

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ _____



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

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ, мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Неделя № 1																
1 День																
Горячее питание																
Ризотто овощное (Европейская смесь)	ТТК № 545	200	4,94	8,31	41,49	260,59	15,11	24,87	77,95	0,58	28,8	54	0,34	0,03		0
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	15	0,12	0,01	0,51	2,34	3,38	2,06	6,17	0,09	0	1,5	0,02	0		1,47
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04						
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		440	8,48	8,98	63,43	367,52	18,75	26,93	84,12	0,71	28,80	55,50	0,36	0,03		1,47
2 День																
Горячее питание																
Паста сырная	ТТК № 512	200	11,02	13,77	39,12	324,91	197,21	16,46	160,73	1,08	59,6	111,6	1,11	0,08		0,06
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11		0,01		0,26
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	14,39	15,43	66,07	460,55	250,27	22,55	199,88	1,15	65,60	122,60	1,11	0,09		0,32
3 День																
Горячее питание																
Каша гречневая с овощами	ТТК № 522-1	200	8,65	10,65	46,81	303,53	37,35	127,44	206,53	4,29	32,64	651,83	0,85	0,23		2,19
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	25	0,27	0,05	1,27	6,35	3,43	4,9	6,37	0,22	0	33,25	0,18	0,01		6,13
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,73	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0		1,12
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
Итого за прием		452	12,25	11,71	67,62	410,40	63,40	133,07	214,24	5,39	32,64	685,22	1,04	0,33		9,44

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ, мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
4 День															
Горячее питание															
Бутерброд горячий с колбасой и сыром	Сб.2004 № 11	60	6,67	5,55	13,38	132,03	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05	0	0,03
Макароны с овощами	ТТК № 520-1	170	5,92	8,08	39,74	251,77	34,31	21,01	74,02	1,21	40,8	542,3	0,96	0,11	3,79
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04					
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
Итого за прием		455	15,96	14,29	73,57	484,17	122,57	24,93	129,70	1,34	54,60	568,10	1,01	0,11	3,82
5 День															
Горячее питание															
Каша молочная пшённая с яблоком	ТТК № 720	200	6,73	8,24	34,49	235,82	146,47	40,09	161,62	1,73	28,8	56,55	0,24	0,14	2,42
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
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		0,01	0,24
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		430	11,46	13,84	57,98	397,99	197,04	45,75	199,53	1,82	54,38	89,28	0,29	0,15	2,66
6 День															
Горячее питание															
Сыр (порциями)	№ 97 сб 2004	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132,00	5,87	83,52	0,13	20,70	38,70	0,08	0,00	0,05
Запеканка рисовая с творогом	№ 315 сб 2004	150	8,41	6,19	45,81	272,29	49,54	26,67	116,36	0,7	42,75	48,85	0,31	0,04	0,07
Сметана	ТТК № 54	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,78	5,31	0,02	6	10,7	0,03	0	0,02
Чай с молоком сгущенным	№ 630 сб 1996	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
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		405	17,61	13,51	77,70	499,84	243,49	39,30	243,73	0,92	76,84	106,52	0,46	0,05	0,32

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ, мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
2 Неделя															
7 День															
Горячее питание															
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	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Какао с молоком	Сб.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52
Багончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатенный 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
Итого за прием		425	11,60	11,35	52,38	355,10	246,32	40,02	185,93	1,82	44,67	67,85	0,06	0,15	1,07
8 День															
Горячее питание															
Вареники с капустой отварные	ТТК № 232	150	6,56	5,52	39,35	237,29	9,04	0,53	1,82	0,07	0	0	0	0	0
Сметана	ТТК № 54	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,78	5,31	0,02	6	10,7	0,03	0	0,02
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04					
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		445	7,19	5,63	69,91	356,83	27,00	32,31	96,76	0,90	16,64	42,99	0,38	0,06	8,03
9 День															
Горячее питание															
Рис цветной	ТТК № 528	200	4,73	5,02	43,32	236,12	17,56	28,52	87,42	0,69	16,64	41,2	0,33	0,05	0,8
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	15	0,12	0,01	0,51	2,34	3,38	2,06	6,17	0,09	0	1,5	0,02	0	1,47
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 "Прибрежный" обогатенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		385	10,22	7,50	61,11	356,22	17,04	1,31	7,13	0,13	6,00	10,70	0,03	0,00	0,02

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	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															
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 манная (жидкая)	№ 311 сб 2004 г.	200	5,86	3,24	28,81	166,37	121,35	17,94	106,33	0,4	12,67	23,23	0,46	0,06	0,55
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
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11		0,01	0,26
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		445	12,99	11,98	56,81	385,69	307,61	29,90	230,50	0,61	59,37	95,43	0,59	0,07	0,86
11 День															
Горячее питание															
Макаронные изделия отварные	Сб.2004 № 516	170	6,40	5,06	42,44	240,31	18,65	9,61	53,27	0,98	23,8	26,78	0,93	0,1	0
Соус "Сырный" с зеленью	ТТК № 1011	30	2,16	2,08	2,21	36,39	82,47	5,96	54,7	0,1	11,25	27,11	0,03	0,01	0,52
Кукуруза консервированная	ТТК № 47	30	0,65	0,12	3,44	17,27	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04					
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
Итого за прием		455	12,58	7,92	68,54	394,35	101,38	15,57	107,97	1,12	35,05	53,89	0,96	0,11	0,52
12 День															
Горячее питание															
Бутерброд горячий с помидорами и сыром	ТТК № 74	60	4,62	2,60	14,32	100,85	90,46	7,4	60,2	0,24	13,8	52,4	0,19	0,01	2,03
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	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Чай с молоком	№ 630 сб 1996	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23		0,01	0,24
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
Итого за прием		485	16,06	11,82	71,12	450,53	300,45	44,61	308,52	1,95	51,19	106,78	0,91	0,22	2,78
Среднее значение		437	12,57	11,16	65,52	409,93	157,94	38,02	167,33	1,49	43,82	167,07	0,60	0,11	2,61

Стоимость питания 55 руб. в день

Основание: СанПиН 2.4/2.4.3590-20

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 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва. ДеЛи Принт 2008 г.

Технолог



М. Н. Корнева