

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Сосенко

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора СГМУП "КШП"

Н.В. Гаврилюк

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (1 смена)

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
1 Неделя															
1 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена (2 вариант)															
Фруктовые пастилки	п/п	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Помидор свежий дольками	ТТК	90	0,96	0,18	4,59	22,87	12,36	17,64	22,92	0,78	0,00	119,70	0,63	0,06	22,05
Колбаса отварная	ТТК	100	11,63	15,42	0,00	185,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК	200	7,52	5,96	49,93	282,72	21,94	11,30	62,68	1,16	28,00	31,50	1,09	0,11	0,00
Чай с сахаром	ТТК	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		655	25,35	22,48	99,43	700,56	34,56	28,94	85,60	1,98	28,00	151,20	1,72	0,17	22,05
2 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена (2 вариант)															
Наггетсы из птицы	ТТК	100	13,08	16,10	15,59	259,92	15,71	13,36	110,36	1,17	29,82	53,02	3,91	0,04	1,23
Питьевой йогурт Актимуно	п/п	95	2,57	1,43	11,21	68,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Овощная нарезка	ТТК	135	1,33	6,18	22,49	42,33	36,78	34,75	201,24	2,86	39,79	240,21	4,48	0,08	1,65
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК	200	10,24	7,75	55,12	317,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток Каркаде	ТТК	200	0,04	0,00	9,48	35,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		785	31,18	32,29	141,28	856,52	52,49	48,11	311,60	4,03	69,61	293,23	8,39	0,12	2,88
3 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена (2 вариант)															
Котлеты Морское диво	ТТК	100	18,00	16,00	15,30	214,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное в упаковке	п/п	10	0,08	6,38	0,12	58,17	2,11	0,00	2,61	0,02	24,00	45,00	0,10	0,00	0,00
Пюре картофельное	ТТК	220	6,28	9,83	48,87	304,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Овощная нарезка	ТТК	98	0,96	4,48	16,32	30,73	26,70	25,23	146,08	2,07	28,89	174,37	3,25	0,06	1,20
Чай с лимоном	ТТК	200	0,23	0,39	9,09	37,80	2,73	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
Сметанник	ТТК	50	3,70	6,44	40,41	218,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		733	33,18	44,36	157,50	996,36	31,54	25,96	150,03	2,17	52,89	219,51	3,36	0,06	2,32
4 День															

Завтрак 12 лет и старше I смена (2 вариант)															
Митболы с сыром	ТТК	100	7,39	22,00	12,00	117,00	14,29	13,50	78,18	1,11	15,46	93,32	1,74	0,03	0,64
Сыр плавленый Дружба	п/п	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фруктовая лента	п/п	15	0,00	0,00	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Горошница	ТТК	180	20,34	6,03	84,56	327,60	83,94	70,57	183,55	5,66	22,90	27,34	0,45	0,71	0,00
Кофейный напиток	ТТК	200	1,70	1,41	15,92	89,00	53,06	6,09	39,15	0,07	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
Пирог творожный шоколадный	ТТК	80	5,83	8,20	43,14	264,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		641	40,09	41,34	192,25	997,96	151,29	90,16	300,88	6,84	44,36	131,66	2,19	0,75	0,90
5 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена (2 вариант)															
Масло сливочное в упаковке	п/п	10	7,25	0,10	0,14	66,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Салат из свежих огурцов с зелёным луком	ТТК	100	0,53	6,92	6,17	72,10	14,48	6,47	18,14	0,29	0,00	20,70	2,29	0,02	0,02
Гуляш из филе индейки	ТТК	100	14,83	18,00	3,99	189,00	19,80	16,01	141,80	1,15	19,38	34,43	0,34	0,03	0,73
Рис с овощами	ТТК	190	4,52	8,23	41,72	268,00	25,27	34,25	95,96	0,85	25,92	574,20	0,47	0,05	1,61
Чай с молоком	ТТК	200	1,28	1,17	11,33	57,20	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0,00	0,01	0,24
Яблоко	ТТК	100	0,40	0,40	20,72	49,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00
Батончик На здоровье пшенично-ржаной	ТТК	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		745	32,10	35,66	105,88	811,53	144,81	71,39	303,31	5,37	50,88	644,56	3,30	0,23	12,60
6 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена (2 вариант)															
Голубцы Ленивые	ТТК	100	13,85	18,00	10,40	272,34	19,70	12,79	79,09	1,16	14,29	98,62	1,92	0,02	0,89
Пиоре Фрумка	п/п	90	0,00	0,00	9,42	35,79	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Помидор свежий дольками	ТТК	20	0,21	0,04	1,02	5,08	2,75	3,92	5,09	0,17	0,00	26,60	0,14	0,01	4,90
Каша перловая рассыпчатая	ТТК	200	5,71	5,09	43,87	238,67	24,83	22,61	183,90	1,03	16,80	31,50	0,78	0,06	0,00
Какао с молоком	ТТК	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фаготтини	ТТК	50	6,55	6,30	39,48	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		715	33,84	33,61	145,62	1 021,33	157,65	66,29	369,17	3,25	43,09	178,84	2,85	0,12	6,31
Среднедневное значение за 1 неделю		712	32,63	34,96	140,33	897,38	95,39	55,14	253,43	3,94	48,14	269,83	3,63	0,24	7,84

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
2 Неделя															
1 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена (2 вариант)															
Творожок Растишка	п/п	45	2,88	1,58	5,31	46,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Помидор свежий дольками	ТТК	50	0,54	0,10	14,34	12,70	6,24	8,91	11,58	0,39	0,00	60,45	0,32	0,03	11,14
Сосиски отварные	ТТК	100	11,00	22,00	3,54	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК	180	6,77	5,36	57,87	253,80	19,75	10,17	56,41	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	0,00

Чай с сахаром	ТТК	205	0,19	0,04	9,35	36,90	0,27	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Груша	ТТК	55	0,22	0,22	21,77	26,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	172,00	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		690	195,81	30,14	139,56	690,15	26,26	19,08	67,99	1,46	25,20	88,80	1,80	0,13	11,14
2 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена (2 вариант)															
Сыр плавленый Дружба	п/п	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Тефтели Детские	ТТК	100	19,30	11,35	5,27	156,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное в упаковке	п/п	10	0,08	6,38	0,12	58,17	2,11	0,00	2,61	0,02	24,00	45,00	0,10	0,00	0,00
Овощное ассорти	ТТК	80	0,72	0,11	15,53	15,20	19,73	17,93	35,85	0,79	0,00	86,67	0,48	0,04	8,48
Пюре картофельное	ТТК	200	6,20	8,94	44,66	276,60	62,84	38,82	115,43	1,48	20,59	43,58	0,24	0,16	13,84
Кофейный напиток	ТТК	200	1,70	1,41	15,92	89,00	53,06	6,09	39,15	0,07	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		656	32,83	31,89	105,97	747,33	137,75	62,84	193,05	2,36	50,59	186,24	0,83	0,20	22,59
3 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена (2 вариант)															
Рыба тушеная в томате с овощами	ТТК	100	12,85	4,92	5,74	103,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фруктовые пастилки	п/п	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Огурец свежий	ТТК	110	1,96	0,24	68,44	38,13	18,36	11,19	33,52	0,49	0,00	8,15	0,11	0,00	7,99
Каша перловая с овощами	ТТК	200	5,51	9,28	68,80	264,27	35,83	29,45	165,20	1,17	29,38	585,48	0,81	0,07	1,97
Чай с лимоном	ТТК	200	0,23	0,39	9,09	37,80	2,73	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
Печенье Злаковос	ТТК	50	3,29	9,00	53,21	205,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		730	27,92	24,69	245,12	833,21	56,92	41,37	200,06	1,74	29,38	593,77	0,93	0,07	11,08
4 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена (2 вариант)															
Биточки Чикен топ	ТТК	100	12,02	11,60	7,02	215,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Помидор свежий дольками	ТТК	50	0,54	0,10	14,34	12,70	6,24	8,91	11,58	0,39	0,00	60,45	0,32	0,03	11,14
Творожник с кокосом	ТТК	80	7,00	11,56	30,65	228,88	40,62	13,35	120,06	0,72	65,49	118,67	0,64	0,04	0,11
Молоко сгущенное	ТТК	25	1,80	2,13	13,88	79,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша гречневая с луком	ТТК	180	7,79	9,59	42,12	273,12	7,36	0,36	2,96	0,06	23,33	26,24	0,05	0,00	0,00
Напиток Каркаде	ТТК	200	0,04	0,00	9,48	35,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	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	0,00
Итого за прием		660	30,86	35,22	128,52	898,61	54,23	22,62	134,60	1,18	88,82	205,37	1,01	0,07	11,24
5 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена (2 вариант)															
Питьевой йогурт Актимуно	п/п	95	2,57	1,43	11,21	68,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК	245	24,10	15,88	37,92	390,24	153,51	28,87	258,07	1,89	58,03	107,69	1,24	0,11	0,68
Чай с молоком	ТТК	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0,00	0,01	0,24

Яблоко	ТТК	140	0,70	0,70	20,30	85,19	28,00	15,75	19,25	3,85	0,00	8,75	0,35	0,06	17,50
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	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	0,00
Итого за прием		730	33,72	20,23	103,88	726,96	230,88	50,28	313,73	5,82	63,61	126,67	1,59	0,17	18,42
6 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена (2 вариант)															
Фруктовая лента	п/п	15	0,00	0,00	11,47	43,52	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Огурец свежий	ТТК	35	0,28	0,035	9,8	5,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Печень тушенная в томатном соусе	ТТК	100	12,78	7,25	4,99	287,00	17,65	15,14	205,51	4,50	3 509,52	6 051,60	0,86	0,16	9,77
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК	180	9,72	7,35	52,36	301,20	18,81	153,63	231,12	5,17	26,60	31,46	0,68	0,33	0,00
Какао с молоком	ТТК	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
Батончик На здоровье пшенично-ржаной	ТТК	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00
Бутерброд с сыром	ТТК	40	4,62	2,60	14,32	100,85	90,46	7,40	60,20	0,24	13,80	52,40	0,19	0,01	2,03
Фаготтини	ТТК	50	6,55	6,30	39,48	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		640	39,16	27,47	157,24	1 130,04	257,18	203,14	597,92	11,59	3 561,92	6 157,58	1,74	0,62	12,32
Среднедневное значение за 2 неделю		684	60,05	28,27	146,72	837,72	127,20	66,55	251,22	4,02	636,59	1 226,41	1,32	0,21	14,46
Среднедневное значение за 2 недели		698	46,34	31,61	143,52	867,55	111,30	60,85	252,33	3,98	342,36	748,12	2,48	0,23	11,15

Стоимость питания 188 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.

Главный технолог



М.А. Трашкова