5 День</b>						
<b>Завтрак</b>						
Палочки рыбные	ТТК 1377	114	7,61	5,25	5,00	89,00
Картофель печеный с маслом	ТТК 1424	180	20,31	19,20	41,08	548,31
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	15	0,16	0,03	0,77	3,81
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>559</b>	<b>31,70</b>	<b>25,37</b>	<b>76,97</b>	<b>780,92</b>
<b>Среднедневное значение за 2 недели</b>		<b>559</b>	<b>19,78</b>	<b>20,83</b>	<b>68,36</b>	<b>583,11</b>
<b>Стоимость питания 146 руб. в день</b>		<b>573</b>	<b>19,24</b>	<b>21,72</b>	<b>78,13</b>	<b>586,80</b>

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 Тринг 2008 г.

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

Зедущий технолог

*М.Н. Корнева*

М.Н. Корнева

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Селев А.А.

УТВЕРЖАЮ

Генеральный директор АО "КШП"

Е.А. Горобченко

## ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ с 12 лет и старше 1 и 2 смена

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>1 Неделя</b>						
<b>1 День</b>						
<b>Льготное питание 12 лет и старше</b>						
Котлета "Морское диво"	ТТК 1373 ФК	100	2,52	4,00	10,90	98,03
Греча отварная с маслом	ТТК 1417	180	4,21	9,61	39,25	285,23
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	35	0,38	0,07	1,79	8,90
Напиток Каркаде	ТТК 628	180	0,02	0,01	4,11	9,27
Сыр порционно	ТТК 1034	20	2,89	4,32	0,00	41,91
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого за прием</b>		<b>565</b>	<b>13,40</b>	<b>18,51</b>	<b>79,09</b>	<b>555,34</b>
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	15	4,95	3,48	0,00	51,09
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,86
Биточек "Домашний*"	ТТК 552	100	13,17	8,50	26,50	268,30
Пюре картофельное	ТТК 907	200	1,67	4,54	24,00	86,89
Огурец свежий	ТТК 675/1	30	0,24	0,03	1,03	4,68
Компот из свежих яблок	ТТК 623-50	200	0,08	0,07	11,19	43,24
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Груша	ТТК 665	140	0,56	0,42	14,27	70,97
<b>Итого за прием</b>		<b>1 005</b>	<b>30,06</b>	<b>27,12</b>	<b>115,65</b>	<b>802,83</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 570</b>	<b>43,47</b>	<b>45,63</b>	<b>194,74</b>	<b>1 358,17</b>
<b>2 День</b>						
<b>Льготное питание 12 лет и старше</b>						
Каша молочная пшеничная	ТТК 511	200	6,65	3,57	6,46	44,00
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	2,13	0,07	33,03
Запеканка из творога	ТТК 1170	100	3,36	2,01	28,18	147,20
Сметана	ТТК 664	10	0,25	1,32	0,33	14,34
Какао с молоком	ТТК 610	180	0,95	0,77	7,24	45,14
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Яблоко	ТТК 669	110	0,44	0,01	12,71	25,51
<b>Итого за прием</b>		<b>655</b>	<b>15,08</b>	<b>10,30</b>	<b>78,01</b>	<b>421,23</b>
Суп картофельный с рисом	ТТК 641	250	1,60	6,90	14,68	89,98
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	30	9,9	6,96	0,00	102,18
Сметана	ТТК 664	10	0,25	1,32	0,33	14,34
Фишбол	ТТК 548	100	7,30	7,74	2,80	112,98
Рис отварной с маслом	ТТК 1423	185	7,20	14,50	53,10	452,80
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	35	0,38	0,07	1,79	8,90
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	17,75	82,52
Хлеб "Прибрежный", обогащенный йодом	ТТК 607	30	2,21	0,59	15,38	75,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого за прием</b>		<b>866</b>	<b>31,26</b>	<b>38,61</b>	<b>117,92</b>	<b>997,13</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 521</b>	<b>46,34</b>	<b>48,91</b>	<b>195,93</b>	<b>1 418,36</b>



<b>3 День</b>						
<b>Льготное питание 12 лет и старше</b>						
Кукуруза консервированная	ТТК 672	20	0,11	0,08	1,98	14,00
Голубцы "Ленивые"	ТТК 559	100	8,20	6,78	9,30	130,00
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	180	3,37	2,71	33,42	160,78
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	180	0,00	0,00	8,17	22,06
Печенье "Кексика шоколадные"	ТТК1399	50	1,10	5,83	13,32	101,15
Сыр порционно	ТТК 1034	15	2,17	3,24	0,00	31,43
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого за прием</b>		<b>595</b>	<b>18,34</b>	<b>19,14</b>	<b>89,23</b>	<b>571,42</b>
Суп из овощей с фасолью	ТТК 640	250	1,60	3,48	9,13	70,69
Говядина отварная для I блюд	ТТК 631	20	6,6	4,64	0,00	68,12
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Сметана	ТТК 664	15	0,37	1,98	0,49	21,51
Жаркое по - Петровски	ТТК 520	250	15,68	15,20	18,10	307,24
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	60	1,20	0,18	5,34	25,98
Сок фруктовый	ТТК 1392	200	0,20	1,00	20,60	86,40
Апельсин	ТТК 1032	150	1,35	0,30	15,41	42,60
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Фруктовые пастилки (ролл)		15	0,15	0,02	12,45	51,00
<b>Итого за прием</b>		<b>1 011</b>	<b>30,57</b>	<b>27,30</b>	<b>104,65</b>	<b>785,98</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 606</b>	<b>48,91</b>	<b>46,44</b>	<b>193,88</b>	<b>1 357,41</b>
<b>4 День</b>						
<b>Льготное питание 12 лет и старше</b>						
Плов из индейки	ТТК 527	250	9,71	7,87	15,87	225,39
Огурец свежий	ТТК 675/1	80	0,63	0,07	2,74	12,49
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01
Сыр порционно	ТТК 1034	20	2,89	4,32	0,00	41,91
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	4,25	0,13	66,06
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого за прием</b>		<b>610</b>	<b>16,89</b>	<b>17,05</b>	<b>49,00</b>	<b>486,86</b>
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,86
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для I блюд	ТТК 631	30	9,9	6,96	0,00	102,18
Колбаса отварная	ТТК 516	100	4,86	8,10	0,00	109,78
Греча отварная с маслом	ТТК 1417	180	4,21	9,61	39,25	285,23
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	60	0,65	0,12	3,06	15,25
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624-50	200	0,49	0,03	21,64	85,56
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого за прием</b>		<b>871</b>	<b>31,09</b>	<b>30,98</b>	<b>112,96</b>	<b>887,30</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 481</b>	<b>47,98</b>	<b>48,03</b>	<b>161,97</b>	<b>1 374,16</b>
<b>5 День</b>						
<b>Льготное питание 12 лет и старше</b>						
Наггетсы из птицы	ТТК 545/1	100	8,84	8,32	6,00	184,59
Капуста, припущенная с томатом и овощами	ТТК 1425	200	10,30	16,00	59,80	360,00
Огурцы консервированные	ТТК 1232	55	0,00	0,22	3,06	6,16
Напиток "Грушенька"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого за прием</b>		<b>600</b>	<b>22,45</b>	<b>25,39</b>	<b>100,35</b>	<b>697,57</b>
Щи из свежей капусты с вардифелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36
Говядина отварная для I блюд	ТТК 631	15	4,95	3,48	0,00	51,09
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,86
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	11,79	5,05	21,18	269,32
Напиток фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15
Блинчик с молоком сгущенным	ТТК 500	50	0,20	1,20	12,00	15,30
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого за прием</b>		<b>841</b>	<b>25,10</b>	<b>21,89</b>	<b>91,86</b>	<b>662,52</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 441</b>	<b>47,55</b>	<b>47,28</b>	<b>192,21</b>	<b>1 360,09</b>

<b>6 День</b>						
<b>Льготное питание 12 лет и старше</b>						
Салат из помидор с маслом	ТТК 1106/2	100	1,00	9,96	58,30	236,10
Биточек "Нежный"	ТТК 553	100	5,95	8,45	5,73	166,54
Пюре картофельное	ТТК 907	180	1,50	4,09	21,60	78,20
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Яблоко	ТТК 669	110	0,44	0,01	12,71	25,51
<b>Итого за прием</b>		<b>740</b>	<b>12,51</b>	<b>23,40</b>	<b>128,47</b>	<b>646,15</b>
Винегрет овощной	ТТК 670	100	1,31	10,16	9,91	100,13
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	10	3,3	2,32	0,00	34,06
Чевабчи мясные	ТТК 550/1	100	11,52	13,59	1,41	181,83
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	1,01	2,51	7,95	96,03
Напиток "Мишутка"	ТТК 1031	200	1,07	0,11	15,00	59,86
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого за прием</b>		<b>891</b>	<b>22,95</b>	<b>35,40</b>	<b>64,57</b>	<b>676,81</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 631</b>	<b>35,46</b>	<b>58,80</b>	<b>193,03</b>	<b>1 322,96</b>
<b>Среднедневное значение за 1 неделю</b>		<b>1 542</b>	<b>44,95</b>	<b>49,18</b>	<b>188,63</b>	<b>1 365,19</b>
<b>Наименование блюда</b>	<b>№ рец.</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углево-ды, г</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>
<b>2 Неделя</b>						
<b>1 День</b>						
<b>Льготное питание 12 лет и старше</b>						
Тефтели рыбные с соусом	ТТК 1376	100	6,65	3,60	17,61	142,00
Картофель печеный с маслом	ТТК 1424	180	20,31	19,20	41,08	548,31
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Груша	ТТК 665	140	0,56	0,42	14,27	70,97
<b>Итого за прием</b>		<b>670</b>	<b>31,14</b>	<b>24,11</b>	<b>103,09</b>	<b>901,08</b>
Суп из овощей с фасолью	ТТК 640	250	1,60	3,48	9,13	70,69
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	10	3,3	2,32	0,00	34,06
Митболы с сыром	ТТК 544/1	100	2,27	4,26	0,58	96,11
Рис цветной	ТТК 584	180	2,83	1,26	6,52	56,41
Огурец свежий	ТТК 675/1	60	0,47	0,06	2,06	9,37
Компот из свежих груш	ТТК 1237-50	200	0,08	0,07	11,19	43,40
Фаршотини	ТТК 606	50	0,21	8,27	13,75	50,40
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого за прием</b>		<b>896</b>	<b>14,08</b>	<b>20,56</b>	<b>65,13</b>	<b>470,88</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 566</b>	<b>45,22</b>	<b>44,67</b>	<b>168,21</b>	<b>1 371,96</b>
<b>2 День</b>						
<b>Льготное питание 12 лет и старше</b>						
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	200	5,87	3,29	8,15	57,32
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	2,13	0,07	33,03
Сырники	ТТК 1193	90	2,92	6,92	14,40	138,14
Молоко сгущенное	ТТК 662	25	2,12	2,11	13,30	79,35
Сыр порционный	ТТК 1034	15	2,17	3,24	0,00	31,43
Пюре фруктовое Фрумка		90	0,00	0,00	9,42	36,00
Напиток "Грушенька"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого за прием</b>		<b>650</b>	<b>14,86</b>	<b>17,95</b>	<b>67,03</b>	<b>470,09</b>
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,86
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	10	3,3	2,32	0,00	34,06
Паста "Школьная" с томатом	ТТК 523	250	10,08	13,94	38,58	327,17
Кукуруза консервированная	ТТК 672	40	0,23	0,16	3,96	28,00
Напиток фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Апельсин	ТТК 1032	150	1,35	0,30	15,41	42,60
<b>Итого за прием</b>		<b>951</b>	<b>26,37</b>	<b>22,97</b>	<b>115,81</b>	<b>758,28</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 601</b>	<b>41,23</b>	<b>40,91</b>	<b>182,83</b>	<b>1 228,37</b>

<b>3 День</b>						
<b>Льготное питание 12 лет и старше</b>						
Сыр порционно	ТТК 1034	20	2,89	4,32	0,00	41,91
Печень тушеная в томатном соусе	ТТК 526	100	3,85	82,13	9,00	82,13
Пюре картофельное	ТТК 907	200	1,67	4,54	24,00	86,89
Кукуруза консервированная	ТТК 672	60	0,34	0,24	5,94	42,00
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	4,25	0,13	66,06
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Груша	ТТК 665	140	0,56	0,42	14,27	70,97
<b>Итого за прием</b>		<b>780</b>	<b>12,97</b>	<b>96,44</b>	<b>83,60</b>	<b>530,97</b>
<b>Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)</b>						
	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	10	3,3	2,32	0,00	34,06
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Котлета "Белорусская"	ТТК 1446	100	6,42	5,85	6,90	94,16
Пюре гороховое	ТТК 1418	200	10,30	7,90	34,23	280,32
Нашток "Мишутка"	ТТК 1031	200	1,07	0,11	15,00	59,86
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Фруктовая легка		15	0,05	0,72	12,15	48,00
<b>Итого за прием</b>		<b>846</b>	<b>28,75</b>	<b>28,32</b>	<b>117,95</b>	<b>798,89</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 626</b>	<b>41,71</b>	<b>124,76</b>	<b>201,55</b>	<b>1 329,85</b>
<b>4 День</b>						
<b>Льготное питание 12 лет и старше</b>						
Кана гречневая с филе индейки	ТТК 521	300	9,07	5,08	23,00	293,88
Огурец свежий	ТТК 675/1	70	0,55	0,06	2,40	10,93
Нашток Каркаде	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Яблоко	ТТК 669	110	0,44	0,01	12,71	25,51
<b>Итого за прием</b>		<b>730</b>	<b>13,47</b>	<b>5,66</b>	<b>65,72</b>	<b>452,62</b>
<b>Борщ со свежей капустой и картофелем</b>						
	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	10	3,3	2,32	0,00	34,06
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Соуски отварные	ТТК 518	100	5,45	8,74	0,00	82,31
Картофель печеный с маслом	ТТК 1424	200	12,60	20,46	45,64	398,20
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	30	0,32	0,06	1,53	7,62
Морс ягодный	ТТК 971	200	0,00	0,00	24,08	91,36
Хлеб "Прибрежный", обогащенный йодом	ТТК 607	30	2,21	0,59	15,38	75,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого за прием</b>		<b>866</b>	<b>31,62</b>	<b>40,99</b>	<b>115,41</b>	<b>907,48</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 596</b>	<b>45,09</b>	<b>46,65</b>	<b>181,14</b>	<b>1 360,10</b>
<b>5 День</b>						
<b>Льготное питание 12 лет и старше</b>						
Биточек "Нежный"	ТТК 553	100	5,95	8,45	5,73	166,54
Перловка отварная с маслом	ТТК 1419	200	4,50	8,30	39,80	177,00
Огурцы консервированные	ТТК 1232	60	0,00	0,24	3,34	6,72
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51
Печенье "Кексы с конфитуром"	ТТК 1398	50	2,50	5,45	7,30	142,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого за прием</b>		<b>660</b>	<b>16,34</b>	<b>22,94</b>	<b>88,29</b>	<b>628,77</b>
<b>Рассольник "Ленинградский"</b>						
	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	20	6,6	4,64	0,00	68,12
Чевабчи мясные	ТТК 550/1	100	11,52	13,59	1,41	181,83
Капуста тушеная	ТТК 585	200	8,22	8,57	43,49	247,08
Нашток фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Яблоко	ТТК 669	120	0,48	0,01	13,86	27,83
<b>Итого за прием</b>		<b>941</b>	<b>31,98</b>	<b>33,61</b>	<b>97,91</b>	<b>766,91</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 601</b>	<b>48,32</b>	<b>56,55</b>	<b>186,20</b>	<b>1 395,68</b>

6 День						
Льготное питание 12 лет и старше						
Сыр порционно	ТТК 1034	20	2,89	4,32	0,00	41,91
Биточек "Домашний*"	ТТК 552	100	13,17	8,50	26,50	268,30
Соте из овощей (рагу овощное)	ТТК 1420	200	4,10	12,30	68,00	230,60
Огурец свежий	ТТК 675/1	50	0,39	0,05	1,72	7,81
Напиток "Грушенька"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Итого за прием		620	23,96	25,68	128,94	697,44
Суп картофельный с рисом						
Зелень	ТТК 641	250	1,60	6,90	14,68	89,98
Говядина оваренная для I блюда	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Плов из индейки	ТТК 631	15	4,95	3,48	0,00	51,09
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 527	250	9,71	7,87	15,87	225,39
Напиток из плодов шиповника	ТТК 674/1	60	1,20	0,18	5,34	25,98
Груша	ТТК 627	200	0,68	0,28	17,75	82,52
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 665	140	0,56	0,28	17,75	82,52
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого за прием	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Итого за день		966	22,12	19,49	94,51	669,92
		1 586	46,08	45,17	223,45	1 367,35
Среднедневное значение за 2 недели						
Среднедневное значение за 2 недели		1 596	44,61	59,79	190,56	1 342,22
		1 569	44,78	54,48	189,59	1 353,70

Стоимость питания 430 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, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо 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.

Ведущий технолог

*Корнева*

М.Н.Корнева

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ




ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ  
с 7 до 11 лет 1 и 2 смена

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>1 Неделя</b>						
<b>1 День</b>						
Льготное питание 7-11 лет						
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	90	0,97	0,18	4,60	22,87
Колбаса отварная	ТТК 516	100	4,86	8,10	0,00	109,78
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	180	3,37	2,71	33,42	160,78
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01
Сыр порционнно	ТТК 1034	30	4,34	6,48	0,00	62,87
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого</b>		<b>650</b>	<b>17,11</b>	<b>18,01</b>	<b>68,28</b>	<b>497,31</b>
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	15	4,95	3,48	0,00	51,09
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Пилов из пшеники	ТТК 527	230	8,93	7,24	14,60	207,36
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624-50	200	0,49	0,03	21,64	85,56
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Груша	ТТК 665	140	0,56	0,42	14,27	70,97
<b>Итого за прием</b>		<b>901</b>	<b>22,44</b>	<b>22,92</b>	<b>98,95</b>	<b>695,47</b>
<b>Итого</b>		<b>1551</b>	<b>39,55</b>	<b>40,93</b>	<b>167,23</b>	<b>1 192,78</b>
<b>2 День</b>						
Льготное питание 7-11 лет						
Напиток из пшеницы	ТТК 545/1	100	8,84	8,32	6,00	184,59
Картофель тушеный	ТТК 906	200	2,93	7,67	28,94	140,49
Огурец свежий	ТТК 675/1	40	0,31	0,04	1,37	6,25
Напиток "Грушевка"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого</b>		<b>590</b>	<b>15,50</b>	<b>16,53</b>	<b>69,04</b>	<b>480,15</b>
Суп гороховый	ТТК 639	200	6,05	4,53	20,70	141,49
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Пельмени отварные	ТТК 524	230	7,39	16,65	26,85	324,93
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	50	0,54	0,10	2,55	12,71
Напиток фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15
Хлеб "Прибрежный", обогащенный йодом	ТТК 607	30	2,21	0,59	15,38	75,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Апельсин	ТТК 1032	150	1,35	0,30	15,41	42,60
<b>Итого</b>		<b>886</b>	<b>19,72</b>	<b>22,51</b>	<b>101,85</b>	<b>692,32</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1476</b>	<b>35,22</b>	<b>39,04</b>	<b>170,88</b>	<b>1 172,46</b>
<b>3 День</b>						
Льготное питание 7-11 лет						
Овощно-ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	90	1,80	0,27	8,01	38,97
Фишбол	ТТК 548	100	7,30	7,74	2,80	112,98
Рис цветной	ТТК 584	150	2,36	1,05	5,43	47,01
Печенье "Кексик шоколадные"	ТТК1399	50	1,10	5,83	13,32	101,15
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого</b>		<b>640</b>	<b>16,18</b>	<b>15,78</b>	<b>59,69</b>	<b>439,91</b>
Винегрет овощной	ТТК 670	75	0,98	7,62	7,43	75,10
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	200	1,05	4,97	5,74	73,97
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Сметана	ТТК 664	10	0,25	1,32	0,33	14,34
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	20	6,6	4,64	0,00	68,12
Котлета "Белорусская"	ТТК 1446	100	6,42	5,85	6,90	94,16
Горюшница	ТТК 370	180	4,35	3,09	29,91	172,44
Компот из свежих яблок	ТТК 623-50	200	0,08	0,07	11,19	43,24
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Яблоко	ТТК 669	120	0,48	0,01	13,86	27,83
Фруктовые пастилки (ролл)		15	0,15	0,02	12,45	51,00
<b>Итого</b>		<b>971</b>	<b>23,78</b>	<b>28,08</b>	<b>110,93</b>	<b>732,64</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1611</b>	<b>39,95</b>	<b>43,86</b>	<b>170,62</b>	<b>1 172,55</b>

<b>4 День</b>						
<b>Льготное питание 7-11 лет</b>						
Каша молочная пшеничная	ТТК 511	200	6,65	3,57	6,46	44,00
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	4,25	0,13	66,06
Запеканка из творога	ТТК 1170	100	3,36	2,01	28,18	147,20
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Какао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого</b>		<b>580</b>	<b>15,03</b>	<b>13,82</b>	<b>66,51</b>	<b>448,11</b>
Огурец свежий	ТТК 675/1	60	0,47	0,06	2,06	9,37
Суп из овощей с фасолью	ТТК 640	250	1,60	3,48	9,13	70,69
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для I блюд	ТТК 631	15	4,95	3,48	0,00	51,09
Паста "Шоколад" с томатом	ТТК 523	250	10,08	13,94	38,58	327,17
Морс ягодный	ТТК 971	200	0,00	0,00	24,08	91,36
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Груша	ТТК 665	140	0,56	0,42	14,27	70,97
<b>Итого</b>		<b>966</b>	<b>21,08</b>	<b>21,89</b>	<b>111,24</b>	<b>733,09</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1546</b>	<b>36,11</b>	<b>35,71</b>	<b>177,75</b>	<b>1 181,19</b>
<b>5 День</b>						
<b>Льготное питание 7-11 лет</b>						
Огурец свежий	ТТК 675/1	90	0,71	0,08	3,09	14,05
Гуляк из филе индейки	ТТК 890/1	100	10,12	11,35	13,21	161,96
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	150	0,84	2,09	6,63	80,03
Сок фруктовый	ТТК 1392	200	0,20	1,00	20,60	86,40
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого</b>		<b>585</b>	<b>15,16</b>	<b>15,36</b>	<b>65,33</b>	<b>452,44</b>
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	90	0,97	0,18	4,60	22,87
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для I блюд	ТТК 631	20	6,6	4,64	0,00	68,12
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Котлета "Морское дело"	ТТК 1373 ФК	100	2,52	4,00	10,90	98,03
Пюре картофельное	ТТК 907	180	1,50	4,09	21,60	78,20
Нашпик из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	17,75	82,52
Блинчик с мяском густым вареным	ТТК 500	50	3,23	2,20	5,00	98,30
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого</b>		<b>961</b>	<b>24,91</b>	<b>24,46</b>	<b>99,66</b>	<b>720,97</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1546</b>	<b>40,07</b>	<b>39,83</b>	<b>164,99</b>	<b>1 173,41</b>
<b>Среднее значение за день</b>		<b>1546</b>	<b>38,18</b>	<b>39,88</b>	<b>170,30</b>	<b>1 178,48</b>
<b>2 Неделя</b>						
<b>1 День</b>						
<b>Льготное питание 7-11 лет</b>						
Сосиски отварные	ТТК 518	100	5,45	8,74	0,00	82,31
Макаронны с сыром	ТТК 580	190	6,26	6,53	26,95	201,53
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Груша	ТТК 665	140	0,56	0,42	14,27	70,97
<b>Итого</b>		<b>680</b>	<b>15,85</b>	<b>16,23</b>	<b>71,48</b>	<b>495,82</b>
Огурцы консервированные	ТТК 1232	80	0,00	0,31	4,45	8,96
Суп гороховый	ТТК 639	200	6,05	4,53	20,70	141,49
Говядина отварная для I блюд	ТТК 631	15	4,95	3,48	0,00	51,09
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 521	250	7,56	4,23	19,17	244,90
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624-50	200	0,49	0,03	21,64	85,56
Файетини	ТТК 606	50	0,21	8,27	13,75	50,40
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого</b>		<b>841</b>	<b>22,58</b>	<b>21,69</b>	<b>101,62</b>	<b>692,84</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1521</b>	<b>38,43</b>	<b>37,93</b>	<b>173,10</b>	<b>1 188,65</b>

<b>2 День</b>						
<b>Льготное питание 7-11 лет</b>						
Чевабичи мясные	ТТК 550/1	100	11,52	13,59	1,41	181,83
Каша перловая рассыпчатая	ТТК 574	150	2,03	1,84	32,89	159,06
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Пюре фруктовое Фрумка		90	0,00	0,00	9,42	36,00
<b>Итого за прием</b>		<b>565</b>	<b>15,27</b>	<b>15,68</b>	<b>64,81</b>	<b>459,40</b>
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	225	4,95	5,34	14,43	118,62
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	10	3,3	2,32	0,00	34,06
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Сметана	ТТК 664	15	0,37	1,98	0,49	21,51
Биточек "Нежный"	ТТК 553	100	5,95	8,45	5,73	166,54
Картофель, запеченный из отварного	ТТК 586	150	3,13	4,54	30,69	164,83
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	40	0,43	0,08	2,04	10,17
Налисок фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Апельсин	ТТК 1032	165	1,49	0,33	16,95	46,86
<b>Итого</b>		<b>956</b>	<b>23,46</b>	<b>23,63</b>	<b>102,31</b>	<b>712,18</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1521</b>	<b>38,73</b>	<b>39,30</b>	<b>167,12</b>	<b>1 171,58</b>
<b>3 День</b>						
<b>Льготное питание 7-11 лет</b>						
Сыр порционный	ТТК 1034	20	2,89	4,32	0,00	41,91
Биточки "Чикен топ"	ТТК 538/1	100	5,82	7,55	2,00	213,97
Рис припущенный	ТТК 582	180	4,18	4,00	26,72	57,49
Напиток "Каркаде"	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Фруктовая лента		15	0,05	0,72	12,15	48,00
<b>Итого</b>		<b>565</b>	<b>16,35</b>	<b>17,10</b>	<b>68,48</b>	<b>483,67</b>
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	20	6,6	4,64	0,00	68,12
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Тефтели рыбные с соусом	ТТК 1376	100	6,65	3,60	17,61	142,00
Капуста тушеная	ТТК 585	200	2,66	1,44	26,37	128,47
Компот из свежих груш	ТТК 1237-50	200	0,08	0,07	11,19	43,40
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Груша	ТТК 665	140	0,56	0,42	14,27	70,97
<b>Итого</b>		<b>981</b>	<b>21,77</b>	<b>19,52</b>	<b>100,40</b>	<b>686,55</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1546</b>	<b>38,12</b>	<b>36,63</b>	<b>168,88</b>	<b>1 170,22</b>
<b>4 День</b>						
<b>Льготное питание 7-11 лет</b>						
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	200	5,87	3,29	8,15	57,32
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	2,13	0,07	33,03
Сырники	ТТК 1193	90	2,92	6,92	14,40	138,14
Молоко сгущенное	ТТК 662	25	2,12	2,11	13,30	79,35
Какао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Яблоко	ТТК 669	120	0,48	0,01	13,86	27,83
<b>Итого за прием</b>		<b>690</b>	<b>15,88</b>	<b>15,81</b>	<b>80,86</b>	<b>497,83</b>
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	60	1,20	0,18	5,34	25,98
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	200	2,96	6,62	20,71	113,09
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	20	6,6	4,64	0,00	68,12
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Митболы с сыром	ТТК 544/1	100	2,27	4,26	0,58	96,11
Горохница	ТТК 570	180	4,35	3,09	29,91	172,44
Напиток "Минутка"	ТТК 1031	200	1,07	0,11	15,00	59,86
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого</b>		<b>831</b>	<b>22,36</b>	<b>22,04</b>	<b>95,32</b>	<b>676,72</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1521</b>	<b>38,24</b>	<b>37,84</b>	<b>176,17</b>	<b>1 174,55</b>

<b>5 День</b>						
<b>Лыготное питание 7-11 лет</b>						
Палочки рыбные						
Пиоре картофельное	ТТК 1377	114	7,61	5,25	5,00	89,00
Печенье "Кексыки с конфитюром"	ТТК 907	150	1,25	3,41	18,00	65,17
Кукуруза консервированная	ТТК 1398	50	2,50	5,45	7,30	142,00
Чай с лимоном	ТТК 672	30	0,17	0,12	2,97	21,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого за прием	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
		<b>594</b>	<b>15,15</b>	<b>15,12</b>	<b>63,40</b>	<b>456,97</b>
Винегрет овошной						
ТТК 670	110	1,44	11,17	10,90	110,15	
Суп картофельный с рисом	ТТК 641	250	1,60	6,90	14,68	89,98
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	25	8,25	5,8	0,00	85,15
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Паста с фарше индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	11,79	5,05	21,18	269,32
Морс ягодный	ТТК 971	200	0,00	0,00	24,08	91,36
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого</b>		<b>886</b>	<b>26,50</b>	<b>29,43</b>	<b>93,96</b>	<b>758,39</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1480</b>	<b>41,65</b>	<b>44,54</b>	<b>157,36</b>	<b>1 215,35</b>
<b>Среднее значение за день</b>		<b>1518</b>	<b>39,03</b>	<b>39,25</b>	<b>168,53</b>	<b>1 184,07</b>
<b>Среднее значение за 2 недели</b>		<b>1 532</b>	<b>38,61</b>	<b>39,56</b>	<b>169,41</b>	<b>1 181,28</b>

Стоимость питания 430 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, или на другой.

Ведущий технолог



М.Н.Корнева



СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор АО "КШП"  
Е.А. Горобченко

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ПИТАЮЩИХСЯ НА СУММУ ДОТАЦИОННЫХ ВЫПЛАТ

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>1 Неделя</b>						
<b>1 День</b>						
<b>Питание детей 12 лет и старше</b>						
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	180	3,37	2,71	33,42	160,78
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	50	0,54	0,10	2,55	12,71
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>455</b>	<b>5,82</b>	<b>3,10</b>	<b>55,20</b>	<b>260,50</b>
<b>2 День</b>						
<b>Питание детей 12 лет и старше</b>						
Рис цветной	ТТК 584	200	3,14	1,40	7,24	62,68
Сыр порционнно	ТТК 1034	10	1,45	2,16	0,00	20,96
Напиток "Грушенька"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
<b>Итого:</b>		<b>435</b>	<b>6,28</b>	<b>3,82</b>	<b>27,95</b>	<b>174,45</b>
<b>3 День</b>						
<b>Питание детей 12 лет и старше</b>						
Картофель тушенный	ТТК 906	190	2,79	7,28	27,50	133,46
Огурец свежий	ТТК 675/1	30	0,24	0,03	1,03	4,68
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>445</b>	<b>4,97</b>	<b>7,95</b>	<b>47,63</b>	<b>223,95</b>
<b>4 День</b>						
<b>Питание детей 12 лет и старше</b>						
Каша молочная пшениная	ТТК 511	210	6,98	3,75	6,78	46,20
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	4,25	0,13	66,06
Кофейный напиток	ТТК 611	200	1,06	0,85	8,04	50,16
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>445</b>	<b>9,84</b>	<b>9,10</b>	<b>26,96</b>	<b>220,42</b>
<b>5 День</b>						
<b>Питание детей 12 лет и старше</b>						
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	200	1,12	2,79	8,83	106,70
Огурец свежий	ТТК 675/1	60	0,47	0,06	2,06	9,37
Напиток Каркаде	ТТК 628	180	0,02	0,01	4,11	9,27
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
<b>Итого:</b>		<b>465</b>	<b>3,28</b>	<b>3,10</b>	<b>26,03</b>	<b>179,34</b>
<b>6 День</b>						
<b>Питание детей 12 лет и старше</b>						
Капуста тушеная	ТТК 585	200	8,22	8,57	43,49	247,08
Сыр порционнно	ТТК 1034	10	1,45	2,16	0,00	20,96
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
<b>Итого:</b>		<b>435</b>	<b>11,57</b>	<b>11,37</b>	<b>61,61</b>	<b>349,84</b>
<b>Среднедневное значение за 1 неделю</b>		<b>447</b>	<b>6,96</b>	<b>6,41</b>	<b>40,90</b>	<b>234,75</b>
<b>2 Неделя</b>						
<b>1 День</b>						
<b>Питание детей 12 лет и старше</b>						
Макароны с сыром	ТТК 580	200	6,59	6,88	28,37	212,13
Огурцы консервированные	ТТК 1232	20	0,00	0,08	1,11	2,24
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>445</b>	<b>8,50</b>	<b>7,25</b>	<b>48,71</b>	<b>301,38</b>

Наименование блюда	№ реп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>2 День</b>						
<b>Питание детей 12 лет и старше</b>						
Вареники с картофелем отварные	ТТК 502	150	6,56	7,24	46,21	280,86
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
<b>Итого:</b>		<b>375</b>	<b>8,23</b>	<b>7,49</b>	<b>66,32</b>	<b>359,37</b>
<b>3 День</b>						
<b>Питание детей 12 лет и старше</b>						
Рис с куркумой	ТТК 582	200	4,71	4,44	48,86	25,48
Огурец свежий	ТТК 675/1	45	0,35	0,04	1,54	7,03
Напиток "Каркаде"	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>470</b>	<b>6,80</b>	<b>4,74</b>	<b>66,98</b>	<b>100,81</b>
<b>4 День</b>						
<b>Питание детей 12 лет и старше</b>						
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	200	5,87	3,29	8,15	57,32
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	2,13	0,07	33,03
Кофейный напиток	ТТК 611	200	1,06	0,85	8,04	50,16
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>430</b>	<b>8,69</b>	<b>6,52</b>	<b>28,27</b>	<b>198,51</b>
<b>5 День</b>						
<b>Питание детей 12 лет и старше</b>						
Пюре картофельное	ТТК 907	190	1,58	4,32	22,80	82,54
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	15	0,16	0,03	0,77	3,81
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
<b>Итого:</b>		<b>430</b>	<b>3,64</b>	<b>4,99</b>	<b>41,69</b>	<b>168,16</b>
<b>6 День</b>						
<b>Питание детей 12 лет и старше</b>						
Рис цветной	ТТК 584	180	2,83	1,26	6,52	56,41
Огурец свежий	ТТК 675/1	30	0,24	0,03	1,03	4,68
Напиток "Грушенька"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>435</b>	<b>4,81</b>	<b>1,55</b>	<b>29,24</b>	<b>155,91</b>
Среднее значение за 2 недели		431	6,78	5,42	46,87	214,02
Среднее значение за 2 недели		439	6,87	5,91	43,88	224

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 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.

Ведущий технолог

*Корнева*

М.Н.Корнева

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

*Соловьев И.И.*



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

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>1 Неделя</b>						
<b>1 День</b>						
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36
Плов из индейки	ТТК 527	250	9,71	7,87	15,87	225,39
Чай с лимоном	ТТК 614	180	0,21	0,35	6,38	25,02
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
<b>Итого за прием</b>		<b>705</b>	<b>15,28</b>	<b>16,74</b>	<b>59,16</b>	<b>445,77</b>
<b>Полдник 7-11 лет</b>						
Каша молочная из овсянных хлопьев	ТТК 1208	170	7,09	7,69	29,55	215,80
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	2,13	0,07	33,03
Кисель из каркаде	ТТК 621	180	0,02	0,01	14,12	56,68
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого за прием</b>		<b>380</b>	<b>1,72</b>	<b>0,25</b>	<b>12,01</b>	<b>58,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1085</b>	<b>17,00</b>	<b>16,99</b>	<b>71,17</b>	<b>503,77</b>
<b>2 День</b>						
<b>Обед</b>						
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,86
Голубцы "Ленивые*"	ТТК 559	100	8,20	6,78	9,30	130,00
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	1,01	2,51	7,95	96,03
Напиток фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого за прием</b>		<b>780</b>	<b>20,59</b>	<b>15,53</b>	<b>75,02</b>	<b>552,04</b>
<b>Полдник 7-11 лет</b>						
Каша молочная пшеничная	ТТК 511	160	5,32	2,86	5,17	35,20
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	2,13	0,07	33,03
Чай с лимоном	ТТК 614	180	0,21	0,35	6,38	25,02
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого за прием</b>		<b>370</b>	<b>7,29</b>	<b>5,58</b>	<b>23,62</b>	<b>151,25</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1150</b>	<b>27,88</b>	<b>21,12</b>	<b>98,64</b>	<b>703,29</b>
<b>3 День</b>						
<b>Обед</b>						
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46
Котлеты "Белорусские"	ТТК 1446	100	6,42	5,85	6,90	94,16
Горошница	ТТК 570	190	4,59	3,26	31,57	182,02
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого за прием</b>		<b>765</b>	<b>14,04</b>	<b>15,57</b>	<b>66,73</b>	<b>451,15</b>
<b>Полдник 7-11 лет</b>						
Каша молочная пшеничная	ТТК 510	150	4,96	2,12	23,00	132,06
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	2,13	0,07	33,03
Компот из свежих яблок	ТТК 623-50	200	0,08	0,07	11,19	43,24
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого за прием</b>		<b>380</b>	<b>6,80</b>	<b>4,57</b>	<b>46,27</b>	<b>266,33</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1145</b>	<b>20,84</b>	<b>20,14</b>	<b>112,99</b>	<b>717,48</b>

<b>4 День</b>						
<b>Обед</b>						
Суп из овощей с фасолью	ТТК 640	200	1,28	2,79	7,30	56,55
Паста "Школьная" с томатом	ТТК 523	230	9,27	12,82	35,49	301,00
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Огурец свежий	ТТК 675/1	60	0,47	0,06	2,06	9,37
<b>Итого за прием</b>		<b>740</b>	<b>14,61</b>	<b>16,21</b>	<b>75,12</b>	<b>507,93</b>
<b>Полдник 7-11 лет</b>						
Каша молочная ячневая	ТТК 512	150	4,81	2,11	26,52	140,59
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	2,13	0,07	33,03
Компот из свежих фруктов	ТТК 1237-50	180	0,07	0,06	10,07	39,06
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого за прием</b>		<b>360</b>	<b>6,64</b>	<b>4,55</b>	<b>48,67</b>	<b>270,68</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1100</b>	<b>21,24</b>	<b>20,75</b>	<b>123,79</b>	<b>778,61</b>
<b>5 День</b>						
<b>Обед</b>						
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80
Котлета "Морское диво"	ТТК 1373 ФК	100	2,52	4,00	10,90	98,03
Пюре картофельное	ТТК 907	170	1,42	3,86	20,40	73,86
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	17,75	82,52
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого за прием</b>		<b>745</b>	<b>11,84</b>	<b>14,32</b>	<b>77,09</b>	<b>444,21</b>
<b>Полдник 7-11 лет</b>						
Каша молочная рисовая	ТТК 507	150	3,55	2,36	22,77	126,51
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	2,13	0,07	33,03
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Чай с лимоном	ТТК 614	180	0,21	0,35	6,38	25,02
<b>Итого за прием</b>		<b>360</b>	<b>5,52</b>	<b>5,09</b>	<b>41,23</b>	<b>242,56</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1105</b>	<b>17,35</b>	<b>19,41</b>	<b>118,32</b>	<b>686,77</b>
<b>Среднедневное значение за 1 неделю</b>		<b>1117</b>	<b>20,86</b>	<b>19,68</b>	<b>104,98</b>	<b>677,98</b>
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>2 Неделя</b>						
<b>1 День</b>						
<b>Обед</b>						
Суп гороховый	ТТК 639	200	6,05	4,53	20,70	141,49
Клинья гречневая с филе индейки	ТТК 521	235	7,11	3,98	18,02	230,21
Сыр порционно	ТТК 1034	10	1,45	2,16	0,00	20,96
Напиток "Каркаде"	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
<b>Итого за прием</b>		<b>695</b>	<b>18,01</b>	<b>11,17</b>	<b>66,33</b>	<b>514,95</b>
<b>Полдник 7-11 лет</b>						
Каша молочная ячневая	ТТК 512	150	4,81	2,11	26,52	140,59
Масло сливочное	ТТК 657	3	0,02	1,28	0,04	19,82
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624-50	180	0,44	0,03	19,48	77,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого за прием</b>		<b>358</b>	<b>7,00</b>	<b>3,66</b>	<b>58,05</b>	<b>295,41</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1053</b>	<b>25,01</b>	<b>14,83</b>	<b>124,38</b>	<b>810,36</b>

<b>2 День</b>						
<b>Обед</b>						
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80
Биточек "Нежный"	ТТК 553	100	5,95	8,45	5,73	166,54
Картофель, запеченный из отварного	ТТК 586	180	3,76	5,45	36,83	197,80
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	35	0,38	0,07	1,79	8,90
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого за прием</b>		<b>815</b>	<b>19,16</b>	<b>20,44</b>	<b>90,64</b>	<b>646,04</b>
<b>Полдник 7-11 лет</b>						
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	150	4,40	2,47	6,11	42,99
Масло сливочное	ТТК 657	3	0,02	1,28	0,04	19,82
Компот из свежих яблок	ТТК 623-50	180	0,07	0,07	10,07	38,92
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
<b>Итого за прием</b>		<b>358</b>	<b>6,17</b>	<b>4,06</b>	<b>27,25</b>	<b>155,72</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1173</b>	<b>25,33</b>	<b>24,50</b>	<b>117,89</b>	<b>801,77</b>
<b>3 День</b>						
<b>Обед</b>						
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46
Тефтели рыбные с соусом	ТТК 1376	100	6,65	3,60	17,61	142,00
Капуста тушеная	ТТК 585	180	7,40	7,71	39,14	222,37
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого за прием</b>		<b>780</b>	<b>18,75</b>	<b>18,02</b>	<b>96,04</b>	<b>593,34</b>
<b>Полдник 7-11 лет</b>						
Каша "Дружба"	ТТК 505	150	3,66	2,51	19,45	115,00
Масло сливочное	ТТК 657	3	0,02	1,28	0,04	19,82
Компот из свежих груш	ТТК 1237-50	180	0,07	0,06	10,07	39,06
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
<b>Итого за прием</b>		<b>358</b>	<b>5,42</b>	<b>4,10</b>	<b>40,59</b>	<b>227,88</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1138</b>	<b>24,18</b>	<b>22,12</b>	<b>136,63</b>	<b>821,22</b>
<b>4 День</b>						
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Голубцы "Ленивые*"	ТТК 559	100	8,20	6,78	9,30	130,00
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	1,01	2,51	7,95	96,03
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
<b>Итого за прием</b>		<b>800</b>	<b>17,02</b>	<b>21,09</b>	<b>73,92</b>	<b>535,88</b>
<b>Полдник 7-11 лет</b>						
Каша молочная пшеничная	ТТК 510	150	4,96	2,12	23,00	132,06
Масло сливочное	ТТК 657	3	0,02	1,28	0,04	19,82
Кофейный напиток	ТТК 611	180	0,95	0,77	7,24	45,14
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого за прием</b>		<b>358</b>	<b>7,66</b>	<b>4,41</b>	<b>42,29</b>	<b>255,02</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1158</b>	<b>24,68</b>	<b>25,50</b>	<b>116,20</b>	<b>790,90</b>

<b>5 День</b>						
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с рисом	ТТК 641	200	1,28	5,52	11,74	71,98
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	240	11,32	4,85	20,33	258,55
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
<b>Итого за прием</b>		<b>665</b>	<b>14,46</b>	<b>10,66</b>	<b>50,32</b>	<b>413,54</b>
<b>Полдник 7-11 лет</b>						
Каша молочная пшеничная	ТТК 511	150	4,99	2,68	4,85	33,00
Масло сливочное	ТТК 657	3	0,02	1,28	0,04	19,82
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	180	0,61	0,25	15,98	74,27
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
<b>Итого за прием</b>		<b>358</b>	<b>7,29</b>	<b>4,45</b>	<b>31,89</b>	<b>181,09</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1023</b>	<b>21,75</b>	<b>15,11</b>	<b>82,21</b>	<b>594,62</b>
<b>Среднедневное значение за 2 недели</b>		<b>1109</b>	<b>24,19</b>	<b>20,41</b>	<b>115,46</b>	<b>763,77</b>
<b>Среднедневное значение за 2 недели</b>		<b>1113</b>	<b>22,53</b>	<b>20,05</b>	<b>110,22</b>	<b>720,88</b>

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 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).

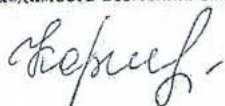
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

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.

Ведущий технолог



М.Н.Корнева

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ

*Саша*



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7 до 11 лет 2 смена

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>1 Неделя</b>						
<b>1 День</b>						
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	15	4,95	3,48	0,00	51,09
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Плов из индейки	ТТК 527	250	9,71	7,87	15,87	225,39
Огурцы консервированные	ТТК 1232	60	0,00	0,24	3,34	6,72
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624-50	200	0,49	0,03	21,64	85,56
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Груша	ТТК 665	140	0,56	0,42	14,27	70,97
<b>Итого за прием</b>		<b>981</b>	<b>23,22</b>	<b>23,79</b>	<b>103,56</b>	<b>720,22</b>
<b>2 День</b>						
<b>Обед</b>						
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,86
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	10	3,3	2,32	0,00	34,06
Пельмени отварные	ТТК 524	200	6,43	14,48	23,35	282,55
Огурец свежий	ТТК 675/1	15	0,12	0,01	0,51	2,34
Напиток фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15
Апельсин	ТТК 1032	150	1,35	0,30	15,41	42,60
Хлеб "Прибрежный", обогащенный йодом	ТТК 607	30	2,21	0,59	15,38	75,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
<b>Итого за прием</b>		<b>881</b>	<b>23,10</b>	<b>23,70</b>	<b>100,50</b>	<b>705,00</b>
<b>3 День</b>						
<b>Обед</b>						
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	60	1,20	0,18	5,34	25,98
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	15	4,95	3,48	0,00	51,09
Сметана	ТТК 664	30	0,74	3,96	0,99	43,03
Котлета "Белорусская"	ТТК 1446	100	6,42	5,85	6,90	94,16
Горохшица	ТТК 570	200	4,83	3,43	33,23	191,60
Компот из свежих яблок	ТТК 623-50	200	0,08	0,07	11,19	43,24
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Фруктовые пастилки (ролл)		15	0,15	0,02	12,45	51,00
<b>Итого за прием</b>		<b>921</b>	<b>23,10</b>	<b>23,70</b>	<b>100,39</b>	<b>705,00</b>
<b>4 День</b>						
<b>Обед</b>						
Суп из овощей с фасолью	ТТК 640	250	1,60	3,48	9,13	70,69
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	20	6,6	4,64	0,00	68,12
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Паста "Школьная" с томатом	ТТК 523	250	10,08	13,94	38,58	327,17
Огурец свежий	ТТК 675/1	50	0,39	0,05	1,72	7,81
Сок фруктовый	ТТК 1392	180	0,18	0,90	18,54	77,76
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Яблоко	ТТК 669	120	0,48	0,01	13,86	27,83
<b>Итого за прием</b>		<b>921</b>	<b>22,75</b>	<b>23,52</b>	<b>104,95</b>	<b>691,82</b>

5 День						
Обед						
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	60	0,65	0,12	3,06	15,25
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	15	4,95	3,48	0,00	51,09
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Котлета "Морское диво"	ТТК 1373 ФК	100	2,52	4,00	10,90	98,03
Пюре картофельное	ТТК 907	200	1,67	4,54	24,00	86,89
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	17,75	82,52
Блишчик с молоком сгущенным вареным	ТТК 500	50	3,23	2,20	5,00	98,30
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого за прием</b>		<b>946</b>	<b>23,10</b>	<b>23,70</b>	<b>100,53</b>	<b>705,00</b>
<b>Среднедневное значение за 1 неделю</b>		<b>930</b>	<b>23,05</b>	<b>23,68</b>	<b>101,99</b>	<b>705,41</b>
Наименование блюда	№ реп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
2 Неделя						
1 День						
Обед						
Огурцы консервированные	ТТК 1232	60	0,00	0,24	3,34	6,72
Суп гороховый	ТТК 639	200	6,05	4,53	20,70	141,49
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	10	3,3	2,32	0,00	34,06
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 521	250	7,56	4,23	19,17	244,90
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624-50	200	0,49	0,03	21,64	85,56
Фаршотки	ТТК 606	50	0,21	8,27	13,75	50,40
Сыр порционно	ТТК 1034	15	2,17	3,24	0,00	31,43
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого за прием</b>		<b>831</b>	<b>23,10</b>	<b>23,69</b>	<b>100,50</b>	<b>705,00</b>
2 День						
Обед						
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	200	4,40	4,74	12,82	105,44
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	10	3,3	2,32	0,00	34,06
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Биточек "Нежный"	ТТК 553	100	5,95	8,45	5,73	166,54
Картофель, запеченный из отварного	ТТК 586	150	3,13	4,54	30,69	164,83
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	50	0,54	0,10	2,55	12,71
Напиток фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	180	0,39	0,08	7,97	33,44
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Апельсин	ТТК 1032	165	1,49	0,33	16,95	46,86
<b>Итого за прием</b>		<b>926</b>	<b>23,10</b>	<b>23,71</b>	<b>100,50</b>	<b>705,00</b>
3 День						
Обед						
Огурец свежий	ТТК 675/1	60	0,47	0,06	2,06	9,37
Рассольник "Ленин радецкий"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	15	4,95	3,48	0,00	51,09
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,86
Тефтели рыбные с соусом	ТТК 1376	100	6,65	3,60	17,61	142,00
Капуста тушеная	ТТК 585	200	2,66	1,44	26,37	128,47
Компот из свежих фруктов	ТТК 1237-50	200	0,08	0,07	11,19	43,40
Сыр порционно	ТТК 1034	20	2,89	4,32	0,00	41,91
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Фруктовая лента		15	0,05	0,72	12,15	48,00
<b>Итого за прием</b>		<b>936</b>	<b>23,10</b>	<b>23,70</b>	<b>100,50</b>	<b>705,00</b>



<b>4 День</b>						
<b>Обед</b>						
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	60	1,20	0,18	5,34	25,98
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	20	6,6	4,64	0,00	68,12
Митболы с сыром	ТТК 544/1	100	2,27	4,26	0,58	96,11
Горошинца	ТТК 570	180	4,35	3,09	29,91	172,44
Напиток "Мишутки"	ТТК 1031	200	1,07	0,11	15,00	59,86
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого за прием</b>		<b>881</b>	<b>23,10</b>	<b>23,69</b>	<b>100,49</b>	<b>705,00</b>
<b>5 День</b>						
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	ТТК 670	90	1,18	9,14	8,92	90,12
Суп картофельный с рисом	ТТК 641	200	1,28	5,52	11,74	71,98
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	15	4,95	3,48	0,00	51,09
Паста с филе издейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	11,79	5,05	21,18	269,32
Морс ягодный	ТТК 971	180	0,00	0,00	21,67	82,22
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Яблоко	ТТК 669	120	0,48	0,01	13,86	27,83
<b>Итого за прием</b>		<b>906</b>	<b>23,10</b>	<b>23,70</b>	<b>100,50</b>	<b>705,00</b>
<b>Среднедневное значение за 2 недели</b>		<b>896</b>	<b>23,10</b>	<b>23,70</b>	<b>100,50</b>	<b>705,00</b>
<b>Среднедневное значение за 2 недели</b>		<b>913</b>	<b>23,08</b>	<b>23,69</b>	<b>101,24</b>	<b>705,20</b>

Стоимость питания 258 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, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо 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.

Ведущий технолог

*Корнев*

М.Н.Корнева