

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 12 лет и старше 1 семестра

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белок, г	Жир, г	Угле- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	Fe	P	В1	В2	В6	С
1 День														
Завтрак														
Колбаса отварная	ТТК 516	100	4,86	11,10	0,00	189,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	200	3,74	3,01	37,13	178,64	18,03	11,08	1,13	0,90	24,00	0,12	0,00	0,00
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,23	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пюре из свеклы варенной	ТТК 676/1	30	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	0,80	0,44	12,74	0,00	0,03	0,00	12,25
Хлеб слоеный из расстойно-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки 1/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		600	12,72	14,76	69,94	521,70	25,15	20,88	1,60	12,74	24,00	0,15	0,00	12,25
2 День														
Завтрак														
Наттеты из льна	ТТК 545/1	100	8,84	8,32	6,00	184,59	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Кудрявый тушеный	ТТК 587	195	2,86	7,80	39,05	191,60	24,84	2,93	1,78	0,00	37,44	0,17	0,00	15,74
Паштет Грудничка	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,13	0,70	0,00	0,00	0,00	0,10
Хлеб слоеный из расстойно-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб "Пробужденный", обогащенный витаминами	ТТК 607	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
Итого за прием		550	15,60	16,97	81,14	542,01	37,03	3,45	1,91	0,70	37,44	0,17	0,00	15,84
3 День														
Завтрак														
Финиша	ТТК 548	100	8,51	9,38	2,80	153,74	54,84	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06
Рис отварной	ТТК 584	200	3,14	1,40	31,93	118,34	9,71	28,12	0,62	0,00	7,20	0,05	0,00	0,80
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Суп из свеклы	ТТК 675/1	60	0,47	0,06	2,06	9,37	13,57	8,23	0,35	0,00	0,00	0,02	0,00	5,88
Хлеб слоеный из расстойно-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки 1/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		640	15,74	11,72	66,92	421,25	80,63	37,64	1,05	0,54	7,20	0,07	0,00	7,78
4 День														
Завтрак														
Каша молочная пшеница	ТТК 511	200	4,05	2,57	21,46	162,23	101,42	39,38	1,03	148,31	10,25	0,15	0,00	0,44
Сырье творожное	ТТК 1432	100	18,29	30,20	64,30	432,60	148,39	21,35	0,47	183,83	64,89	0,04	0,00	0,25
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,86	19,36	1,95	0,04	12,99	0,00	0,01	0,00	0,04
Каша с яблоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	0,68	85,22	10,44	0,03	0,00	0,45
Хлеб пшеничный из муки 1/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		550	25,73	37,17	106,63	738,84	364,69	84,38	2,22	432,35	85,59	0,22	0,00	1,18

5 День														
Завтрак														
Огурец свежий	ТТК 675/1	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,39	0,00	0,00	0,03	0,00	9,80
Лук репчатый	ТТК 890	100	10,12	11,35	13,21	161,96	12,17	13,23	0,95	126,50	5,36	0,03	0,00	0,40
Сметана 20%	ТТК 1417	200	4,68	10,68	43,61	316,92	19,44	161,72	5,44	0,00	24,00	0,35	0,00	0,00
Нашпик Каранда	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,64	0,17	0,00	0,00	0,10
Витамин "На здоровье" пищевочно-разной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		645	18,89	22,98	86,63	614,79	78,69	189,56	7,83	127,14	29,52	0,49	0,00	10,29
Среднедневное значение за 1 неделю		591	17,74	20,72	82,25	567,72	117,12	67,06	2,92	114,70	36,75	0,22	0,00	9,47

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РР, мкг	Т3, мкг	B1, мкг
2 Неделя														
1 День														
Завтрак														
Пюре из свеклы с яблоком	ТТК 676/1	25	0,27	0,05	1,28	6,35	3,43	4,90	0,22	6,37	0,00	0,01	0,00	6,13
Сосиски отварные	ТТК 518	100	9,21	12,54	0,00	186,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия с сыром	ТТК 580	180	5,93	6,19	25,53	199,92	169,88	14,52	0,92	0,00	37,80	0,07	0,00	0,06
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	3,32	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб стелющийся из ржанко-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		555	18,99	19,32	57,07	524,28	173,58	19,42	1,16	6,37	37,80	0,08	0,00	6,18

2 День														
Завтрак														
Чай зеленый	ТТК 550/1	100	11,32	13,59	18,28	251,41	13,16	0,00	2,23	0,00	0,00	0,14	0,00	0,15
Перловая каша с маслом	ТТК 1419	180	4,05	7,47	35,82	159,30	26,42	20,59	0,97	0,00	12,96	0,05	0,00	0,00
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	34,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб стелющийся из ржанко-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	50	3,44	0,50	24,02	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		555	20,68	21,81	98,23	605,22	39,85	20,59	3,22	0,00	12,96	0,19	0,00	0,15

3 День														
Завтрак														
Витамин "На здоровье"	ТТК 538/3	100	9,30	8,49	17,89	213,97	14,94	0,00	1,34	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Рис отварной с маслом	ТТК 1423	185	7,20	14,30	53,30	452,80	7,25	28,27	0,00	0,39	13,32	0,04	0,00	0,01
Нашпик Каранда	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,64	0,17	0,00	0,00	0,10
Хлеб стелющийся из ржанко-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Огурец свежий	ТТК 675/1	25	0,20	0,02	0,86	3,90	5,64	3,43	0,15	0,00	0,00	0,01	0,00	2,45
Итого за прием		560	20,10	23,53	99,46	792,97	31,87	32,59	1,54	1,23	13,49	0,08	0,00	2,56

4 День														
Завтрак														
Каша манная из смеси зерновых культур	ТТК 506	200	4,39	7,58	15,43	104,10	94,63	10,81	0,10	69,23	10,56	0,03	0,00	0,46
Масло сливочное	ТТК 657	20	0,16	14,50	0,26	133,12	4,80	0,00	0,00	6,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Творожок с сахаром	ТТК 511	100	6,20	4,50	9,80	96,30	67,05	11,31	0,44	91,69	42,36	0,04	0,00	0,00
Молоко стуженное	ТТК 662	15	1,27	1,37	7,98	47,61	46,05	5,10	0,03	32,85	0,00	0,01	0,00	0,15
Квиноа с маслом	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	0,68	85,22	10,44	0,03	0,00	0,45
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		560	14,80	23,95	53,52	488,29	308,04	48,92	1,24	284,99	63,44	0,11	0,00	1,06

5 День														
Завтрак														
Палочка рыбные	ТТК 1377	114	7,42	7,30	17,76	154,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пюре картофельное	ТТК 589	185	1,54	4,20	30,53	132,11	49,64	35,61	1,31	0,00	16,83	0,15	0,00	12,88
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	23,80	2,35	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Хлеб столешный из пшени-пшеничной муки	ТТК 1609	25	1,67	0,25	11,03	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб "Природный", обогащенный йодом	ТТК 607	30	2,21	0,59	15,58	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		554	13,07	12,63	81,79	463,11	52,19	36,30	1,39	0,00	16,83	0,15	0,00	13,92
Среднее значение за 2 недели		557	17,53	20,25	78,01	574,78	121,11	31,56	1,71	58,52	28,90	0,12	0,00	4,77
Среднее значение за 2 недели		574	17,63	20,48	80,13	571,25	119,11	49,31	2,32	56,61	32,83	0,17	0,00	7,12

Стоимость поставки 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 настоящему Приказу, 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 настоящему Приказу).

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

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

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

В случае если возникла производственная необходимость возможен заказ для, один на другой.

И.п.руководителя производственной службы



И.М.Бородина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор АО "КШП"

01.02.2015
Е.А.С.Горбаченко



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (1 смена) дополнительное питание
МБОУ СОШ № 5

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	Fe	P	В1	В2	В6	С
1 Неделя														
1 День														
Обед														
Плов из индейки	ТТК 527	240	12,07	15,39	41,53	369,47	23,16	52,18	1,86	246,96	6,12	0,07	0,00	1,00
Огурцы консервированные	ТТК 1232	15	0,00	0,06	0,84	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов (вит.70)	ТТК 624-70	200	0,49	0,03	21,64	85,56	28,56	18,28	0,58	25,50	0,01	0,01	0,00	0,32
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		505	15,95	15,98	87,05	568,71	51,72	70,46	2,44	272,46	6,13	0,09	0,00	1,32
2 День														
Обед														
Тотфреш "Детское"	ТТК 547	100	14,90	15,81	5,27	256,00	3,84	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	0,00	0,32
Каша перловая рассыпчатая	ТТК 574	190	2,57	2,33	41,66	201,47	27,89	21,74	1,02	0,00	13,68	0,05	0,00	0,00
Напиток фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15	12,03	6,87	2,41	12,03	0,00	0,02	0,00	3,44
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		540	21,29	18,72	78,82	606,62	43,76	28,61	3,55	12,03	13,68	0,08	0,00	3,76
3 День														
Обед														
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	60	1,21	0,18	5,34	25,97	21,98	19,97	0,88	39,93	0,00	0,04	0,00	9,45
Котлеты "Белорусские"	ТТК 563	100	6,48	7,90	5,27	105,89	13,22	23,39	1,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22
Горохница	ТТК 570	180	4,35	3,09	29,91	189,36	79,85	76,14	6,07	0,00	21,60	0,78	0,00	0,00
Компот из свежих яблок (вит.70)	ТТК 623-70	200	0,08	0,07	11,19	43,24	3,22	1,58	0,41	2,01	0,01	0,00	0,00	0,80
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		590	15,50	11,74	74,75	476,46	118,26	121,08	9,32	41,94	21,61	0,82	0,00	10,47
4 День														
Обед														
Огурец свежий	ТТК 675/1	38	0,30	0,04	1,30	5,93	8,57	5,21	0,22	0,00	0,00	0,01	0,00	3,72
Паста "Школьная" с томатом	ТТК 523	250	11,38	20,30	44,63	395,52	22,07	26,18	2,21	155,35	0,00	0,22	0,00	0,83
Сок фруктово-овощной	ТТК 630	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14,00	8,00	2,80	14,00	0,00	0,02	0,00	4,00
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		538	16,07	21,04	89,57	599,93	44,64	39,39	5,23	169,35	0,00	0,25	0,00	8,55

5 День														
Обед														
Котлета "Морское диво"	ТТК 1374	100	7,46	3,95	7,71	149,00	14,29	0,00	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,59
Пюре картофельное	ТТК 589	190	1,58	4,32	31,35	156,22	50,98	36,58	1,34	0,00	17,28	0,15	0,00	13,23
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	17,75	82,52	12,30	3,40	0,63	3,40	0,03	0,01	0,00	200,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Батоныч "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,80	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00
Итого за прием		535	12,96	9,39	77,64	493,74	97,46	39,98	3,06	3,40	17,31	0,28	0,00	213,81
Среднее значение за 1 неделю		542	16,35	15,37	81,57	549,09	71,17	59,90	4,72	99,84	11,75	0,30	0,00	47,58
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	Fe	P	A	B1	E	C
2 Недели														
1 День														
Обед														
Огурцы консервированные	ТТК 1232	20	0,00	0,08	1,11	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 521	250	7,56	4,23	19,17	244,90	36,88	163,03	5,92	363,00	4,50	0,30	0,00	1,50
Компот из смеси сухофруктов (внг.70)	ТТК 624-70	200	0,49	0,03	21,64	85,56	28,56	18,28	0,58	25,50	0,01	0,01	0,00	0,32
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		520	11,44	4,84	64,97	444,70	65,44	181,31	6,50	388,50	4,51	0,31	0,00	1,82
2 День														
Обед														
Биточек "Нежный"	ТТК 1395	100	12,01	8,51	14,50	216,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель, запеченный из отварного	ТТК 586	180	3,76	5,45	36,83	197,80	23,42	40,34	1,61	0,00	0,00	0,17	0,00	15,98
Напиток фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15	12,03	6,87	2,41	12,03	0,00	0,02	0,00	3,44
Огурец свежий	ТТК 675/1	12	0,09	0,01	0,41	1,87	2,70	1,65	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	1,18
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		542	19,68	14,56	83,63	565,68	38,16	48,86	4,08	12,03	0,00	0,19	0,00	20,60
3 День														
Обед														
Огурцы консервированные	ТТК 1232	20	0,00	0,08	1,11	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Теттели рыбные с соусом	ТТК 1376	100	6,65	3,60	17,61	142,00	64,02	28,99	0,51	138,40	38,25	0,06	0,00	0,00
Капуста тушеная	ТТК 585	180	7,40	7,71	39,14	222,37	80,93	28,13	1,36	56,05	0,00	0,05	0,00	33,08
Компот из свежих фруктов (внг.70)	ТТК 1237-70	200	0,08	0,07	11,19	43,40	3,08	1,57	0,41	1,91	0,00	0,00	0,00	0,80
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		550	17,51	11,96	92,10	522,01	148,03	58,69	2,28	196,37	38,25	0,11	0,00	33,88
4 День														
Обед														
Голубцы "Ленивые"	ТТК 559	100	11,00	11,48	15,02	168,28	22,64	0,00	1,15	0,00	0,54	0,09	0,00	2,40
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	200	4,68	7,02	24,39	193,32	19,44	161,72	5,44	0,00	24,00	0,35	0,00	0,00
Напиток "Минуска"	ТТК 1031	200	1,07	0,11	15,00	59,86	11,57	4,93	1,27	7,73	0,17	0,01	0,00	2,10
Огурец свежий	ТТК 675/1	45	0,35	0,04	1,54	7,03	10,14	6,17	0,26	0,00	0,00	0,01	0,00	4,41
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		595	20,49	19,15	78,99	540,49	63,79	172,82	8,12	7,73	24,71	0,46	0,00	8,91

5 День															
Обед															
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	15,83	11,22	25,71	328,64	148,05	24,48	1,84	256,50	31,73	0,11	0,00	0,61	
Напиток "Каркаде"	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,64	0,17	0,00	0,00	0,10	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		500	19,24	11,73	53,32	450,94	152,10	25,37	1,89	257,14	31,90	0,11	0,00	0,71	
Среднедневное значение за 2 недели		541	17,67	12,45	74,60	504,76	93,50	97,41	4,57	172,35	19,87	0,23	0,00	13,18	
Среднедневное значение за 2 недели		542	17,01	13,91	78,08	526,93	82,33	78,66	4,65	136,09	15,81	0,27	0,00	30,38	

Стоимость питания 121 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.

И.о.руководителя производственной службы



И.М.Бородина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 12 лет и старше 2 смена

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	Fe	P	A	B1	E	C
1 Неделя														
1 День														
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36	32,30	18,02	0,67	39,65	0,00	0,05	0,00	12,14
Плов из индейки	ТТК 527	250	12,57	16,03	43,26	384,86	24,13	54,35	1,94	257,25	6,38	0,08	0,00	1,04
Огурцы консервированные	ТТК 1232	55	0,00	0,22	3,06	16,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов (вып. 70)	ТТК 624-70	200	0,49	0,03	21,64	85,56	28,56	18,28	0,58	25,50	0,01	0,01	0,00	0,32
Батоныч "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,80	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		800	20,05	25,39	115,66	737,80	104,88	90,65	3,99	322,40	6,39	0,23	0,00	13,50
2 День														
Обед														
Огурец свежий	ТТК 675/1	55	0,43	0,05	1,89	8,59	12,40	7,55	0,32	0,00	0,00	0,02	0,00	5,39
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,86	28,28	29,00	1,73	73,68	12,00	0,18	0,00	4,20
Тефтели "Детские"	ТТК 547	100	14,90	15,81	5,27	256,00	3,84	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	0,00	0,32
Перловка отварная с маслом	ТТК 1419	190	4,28	7,89	37,81	168,15	27,89	21,74	1,02	0,00	13,68	0,05	0,00	0,00
Нашпек фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15	12,03	6,87	2,41	12,03	0,00	0,02	0,00	3,44
Хлеб "Прибрежный", обогащенный йодом	ТТК 607	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
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		850	31,53	30,33	107,09	779,75	84,43	65,16	5,60	85,70	25,68	0,27	0,00	13,35
3 День														
Обед														
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	85	1,71	0,25	7,57	36,80	31,14	28,29	1,25	56,57	0,00	0,06	0,00	13,39
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46	9,44	12,11	0,47	39,58	0,00	0,04	0,00	3,50
Котлеты "Белорусские"	ТТК 563	100	6,48	7,90	5,27	105,89	13,22	23,39	1,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22
Пюре гороховое	ТТК 1418	180	9,27	7,11	30,81	252,29	79,85	76,14	6,07	0,00	21,60	0,78	0,00	0,00
Компот из свежих яблок (вып. 70)	ТТК 623-70	200	0,08	0,07	11,19	43,24	3,22	1,58	0,41	2,01	0,01	0,00	0,00	0,80
Хлеб стогольный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		865	22,24	22,05	85,05	642,67	136,86	141,51	10,16	98,16	21,61	0,89	0,00	17,91

4 День														
Обед														
Суп из овощей с фасолью	ТТК 640	250	1,60	3,48	9,13	70,69	21,78	15,21	0,60	40,10	0,00	0,05	0,00	6,40
Паста "Школьная" с томатом	ТТК 523	250	11,58	20,30	44,63	395,52	22,07	26,18	2,21	155,35	0,00	0,22	0,00	0,83
Сок фруктово-овощной	ТТК 630	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14,00	8,00	2,80	14,00	0,00	0,02	0,00	4,00
Огурец свежий	ТТК 675/1	40	0,31	0,04	1,37	6,24	9,02	5,49	0,24	0,00	0,00	0,01	0,00	3,92
Сметана	ТТК 664	26	0,64	3,43	0,85	37,29	20,13	2,04	0,05	13,80	0,00	0,01	0,00	0,04
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		816	18,32	27,95	99,62	708,23	87,00	56,90	5,89	223,25	0,00	0,30	0,00	15,19
5 День														
Обед														
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,95	16,03	131,80	30,63	19,43	0,92	41,23	0,00	0,04	0,00	7,54
Котлета "Морское дельце"	ТТК 1374	100	7,46	3,95	7,71	149,00	14,29	0,00	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,59
Сметана	ТТК 664	30	0,73	3,96	0,98	43,03	23,23	2,35	0,05	15,92	0,00	0,01	0,00	0,05
Пюре картофельное	ТТК 589	185	1,54	4,20	30,53	152,11	49,64	35,61	1,31	0,00	16,83	0,15	0,00	12,88
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	17,75	82,52	12,30	3,40	0,63	3,40	0,03	0,01	0,00	200,00
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		815	19,30	18,82	96,04	670,46	130,08	60,79	3,20	60,55	16,86	0,23	0,00	221,05
Среднедневное значение за 1 неделю		829	22,29	24,91	100,69	707,78	108,65	83,00	5,77	158,01	14,11	0,38	0,00	56,20

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	Fe	P	A	B1	E	C
2 Неделя														
1 День														
Обед														
Огурцы консервированные	ТТК 1232	55	0,00	0,22	3,06	16,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,86	28,28	29,00	1,73	73,68	12,00	0,18	0,00	4,20
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 521	250	7,56	4,23	19,17	244,90	36,88	163,03	5,92	363,00	4,50	0,30	0,00	1,50
Компот из смеси сухофруктов (вит. 70)	ТТК 624-70	200	0,49	0,03	21,64	85,56	28,56	18,28	0,58	25,50	0,01	0,01	0,00	0,32
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,80	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		800	18,90	10,97	91,57	633,34	113,60	210,31	9,03	462,18	16,51	0,58	0,00	6,02

2 День														
Обед														
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80	30,63	19,43	0,92	41,23	0,00	0,04	0,00	7,54
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,86	19,36	1,96	0,04	13,27	0,00	0,01	0,00	0,04
Бигочек "Нежный"	ТТК 1395	100	12,01	8,51	14,50	216,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель печеный с маслом	ТТК 1424	195	22,00	10,20	44,50	594,00	25,38	43,71	1,74	0,00	0,00	0,18	0,00	17,32
Напиток фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15	12,03	6,87	2,41	12,03	0,00	0,02	0,00	3,44
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		820	43,94	28,53	107,74	1 127,67	87,39	71,96	5,11	66,52	0,00	0,24	0,00	28,33
3 День														
Обед														
Огурец свежий	ТТК 675/1	40	0,31	0,04	1,37	6,24	9,02	5,49	0,24	0,00	0,00	0,01	0,00	3,92
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46	9,44	12,11	0,47	39,58	0,00	0,04	0,00	3,50
Тефтели рыбные с соусом	ТТК 1376	100	6,65	3,60	17,61	142,00	64,02	28,99	0,51	138,40	38,25	0,06	0,00	0,00
Капуста припущенная с томатом и овощами	ТТК 1425	200	32,00	62,00	156,00	420,00	89,92	31,26	1,51	62,28	0,00	0,05	0,00	36,76
Компот из свежих груш (выг. 70)	ТТК 1237-70	200	0,08	0,07	11,19	43,40	3,08	1,57	0,41	1,91	0,00	0,00	0,00	0,80
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		840	43,74	72,42	216,39	816,10	175,47	79,42	3,13	242,17	38,25	0,17	0,00	44,98
4 День														
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36	32,30	18,02	0,67	39,65	0,00	0,05	0,00	12,14
Митболы с сыром	ТТК 544/1	100	7,39	10,81	12,97	161,04	8,45	0,00	1,07	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
Пюре гороховое	ТТК 1418	220	11,33	8,69	37,65	308,35	97,59	93,06	7,42	0,00	26,40	0,95	0,00	0,00
Напиток "Каркаде"	ТТК 628	180	0,02	0,01	4,11	9,27	3,64	0,80	0,05	0,58	0,15	0,00	0,00	0,09
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		800	25,82	28,28	103,66	732,02	141,99	111,87	9,21	40,23	26,58	1,00	0,00	12,22

5 День														
Обед														
Сметана	ТТК 664	16	0,39	2,11	0,52	22,95	12,39	1,25	0,03	8,49	0,00	0,00	0,00	0,03
Суп картофельный с рисом	ТТК 641	250	1,60	6,90	14,68	89,98	12,47	17,52	0,60	44,13	0,00	0,06	0,00	4,60
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	15,83	11,22	25,71	328,64	148,05	24,48	1,84	256,50	31,73	0,11	0,00	0,61
Отурец свежий	ТТК 675/1	35	0,27	0,03	1,20	5,46	7,89	4,80	0,21	0,00	0,00	0,01	0,00	3,43
Компот из свежих яблок (выт. 70)	ТТК 623-70	200	0,08	0,07	11,19	43,24	3,22	1,58	0,41	2,01	0,01	0,00	0,00	0,80
Хлеб столбичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		801	21,56	20,84	76,34	602,27	184,02	49,64	3,08	311,13	31,74	0,18	0,00	9,47
Среднедневное значение за 2 неделю		812	30,80	32,21	119,14	782,28	140,49	104,64	5,91	224,44	22,62	0,43	0,00	20,20
Среднедневное значение за 2 недели		821	26,54	28,56	109,91	745,03	124,57	93,82	5,84	191,23	18,36	0,41	0,00	38,20

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, 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.

И.о.руководителя производственной службы



И.М.Бородина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор АО "КШП"
Е.А. Горбаченко
01.02.2025



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

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	Fe	P	A	B ₁	B ₂	C
1 Неделя														
1 День														
Горячее питание														
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	180	3,37	2,71	33,42	160,78	16,22	9,98	1,02	0,00	21,60	0,10	0,00	0,00
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	50	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	1,62	0,45	0,00	0,00	0,03	0,00	12,25
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		455	5,81	3,10	55,20	260,50	23,35	11,59	1,49	0,00	21,60	0,13	0,00	12,25
2 День														
Горячее питание														
Рис белый	ТТК 584	200	3,14	1,40	31,93	118,34	9,71	28,12	0,62	0,00	7,20	0,05	0,00	0,80
Сыр порционно	ТТК 1034	10	1,45	2,16	0,00	20,96	88,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток "Грушенька"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,13	0,70	0,00	0,00	0,00	0,10
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		435	6,28	3,82	52,64	230,12	98,81	28,64	0,84	0,70	7,20	0,05	0,00	0,90
3 День														
Горячее питание														
Картофель тушеный	ТТК 587	190	2,79	7,28	27,50	133,46	33,95	2,85	1,73	0,00	36,48	0,17	0,00	15,34
Огурец свежий	ТТК 675/1	30	0,24	0,03	1,03	4,68	6,76	4,12	0,18	0,00	0,00	0,01	0,00	2,94
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		445	4,97	7,95	47,63	223,95	43,26	7,65	1,99	0,00	36,48	0,17	0,00	19,32
4 День														
Горячее питание														
Каша молочная пшеничная	ТТК 511	210	4,25	2,70	22,53	170,33	106,49	41,35	1,09	155,73	10,77	0,15	0,00	0,47
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	3,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Кофейный напиток	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	0,68	85,22	10,44	0,03	0,00	0,45
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		445	7,11	11,05	42,71	344,55	204,41	63,05	1,76	243,95	21,25	0,18	0,00	0,92

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	Fe	P	A	B1	E	C
5 День														
Горячее питание														
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	200	4,68	7,02	24,39	193,32	19,44	161,72	5,44	0,00	24,00	0,35	0,00	0,00
Огурец свежий	ТТК 657	60	0,47	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	0,35	0,00	0,00	0,02	0,00	5,88
Напиток "Каркаде"	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,64	0,17	0,00	0,00	0,10
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		485	6,84	7,33	42,05	266,99	37,01	170,84	5,84	0,64	24,17	0,37	0,00	5,98
6 День														
Горячее питание														
Капуста тушеная	ТТК 585	200	8,22	8,57	43,49	247,08	89,92	31,26	1,51	62,28	0,00	0,05	0,00	36,76
Сыр порционнo	ТТК 1034	13	1,88	2,81	0,00	27,24	114,40	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		438	12,00	12,01	61,61	356,12	206,87	31,95	1,70	62,28	0,00	0,05	0,00	37,80
Среднедневное значение за 1 неделю		451	7,17	7,55	50,31	280,37	102,28	52,29	2,27	51,26	18,45	0,16	0,00	12,86
2 Неделя														
1 День														
Горячее питание														
Макароны с сыром	ТТК 580	200	6,59	6,88	28,37	212,13	188,76	16,14	1,02	0,00	42,00	0,08	0,00	0,06
Огурцы консервированные	ТТК 1232	20	0,00	0,08	1,11	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		445	8,50	7,25	48,71	301,38	189,02	16,14	1,04	0,00	42,00	0,08	0,00	0,06
2 День														
Горячее питание														
Вареники с картофелем отварные	ТТК 502	150	6,56	7,24	46,21	280,86	9,03	0,53	0,07	1,82	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		375	8,23	7,49	66,32	359,37	9,30	0,53	0,10	1,82	0,00	0,00	0,00	0,00
3 День														
Горячее питание														
Рис с куркумой	ТТК 582	200	4,71	4,44	48,86	25,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток "Каркаде"	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,64	0,17	0,00	0,00	0,10
Огурец свежий	ТТК 675/1	45	0,35	0,04	1,54	7,02	10,14	6,17	0,26	0,00	0,00	0,01	0,00	4,40
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		470	6,80	4,75	66,98	100,80	14,19	7,06	0,31	0,64	0,17	0,01	0,00	4,50

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	Fe	P	A	B1	E	C
4 День														
Горячее питание														
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	200	4,39	2,58	15,43	104,10	94,63	10,81	0,10	69,23	10,56	0,03	0,00	0,46
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	3,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Кофейный напиток	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	0,68	85,22	10,44	0,03	0,00	0,45
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		435	7,25	10,93	35,61	278,32	192,54	32,51	0,77	157,45	21,04	0,06	0,00	0,91
5 День														
Горячее питание														
Пюре картофельное	ТТК 589	190	1,58	4,32	31,35	156,22	50,98	36,58	1,34	0,00	17,28	0,15	0,00	13,23
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	15	0,16	0,03	0,77	3,81	2,06	0,49	0,13	0,00	0,00	0,01	0,00	3,68
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		430	3,64	4,98	50,24	241,83	55,59	37,75	1,55	0,00	17,28	0,16	0,00	17,95
6 День														
Горячее питание														
Рис цветной	ТТК 584	180	2,83	1,26	23,74	106,51	8,74	25,31	0,56	0,00	6,48	0,04	0,00	0,72
Огурец свежий	ТТК 675/1	30	0,24	0,03	1,03	4,68	6,76	4,12	0,17	0,00	0,00	0,01	0,00	2,94
Напиток "Грушевка"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,13	0,70	0,00	0,00	0,00	0,10
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		435	4,80	1,55	46,46	206,01	16,60	29,95	0,86	0,70	6,48	0,05	0,00	3,76
Среднедневное значение за 2 неделю		432	6,54	6,16	52,39	247,95	79,54	20,66	0,77	26,77	14,50	0,06	0,00	4,53
Среднедневное значение за 2 недели		441	6,85	6,85	51,35	264,16	90,91	36,47	1,52	39,02	16,47	0,11	0,00	8,70

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, 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).

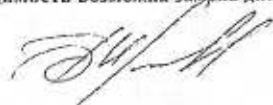
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

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, Делли Принт 2008 г.

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

И.о.руководителя производственной службы



И.М.Бородина

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ



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



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

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							
							Ca	Mg	Fe	P	A	В1	Е	С
1 Неделя														
1 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Помидор свежий дольки	ТТК 676/1	100	1,08	0,20	5,10	25,41	13,72	19,60	0,88	25,48	0,00	0,06	0,00	24,50
Котлета "Морское дно"	ТТК 1374	100	7,46	3,95	7,71	149,00	14,29	0,00	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,59
Греча отварная с маслом	ТТК 1417	180	4,21	9,61	39,25	285,23	17,50	145,55	4,90	0,00	21,60	0,31	0,00	0,00
Напиток "Жаркале"	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,64	0,17	0,00	0,00	0,10
Сыр порционно	ТТК 1034	20	2,89	4,32	0,00	41,91	176,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		650	19,05	18,59	79,67	623,85	225,55	166,04	6,29	26,12	21,77	0,40	0,00	25,18
Обед льготная категория														
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80	30,63	19,43	0,92	41,23	0,00	0,04	0,00	7,54
Огурец свежий	ТТК 675/1	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,59	0,00	0,00	0,03	0,00	9,80
Биточек "Домашний"	ТТК 552	100	6,21	10,53	11,04	226,46	19,78	17,29	1,50	0,00	0,72	0,11	0,00	0,20
Пюре картофельное	ТТК 589	200	1,67	4,54	33,00	164,44	53,66	38,50	1,41	0,00	18,19	0,16	0,00	13,92
Компот из свежих яблок (виг. 70)	ТТК 623-70	200	0,08	0,07	11,19	43,24	3,22	1,58	0,41	2,01	0,01	0,00	0,00	0,80
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	25	4,78	2,43	0,15	41,60	5,49	7,38	0,91	54,83	0,00	0,01	0,00	0,07
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,86	19,36	1,96	0,04	13,27	0,00	0,01	0,00	0,04
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,80	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Груша	ТТК 665	110	0,44	0,33	11,21	55,76	20,90	13,20	2,53	17,60	0,00	0,02	0,00	5,50
Итого за прием		1055	23,35	28,08	108,68	824,77	195,46	113,05	9,10	128,93	18,93	0,47	0,00	37,87
Итого за день		1705	42,40	46,67	188,35	1448,62	421,01	279,09	15,40	155,05	40,69	0,87	0,00	63,05
2 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Каша молочная пшеница	ТТК 511	200	4,05	2,57	21,46	162,22	101,42	39,38	1,03	148,31	10,25	0,15	0,00	0,44
Запеканка из творога	ТТК 1170	130	12,82	3,91	36,63	183,63	192,91	27,76	0,61	241,58	84,36	0,05	0,00	0,32
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69	15,49	1,57	0,03	10,61	0,00	0,00	0,00	0,03
Какао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	0,68	85,22	10,44	0,03	0,00	0,45
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Мандарин	ТТК 665/1	110	0,83	0,31	13,41	54,01	33,88	10,53	0,10	16,27	0,00	0,05	0,00	16,72
Итого за прием		710	22,63	10,78	103,24	590,71	439,21	100,93	2,45	502,00	105,05	0,28	0,00	17,97

Обед льготная категория														
Суп картофельный с рисом	ТТК 641	250	1,60	6,90	14,68	89,98	12,47	17,52	0,60	44,13	0,00	0,06	0,00	4,60
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	55	0,59	0,11	2,81	13,98	7,55	10,78	0,49	14,01	0,00	0,03	0,00	13,48
Фишбол	ТТК 548	100	8,51	9,38	2,80	153,74	54,84	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06
Рис приущенный	ТТК 582	200	2,74	5,40	42,61	182,56	7,84	30,56	0,00	0,64	14,40	0,04	0,00	0,01
Паштет из плодов пинповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	17,75	82,52	12,30	3,40	0,63	3,40	0,03	0,01	0,00	200,00
Хлеб "Прибрежный", обогащенный йодом	ТТК 607	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
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		891	23,82	25,83	108,30	706,13	103,64	71,79	2,82	129,33	14,43	0,16	0,00	218,73
Итого за день		1601	46,45	36,61	211,54	1296,84	542,85	172,71	5,27	631,32	119,48	0,44	0,00	236,69
3 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Кукуруза консервированная	ТТК 672	40	1,14	0,23	3,26	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Голубцы "Лесные"	ТТК 559	100	11,00	11,48	15,02	168,28	22,64	0,00	1,15	0,00	0,54	0,09	0,00	2,40
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	200	3,74	3,01	37,13	178,64	18,02	11,08	1,13	0,00	24,00	0,12	0,00	0,00
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Печенье "Кексик шоколадные"	ТТК 1394	50	1,10	5,83	13,32	101,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сыр порционный	ТТК 1034	30	4,34	6,48	0,00	62,87	264,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столечный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		670	24,71	27,53	100,86	675,45	304,93	11,08	2,56	0,00	24,54	0,21	0,00	2,40
Обед льготная категория														
Суп из овощей с фасолью	ТТК 640	250	2,00	7,85	12,41	109,36	21,78	15,21	0,60	40,10	0,00	0,05	0,00	6,40
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	0,03	10,61	0,00	0,00	0,00	0,03
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	60	1,21	0,18	5,34	25,97	21,98	19,97	0,88	39,93	0,00	0,04	0,00	9,45
Жаркое по - Петровски	ТТК 520	250	14,10	10,26	34,59	285,03	35,60	41,38	5,87	285,75	393,50	0,22	0,00	18,95
Сок фруктово-овощной	ТТК 630	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14,00	8,00	2,80	14,00	0,00	0,02	0,00	4,00
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
Апельсин	ТТК 1032	150	1,35	0,30	15,41	42,60	51,00	19,50	0,45	34,50	0,00	0,06	0,00	90,00
Хлеб столечный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фруктовые пастилы	ТТК 1073	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
Итого за прием		1026	29,44	24,87	124,77	791,48	168,48	115,14	11,74	491,50	393,50	0,41	0,00	129,42
Итого за день		1696	54,15	52,39	225,63	1466,93	473,41	126,22	14,30	491,50	418,04	0,61	0,00	131,82
4 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Огурец свежий	ТТК 675/1	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,59	0,00	0,00	0,03	0,00	9,80
Плов из индейки	ТТК 527	250	12,57	16,03	43,26	384,86	24,13	54,35	1,94	257,25	6,38	0,08	0,00	1,04
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сыр порционный	ТТК 1034	20	2,89	4,32	0,00	41,91	176,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	3,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб столечный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		630	19,90	28,24	77,08	649,45	225,33	68,07	2,72	260,25	6,42	0,11	0,00	10,84

Обед льготная категория														
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	3,66	25,88	176,86	28,28	29,00	1,73	73,68	12,00	0,18	0,00	4,20
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	100	1,08	0,20	5,10	25,41	13,72	19,60	0,88	25,48	0,00	0,06	0,00	24,50
Колбаса отварная	ТТК 516	100	4,86	11,10	0,00	189,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	200	4,68	7,02	24,39	193,32	19,44	161,72	5,44	0,00	24,00	0,35	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов (вит.70)	ТТК 624-70	200	0,49	0,03	21,64	85,56	28,56	18,28	0,58	25,50	0,01	0,01	0,00	0,32
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
Итого за прием		931	27,82	27,42	100,32	832,85	98,64	238,13	9,74	191,26	36,01	0,62	0,00	29,60
Итого за день		1561	47,72	55,67	177,40	1482,30	323,97	306,20	12,47	451,51	42,43	0,72	0,00	40,45
5 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Наггетсы из птицы	ТТК 545/1	100	8,84	8,32	6,00	184,59	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Капуста тушеная	ТТК 585	230	9,45	12,16	35,45	249,64	103,41	35,95	1,74	71,62	0,00	0,06	0,00	42,27
Напиток "Грушевка"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,13	0,70	0,00	0,00	0,00	0,10
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,80	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Огурцы консервированные	ТТК 1232	55	0,00	0,22	3,06	6,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		630	21,60	21,55	76,00	587,21	125,49	36,47	2,67	72,32	0,00	0,15	0,00	42,37
Обед льготная категория														
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36	32,30	18,02	0,67	39,65	0,00	0,05	0,00	12,14
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	15,83	11,22	25,71	328,64	148,05	24,48	1,84	256,50	31,73	0,11	0,00	0,61
Напиток фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15	12,03	6,87	2,41	12,03	0,00	0,02	0,00	3,44
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	100	2,01	0,30	8,91	43,29	36,63	33,28	1,47	66,56	0,00	0,07	0,00	15,75
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,85	19,36	1,96	0,04	13,27	0,00	0,01	0,00	0,04
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Блинчик с молоком сгущенным вареным	ТТК 500	50	3,23	6,23	15,17	98,30	0,57	0,00	0,00	0,52	4,80	0,00	0,02	0,42
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		926	29,23	29,91	108,46	797,03	251,00	85,28	6,45	389,34	36,53	0,25	0,02	32,90
Итого за день		1556	50,83	51,45	184,47	1384,24	376,49	121,75	9,11	461,66	36,53	0,40	0,02	75,27
6 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Салат из помидор с маслом	ТТК 1106/1	90	0,90	8,96	4,10	99,70	25,31	16,26	0,78	22,37	0,00	0,05	0,00	20,51
Биточек "Пежный"	ТТК 1395	100	12,01	8,51	14,50	216,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Биточек "Пежный"	ТТК 589	200	1,67	4,54	33,00	164,44	53,66	38,50	1,41	0,00	18,19	0,16	0,00	13,92
Пюре картофельное	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоко	ТТК 669	110	0,44	0,01	12,71	25,51	17,60	9,90	2,42	12,10	0,00	0,03	0,00	11,00
Итого за прием		750	18,64	22,91	94,44	646,32	99,12	65,35	4,69	34,47	18,19	0,24	0,00	46,48

Обед льготная категория														
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	100	2,01	0,30	8,91	43,29	36,63	33,28	1,47	66,36	0,00	0,07	0,00	15,75
Суп картофельный с рисом	ТТК 641	250	1,60	6,90	14,68	89,98	12,47	17,52	0,60	44,13	0,00	0,06	0,00	4,60
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
Плов из индейки	ТТК 527	250	12,57	16,03	43,26	384,86	24,13	54,35	1,94	257,25	6,38	0,08	0,00	1,04
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	17,75	82,52	12,30	3,40	0,63	3,40	0,03	0,01	0,00	200,00
Груша	ТТК 665	110	0,44	0,33	11,21	55,76	20,90	13,20	2,53	17,60	0,00	0,02	0,00	5,50
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		991	26,45	27,26	119,12	818,77	115,07	131,27	8,27	455,54	6,41	0,26	0,00	273,75
Итого за день		1661	48,02	50,01	198,35	1595,79	383,25	203,86	102,37	493,95	7,13	0,53	0,00	273,75
Среднедневное значение за 2 неделю		1635	46,11	48,05	203,61	1431,77	322,78	172,50	61,33	373,46	43,72	10,74	0,14	95,15
Среднедневное значение за 2 недели		1 634	47,13	49,16	199,90	1430,97	354,08	192,21	36,69	384,10	80,15	5,69	0,07	98,12

Стоимость питания 414 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.

И.о.руководителя производственной службы



И.М.Бородина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор АО "КШП"
Е.А. Соробченко
01.02.2025



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

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							
							Ca	Mg	Fe	P	A	B1	B2	C
1 Неделя														
1 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	65	0,70	0,13	3,32	16,52	8,92	12,74	0,57	16,56	0,00	0,04	0,00	15,93
Колбаса отварная	ТТК 516	100	4,86	11,10	0,00	189,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	180	3,37	2,71	33,42	160,78	36,22	9,98	1,02	0,00	21,60	0,10	0,00	0,00
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сыр порционно	ТТК 1034	20	2,89	4,32	0,00	41,91	176,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столечный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		615	15,40	18,80	67,00	549,56	201,40	22,72	1,79	16,56	21,60	0,14	0,00	15,93
Обед льготная категория														
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36	32,30	18,02	0,67	39,65	0,00	0,05	0,00	12,14
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для I блока	ТТК 631	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69	15,49	1,57	0,03	10,61	0,00	0,00	0,00	0,03
Плов из пшеники	ТТК 527	250	12,57	16,03	43,26	384,86	24,13	54,35	1,94	257,25	6,38	0,08	0,00	1,04
Огурцы консервированные	ТТК 1232	60	0,00	0,24	3,34	6,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов (внт.50)	ТТК 624-50	200	0,49	0,03	21,64	85,56	28,56	18,28	0,58	25,50	0,01	0,01	0,00	0,32
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,80	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Груша	ТТК 665	110	0,44	0,33	11,21	55,76	20,90	13,20	2,53	17,60	0,00	0,02	0,00	5,50
Итого за прием		966	26,74	31,30	128,07	863,31	149,90	114,94	7,66	417,22	6,39	0,27	0,00	19,61
Итого за день		1581	42,13	50,10	195,07	1 412,86	351,31	137,65	9,45	433,78	27,99	0,41	0,00	35,54
2 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Наггетсы из птицы	ТТК 545/1	100	8,84	8,32	6,00	184,59	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель тушеный	ТТК 587	180	2,64	7,20	36,05	176,86	32,16	2,70	1,64	0,00	34,56	0,16	0,00	14,53
Напиток "Грушенька"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,13	0,70	0,00	0,00	0,00	0,10
Хлеб столечный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Огурец свежий	ТТК 675/1	65	0,51	0,06	2,23	10,15	14,65	8,92	0,38	0,00	0,00	0,02	0,00	6,37
Итого за прием		595	15,40	16,10	77,00	520,42	49,00	12,14	2,16	0,70	34,56	0,18	0,00	21,00

Обед льготная категория														
Овошное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	100	2,01	0,30	8,91	43,29	36,63	33,28	1,47	66,56	0,00	0,07	0,00	15,75
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36	32,30	18,02	0,67	39,65	0,00	0,05	0,00	12,14
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	20	3,82	1,95	0,12	33,28	4,39	5,90	0,73	43,86	0,00	0,01	0,00	0,05
Сметана	ТТК 664	18	0,44	2,38	0,59	25,81	13,94	1,41	0,03	9,55	0,00	0,00	0,00	0,03
Митболы с сыром	ТТК 544/1	100	7,39	10,81	12,97	161,04	8,45	0,00	1,07	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
Горошинка	ТТК 570	180	4,35	3,09	29,91	189,36	79,85	76,14	6,07	0,00	21,60	0,78	0,00	0,00
Напиток "Минутка"	ТТК 1031	200	1,07	0,11	15,00	59,86	11,57	4,93	1,27	7,73	0,17	0,01	0,00	2,10
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		919	26,19	27,40	116,51	766,44	189,18	140,35	11,32	168,17	21,80	0,92	0,00	30,57
Итого за день		1624	43,91	45,20	200,11	1 302,24	544,73	203,47	15,23	485,26	85,20	1,07	0,00	43,73
5 День														
Завтрак или Поддник льготная категория														
Кукуруза консервированная	ТТК 672	30	0,86	0,17	2,97	21,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Палочки рыбные	ТТК 1377	114	7,42	7,20	17,76	154,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пюре картофельное	ТТК 589	180	1,50	4,09	29,70	148,00	48,29	34,65	1,27	0,00	16,37	0,14	0,00	12,53
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Печенье "Кексик с конфитуром"	ТТК 1393	50	2,50	5,45	7,30	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		624	15,90	17,80	87,86	605,00	50,84	35,34	1,35	0,00	16,37	0,14	0,00	13,58
Обед льготная категория														
Винегрет овощной	ТТК 670	110	1,04	6,12	7,93	105,92	14,49	13,14	0,54	31,95	0,00	0,04	0,00	7,09
Суп картофельный с рисом	ТТК 641	250	1,60	6,90	14,68	89,98	12,47	17,52	0,60	44,13	0,00	0,06	0,00	4,60
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Паста с фарш индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	15,83	11,22	25,71	328,64	148,05	24,48	1,84	256,50	31,73	0,11	0,00	0,61
Море ягодный	ТТК 971	200	0,00	0,00	24,08	91,36	14,00	0,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,00	4,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	25	4,77	2,43	0,15	41,57	5,49	7,38	0,91	54,83	0,00	0,01	0,00	0,07
Итого за прием		886	26,66	27,17	95,68	769,91	196,55	63,19	6,71	388,22	31,73	0,42	0,00	16,87
Итого за день		1510	42,56	44,97	183,54	1 374,91	247,40	98,52	8,06	388,22	48,10	0,56	0,00	30,44
6 День														
Завтрак или Поддник льготная категория														
Салат из свежих огурцов	ТТК 679/1	90	0,69	2,96	2,86	54,64	26,06	11,64	0,52	32,64	0,00	0,02	0,00	9,79
Сыр порционнo	ТТК 1034	40	5,78	8,64	0,00	83,82	352,00	0,00	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Печень тушеная в томатном соусе	ТТК 526	100	3,85	2,50	9,00	82,13	17,65	15,14	205,51	4,50	35,09	60,51	0,86	0,16
Рис цветной	ТТК 584	170	2,67	1,19	27,14	100,59	8,25	23,90	0,53	0,00	6,12	0,04	0,00	0,68
Напиток "Грушенька"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,13	0,70	0,00	0,00	0,00	0,10
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		650	16,40	15,80	71,72	470,00	405,07	51,20	207,04	37,84	41,21	60,57	0,86	10,73

Обед льготная категория														
Помидор свежий дольки	ТТК 676/1	50	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	9,80	0,44	12,74	0,00	0,03	0,00	12,25
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80	30,63	19,43	0,92	41,23	0,00	0,04	0,00	7,54
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	25	4,78	2,43	0,15	41,60	5,49	7,38	0,91	54,83	0,00	0,01	0,00	0,07
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	0,03	10,61	0,00	0,00	0,00	0,03
Биточек "Нежный"	ТТК 1395	100	12,01	8,51	14,50	216,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель, запеченный из отварного	ТТК 586	180	3,76	5,45	36,83	197,80	23,42	40,34	1,61	0,00	0,00	0,17	0,00	15,98
Напиток фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15	12,03	6,87	2,41	12,03	0,00	0,02	0,00	3,44
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Апельсин	ТТК 1032	165	1,49	0,33	16,95	46,86	56,10	21,45	0,50	37,95	0,00	0,07	0,00	99,00
Итого за прием		1041	32,40	25,98	119,65	825,90	152,07	107,51	6,82	170,20	0,00	0,33	0,00	138,81
Итого за день		1616	47,80	41,78	202,65	1 363,68	188,98	125,81	9,94	170,20	11,52	0,52	0,00	138,96
3 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Сыр порционный	ТТК 1034	35	2,17	3,24	0,00	31,43	132,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Биточки "Чикен топ"	ТТК 538/1	100	9,30	8,49	17,89	213,97	14,94	0,00	1,34	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Рис припущенный	ТТК 582	180	2,47	4,86	38,35	164,30	7,05	27,50	0,00	0,57	12,96	0,04	0,00	0,01
Напиток "Каркаде"	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,64	0,17	0,00	0,00	0,10
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фруктовая легка	ТТК 1072	15	0,05	0,72	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		580	17,40	17,82	96,00	580,00	158,04	28,39	1,52	1,22	13,13	0,07	0,00	0,11
Обед льготная категория														
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46	9,44	12,11	0,47	39,58	0,00	0,04	0,00	3,50
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	0,03	10,61	0,00	0,00	0,00	0,03
Тефтели рыбные с соусом	ТТК 1376	100	6,65	3,60	17,61	142,00	64,02	28,99	0,51	138,40	38,25	0,06	0,00	0,00
Капуста тушеная	ТТК 585	200	8,22	8,57	43,49	247,08	89,92	31,26	1,51	62,28	0,00	0,05	0,00	36,76
Мандарин	ТТК 665/1	110	0,83	0,31	13,41	54,01	33,88	10,53	0,10	16,27	0,00	0,05	0,00	16,72
Компот из свежих груш (вит. 50)	ТТК 1237-50	200	0,08	0,07	11,19	43,40	3,08	1,57	0,41	1,91	0,00	0,00	0,00	0,80
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		961	26,73	24,82	116,84	769,99	224,47	95,55	4,14	335,66	38,25	0,22	0,00	58,40
Итого за день		1541	44,12	42,64	212,84	1 349,99	382,51	123,94	5,66	336,88	51,38	0,29	0,00	58,50
4 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	200	4,39	2,58	15,43	104,10	94,63	10,81	0,10	69,23	10,56	0,03	0,00	0,46
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	3,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Творожаник с кокосом	ТТК 511	100	6,20	4,50	9,80	96,30	67,05	11,31	0,44	91,69	42,36	0,04	0,00	0,00
Молоко сгущенное	ТТК 662	25	2,12	2,11	13,30	79,35	76,75	8,50	0,05	54,75	0,00	0,02	0,00	0,25
Какао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	0,68	85,22	10,44	0,03	0,00	0,45
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоко	ТТК 669	120	0,48	0,01	13,86	27,83	19,20	10,80	2,64	13,20	0,00	0,04	0,00	12,00
Итого за прием		705	17,72	17,80	83,60	535,80	355,54	63,12	3,90	317,09	63,40	0,15	0,00	13,16

Обед льготная категория															
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	100	2,01	0,30	8,91	43,29	36,63	33,28	1,47	66,56	0,00	0,07	0,00	15,75	
Суп из овощей с фасолью	ТТК 640	200	1,60	3,48	9,13	70,69	21,78	15,21	0,60	40,10	0,00	0,05	0,00	6,40	
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50	
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08	
Биточек "Домашний"	ТТК 552	100	6,21	10,53	11,04	226,46	19,78	17,29	1,50	0,00	0,72	0,11	0,00	0,20	
Рагу овощное	ТТК 590	200	8,30	9,00	32,30	204,35	42,34	41,84	91,72	1,44	0,00	0,14	0,00	35,10	
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	17,75	82,52	12,30	3,40	0,63	3,40	0,03	0,01	0,00	200,00	
Яблоко	ТТК 669	120	0,48	0,01	13,86	27,83	19,20	10,80	2,64	13,20	0,00	0,04	0,00	12,00	
Хлеб стовичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		1001	28,43	27,02	116,30	817,50	160,67	131,34	99,66	191,30	0,75	0,43	0,00	270,03	
Итого за день		1651	44,83	42,83	188,02	1 287,50	565,73	182,54	306,70	229,14	41,96	61,01	0,86	280,77	
Среднедневное значение за 2 неделю		1581	45,16	44,44	196,73	1 368,96	402,92	163,39	59,86	357,52	48,75	10,69	0,14	94,09	
Среднедневное значение за 2 недели		1 601	45,40	45,99	195,55	1 368,22	346,87	177,66	36,25	372,32	80,16	5,72	0,07	94,88	

Стоимость питания 414 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).

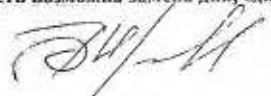
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

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

И.М.Скурихин, В.А.Тугельян. 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.

И.о.руководителя производственной службы



И.М.Бородина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор АО "КШП"
Горобченко



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7 ДО 11 ЛЕТ (2 смены) дополнительное питание
МБОУ СОШ № 3

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	Fe	P	ВВ	Е	С	
1 Неделя														
1 День														
Завтрак														
Колбаса отварная	ТТК 516	100	4,86	11,10	0,00	189,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	195	3,65	2,94	36,21	174,18	17,57	10,81	1,10	0,00	23,40	0,11	0,00	0,00
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		545	12,09	14,58	66,47	504,53	17,84	10,81	1,13	0,00	23,40	0,11	0,00	0,00
2 День														
Завтрак														
Нагетсы из птицы	ТТК 545/1	100	8,84	8,32	6,00	184,59	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша перловая рассыпчатая	ТТК 574	175	2,36	2,14	38,37	185,57	25,69	20,02	0,94	0,00	12,60	0,05	0,00	0,00
Чай с сахаром	ТТК 618	180	0,17	0,04	6,50	26,11	0,24	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		480	13,04	10,75	61,90	450,27	27,02	20,02	0,96	0,00	12,60	0,05	0,00	0,00
3 День														
Завтрак														
Фишбол	ТТК 548	100	8,51	9,38	2,80	153,74	54,84	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06
Рис цветной	ТТК 384	180	2,83	1,26	28,74	106,51	8,74	25,31	0,56	0,00	6,48	0,04	0,00	0,72
Чай с лимоном	ТТК 614	180	0,21	0,35	6,38	25,02	2,30	0,62	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,94
Огурец свежий	ТТК 675/1	23	0,18	0,02	0,79	3,59	5,18	3,16	0,14	0,00	0,00	0,01	0,00	2,25
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		508	13,40	11,26	49,74	342,86	71,06	29,08	0,77	0,54	6,48	0,05	0,00	3,97
4 День														
Завтрак														
Каша молочная питная	ТТК 511	190	3,85	2,44	20,39	154,11	96,35	37,41	0,98	140,90	9,74	0,14	0,00	0,42
Запеканка из творога	ТТК 1170	95	9,37	2,86	26,77	134,19	140,97	20,28	0,44	176,54	61,65	0,04	0,00	0,23
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,35	7,74	0,78	0,02	5,31	0,00	0,00	0,00	0,02
Кофейный напиток	ТТК 611	180	0,64	0,51	6,97	34,33	38,25	4,38	0,05	28,19	4,32	0,01	0,00	0,19
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		500	15,77	7,38	65,49	390,97	283,32	62,86	1,49	350,93	75,71	0,19	0,00	0,86

5 День															
Завтрак															
Гуляш из филе телятины	ТТК 890	100	10,12	11,35	13,21	161,96	12,17	13,23	0,95	126,50	5,36	0,03	0,00	0,40	
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	200	4,68	7,02	24,39	193,32	19,44	161,72	5,44	0,00	24,00	0,35	0,00	0,00	
Напиток "Каркаде"	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,64	0,17	0,00	0,00	0,10	
Огурцы консервированные	ТТК 1232	62	0,00	0,24	3,45	6,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		612	18,21	19,12	68,66	484,53	35,66	175,84	6,45	127,14	29,52	0,38	0,00	0,49	
Среднедневное значение за 1 неделю		529	14,50	12,62	62,45	434,63	86,98	59,72	2,16	95,72	29,54	0,16	0,00	1,06	

Наименование блюда	№ рецеп.	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	В1,мг	
2 Неделя															
1 День															
Завтрак															
Сосиски отварные	ТТК 518	100	9,21	12,54	0,00	186,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные	ТТК 577	200	4,89	3,87	32,46	183,77	11,87	7,20	0,00	0,74	18,20	0,08	0,00	0,00	
Чай с сахаром	ТТК 618	190	0,18	0,04	6,86	27,56	0,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Помидор свежий дольками	ТТК 676	20	0,22	0,04	1,02	5,08	2,74	3,92	0,18	5,10	0,00	0,01	0,00	4,90	
Итого за прием		535	16,17	16,74	51,37	456,41	14,87	11,12	0,20	5,84	18,20	0,09	0,00	4,90	
2 День															
Завтрак															
Палочки рыбные	ТТК 1377	114	7,42	7,20	17,76	154,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Каша перловая рассыпчатая	ТТК 574	190	2,57	2,33	41,66	201,47	27,89	21,74	1,02	0,00	13,68	0,05	0,00	0,00	
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		554	13,38	10,03	91,54	492,18	28,16	21,74	1,05	0,00	13,68	0,05	0,00	0,00	
3 День															
Завтрак															
Биточки "Чикен топ "	ТТК 538/1	100	9,30	8,49	17,89	213,97	14,94	0,00	1,34	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	
Рис припущенный	ТТК 582	150	2,06	4,05	31,96	136,92	5,88	22,92	0,00	0,48	10,80	0,03	0,00	0,01	
Напиток "Каркаде"	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,64	0,17	0,00	0,00	0,10	
Итого за прием		450	11,38	12,55	54,42	361,19	24,87	23,81	1,39	1,12	10,97	0,06	0,00	0,10	

4 День														
Завтрак														
Капша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	180	3,95	2,32	13,89	93,69	85,16	9,73	0,09	62,31	9,50	0,02	0,00	0,41
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	3,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Творожник с кокосом	ТТК 511	100	6,20	4,50	9,80	96,30	67,05	11,31	0,44	91,69	42,36	0,04	0,00	0,00
Какао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	0,68	85,22	10,44	0,03	0,00	0,45
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		515	13,01	15,17	43,87	364,21	250,13	42,74	1,20	242,22	62,34	0,09	0,00	0,86
5 День														
Завтрак														
Плов из индейки	ТТК 527	250	12,57	12,13	33,26	334,86	24,13	54,35	1,94	257,25	6,38	0,08	0,00	1,04
Огурец свежий	ТТК 675/1	20	0,16	0,02	0,69	3,12	4,51	2,74	0,12	0,00	0,00	0,01	0,00	1,96
Чай с лимоном	ТТК 614	180	0,21	0,35	6,38	25,02	2,30	0,62	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,94
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		500	16,32	13,00	63,37	475,00	30,93	57,71	2,12	257,25	6,38	0,08	0,00	1,96
Среднедневное значение за 2 неделю		511	14,05	13,50	60,91	429,80	69,79	31,42	1,19	101,28	22,31	0,08	0,00	1,96
Среднедневное значение за 2 недели		520	14,28	13,06	61,68	432,21	78,38	45,57	1,68	98,50	25,93	0,12	0,00	1,51

Стоимость питания 121 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.

И.о.руководителя производственной службы



И.М.Бородина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор АО "КШП"
В.А. Горобченко

01.03.2023



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7 до 11 лет 1 смена

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				К	Na	Ca	P	C
							Ca	Mg	Fe	P					
1 Неделя															
1 День															
Завтрак															
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	65	0,70	0,13	3,32	16,52	8,92	12,74	0,57	16,56	0,00	0,04	0,00	15,93	
Колбаса отварная	ТТК 516	100	4,86	11,10	0,00	189,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	180	3,37	2,71	33,42	160,78	16,22	9,98	1,02	0,00	21,60	0,10	0,00	0,00	
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Сыр порционный	ТТК 1034	20	2,89	4,32	0,00	41,91	176,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		615	15,40	18,80	67,00	549,56	201,40	22,72	1,79	16,56	21,60	0,14	0,00	15,93	
2 День															
Завтрак															
Наггетсы из птицы	ТТК 545/1	100	8,84	8,32	6,00	184,59	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Картофель тушеный	ТТК 587	180	2,64	6,90	26,05	126,44	32,16	2,70	1,64	0,00	34,56	0,16	0,00	14,53	
Напиток "Трушенька"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,13	0,70	0,00	0,00	0,00	0,10	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Огурец свежий	ТТК 675/1	65	0,51	0,06	2,23	10,15	14,65	8,92	0,38	0,00	0,00	0,02	0,00	6,37	
Итого за прием		595	15,40	15,80	67,00	470,00	49,00	12,14	2,16	0,70	34,56	0,18	0,00	21,00	
3 День															
Завтрак															
Финбол	ТТК 548	100	8,51	9,38	2,80	153,74	54,84	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06	
Рис цветной	ТТК 584	180	2,83	1,26	28,74	106,51	8,74	25,31	0,56	0,00	6,48	0,04	0,00	0,72	
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04	
Печенье "Кексы шоколадные"	ТТК 1394	50	1,10	5,83	13,32	101,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	6,30	
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	40	0,80	0,12	3,56	17,32	14,65	13,31	0,59	26,62	0,00	0,03	0,00	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Фруктовые пастилки	ТТК 1073	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	
Итого за прием		635	17,01	17,49	91,00	569,52	80,79	39,31	1,23	27,17	6,48	0,07	0,00	8,12	

4 День														
Завтрак														
Каша молочная шпённая	ТТК 511	200	4,05	2,57	21,46	162,22	101,42	39,38	1,03	148,31	10,25	0,15	0,00	0,44
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	3,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Запеканка из творога	ТТК 1170	100	9,86	3,01	28,18	141,25	148,39	21,35	0,47	185,83	64,89	0,04	0,00	0,25
Сметана	ТТК 664	35	0,86	4,62	1,15	50,21	27,10	2,74	0,06	18,57	0,00	0,01	0,00	0,06
Какао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,32	21,70	0,68	85,22	10,44	0,03	0,00	0,45
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		595	19,30	18,80	82,00	581,90	374,83	85,17	2,24	440,94	85,63	0,22	0,00	1,20
5 День														
Завтрак														
Огурец свежий	ТТК 675/1	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,59	0,00	0,00	0,03	0,00	9,80
Гуляш из филе индейки	ТТК 890	100	10,12	11,35	13,21	161,96	12,17	13,23	0,95	126,50	5,36	0,03	0,00	0,40
Каша гречневая рассычатая	ТТК 571	180	4,21	6,31	21,95	173,99	17,50	145,55	4,90	0,00	21,60	0,31	0,00	0,00
Сок фруктово-овощной	ТТК 630	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14,00	8,00	2,80	14,00	0,00	0,02	0,00	4,00
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,80	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		625	19,40	18,80	81,00	548,04	86,10	180,50	10,04	140,50	26,96	0,48	0,00	14,20
6 День														
Завтрак														
Салат из помидор с маслом	ТТК 1106/1	85	0,85	8,47	3,88	94,16	23,91	15,36	0,74	21,13	0,00	0,04	0,00	19,37
Жаркое по - Петровски	ТТК 520	250	14,10	10,26	34,59	285,03	35,60	41,38	5,87	285,75	393,50	0,22	0,00	18,95
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Мандарин	ТТК 665/1	110	0,83	0,31	13,41	54,01	33,88	10,53	0,10	16,27	0,00	0,05	0,00	16,72
Итого за прием		695	19,40	19,92	82,01	573,00	95,94	67,95	6,78	323,14	393,50	0,31	0,00	56,09
Среднедневное значение за 1 неделю		627	17,65	18,27	78,33	548,67	148,01	67,96	4,04	158,17	94,79	0,23	0,00	19,42

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
2 Неделя														
1 День														
Завтрак														
Сосиски отварные	ТТК 518	100	9,21	12,54	0,00	186,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макароны с сыром	ТТК 580	180	5,93	6,19	25,53	190,92	169,88	14,52	0,92	0,00	37,80	0,07	0,00	0,06
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Груша	ТТК 665	110	0,44	0,33	11,21	55,76	20,90	13,20	2,53	17,60	0,00	0,02	0,00	5,50
Итого за прием		640	19,16	19,60	67,00	573,69	191,05	27,72	3,47	17,60	37,80	0,09	0,00	5,56

2 День														
Завтрак														
Чевабичи мясные	ТТК 550/1	100	11,52	13,59	18,28	251,41	13,16	0,00	2,23	0,00	0,00	0,14	0,00	0,15
Каша перловая рассыпчатая	ТТК 574	160	2,16	1,96	35,08	169,66	23,49	18,30	0,86	0,00	11,52	0,04	0,00	0,00
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пюре "Фрумка"	ТТК 1069	90	0,00	0,00	8,55	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		575	15,40	15,80	83,00	537,78	36,91	18,30	3,12	0,00	11,52	0,18	0,00	0,15
3 День														
Завтрак														
Сыр порционный	ТТК 1034	15	2,17	3,24	0,00	31,43	132,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Биточки "Чикен топ"	ТТК 538/1	100	9,30	8,49	17,89	213,97	14,94	0,00	1,34	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Рис припущенный	ТТК 582	180	2,47	4,86	38,35	164,30	7,05	27,50	0,00	0,57	12,96	0,04	0,00	0,01
Напиток "Каркаде"	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,64	0,17	0,00	0,00	0,10
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фруктовая дента	ТТК 1072	15	0,05	0,72	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		560	17,40	17,82	96,00	580,00	158,04	28,39	1,52	1,22	13,13	0,07	0,00	0,11
4 День														
Завтрак														
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	200	4,39	2,58	15,43	104,10	94,63	10,81	0,10	69,23	10,56	0,03	0,00	0,46
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	3,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Творожок с кокосом	ТТК 511	100	6,20	4,50	9,80	96,30	67,05	11,31	0,44	91,69	42,36	0,04	0,00	0,00
Молоко сгущенное	ТТК 662	25	2,12	2,11	13,30	79,35	76,75	8,50	0,05	54,75	0,00	0,02	0,00	0,25
Каша с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	0,68	85,22	10,44	0,03	0,00	0,45
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоко	ТТК 669	120	0,48	0,01	13,86	27,83	19,20	10,80	2,64	13,20	0,00	0,04	0,00	12,00
Итого за прием		705	17,72	17,80	83,60	535,80	355,54	63,12	3,90	317,09	63,40	0,15	0,00	13,16
5 День														
Завтрак														
Кукуруза консервированная	ТТК 672	30	0,86	0,17	2,97	21,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Палочки рыбные	ТТК 1377	120	7,42	7,20	17,76	154,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пюре картофельное	ТТК 589	180	1,50	4,09	29,70	148,00	48,29	34,65	1,27	0,00	16,37	0,14	0,00	12,53
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Печенье "Кексы с конфитуром"	ТТК 1393	50	2,50	5,45	7,30	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		630	15,90	17,80	87,86	605,00	50,84	35,34	1,35	0,00	16,37	0,14	0,00	13,58

6 День															
Завтрак															
Салат из свежих огурцов	ТТК 679/1	90	0,69	2,96	2,86	54,64	26,06	11,64	0,52	32,64	0,00	0,02	0,00	9,79	
Сыр порционно	ТТК 1034	40	5,78	8,64	0,00	83,82	352,00	0,00	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Печень тушеная в томатном соусе	ТТК 526	100	3,85	2,50	9,00	82,13	17,65	15,14	205,51	4,50	35,09	60,51	0,86	0,16	
Рис цветной	ТТК 584	170	2,67	1,19	22,42	100,59	8,25	23,90	0,53	0,00	6,12	0,04	0,00	0,68	
Напиток "Грушевка"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,13	0,70	0,00	0,00	0,00	0,10	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		650	16,40	15,80	67,00	470,00	405,07	51,20	207,04	37,84	41,21	60,57	0,86	10,73	
Среднедневное значение за 2 неделю		627	17,00	17,44	80,74	550,38	199,58	37,35	36,73	62,29	30,57	10,20	0,14	7,21	
Среднедневное значение за 2 недели		627	17,32	17,85	79,54	549,52	173,79	52,66	20,39	110,23	62,68	5,22	0,07	13,32	

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).

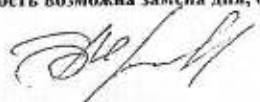
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

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, Делта Принт 2008 г.

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

И.о.руководителя производственной службы



И.М.Бородина

2 День														
Обед														
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	50	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	9,80	0,44	12,74	0,00	0,03	0,00	12,25
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	3,50	5,93	16,03	131,80	30,63	19,43	0,92	41,23	0,00	0,04	0,00	7,54
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	25	4,78	2,43	0,15	41,60	5,49	7,38	0,91	54,83	0,00	0,01	0,00	0,07
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69	15,49	1,57	0,03	10,61	0,00	0,00	0,00	0,03
Выпечка "Нежный"	ТТК 1395	100	12,01	8,51	14,50	216,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель, запеченный из отварного	ТТК 586	180	3,76	5,45	36,83	197,80	23,42	40,34	1,61	0,00	0,00	0,17	0,00	15,98
Напиток фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15	12,03	6,87	2,41	12,03	0,00	0,02	0,00	3,44
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Апельсин	ТТК 1032	165	1,49	0,33	16,95	46,86	56,10	21,45	0,50	37,95	0,00	0,07	0,00	99,00
Итого за прием		1 041	32,40	25,98	119,65	825,91	152,07	107,51	6,82	170,20	0,00	0,33	0,00	138,81
3 День														
Обед														
Огурец свежий	ТТК 675/1	60	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,59	0,00	0,00	0,03	0,00	9,80
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46	9,44	12,11	0,47	39,58	0,00	0,04	0,00	3,50
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,85	19,36	1,96	0,04	13,27	0,00	0,01	0,00	0,04
Тефтели рыбные с соусом	ТТК 1376	100	6,65	3,60	17,61	142,00	64,02	28,99	0,51	138,40	38,25	0,06	0,00	0,00
Капуста тушеная	ТТК 585	200	8,22	8,57	43,49	247,08	89,92	31,26	1,51	62,28	0,00	0,05	0,00	36,76
Компот из свежих груш (выт. 50)	ТТК 1237-50	200	0,08	0,07	11,19	43,40	3,08	1,57	0,41	1,91	0,00	0,00	0,00	0,80
Сыр порционно	ТТК 1034	20	2,89	4,32	0,00	41,91	176,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фруктовая легка	ТТК 1072	15	0,05	0,72	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		951	29,75	30,31	119,17	828,67	393,00	99,13	4,81	322,04	38,25	0,21	0,00	51,48
4 День														
Обед														
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	100	2,01	0,30	8,91	43,29	36,63	33,28	1,47	66,56	0,00	0,07	0,00	15,75
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36	32,30	18,02	0,67	39,65	0,00	0,05	0,00	12,14
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	20	3,82	1,95	0,12	33,28	4,39	5,90	0,73	43,86	0,00	0,01	0,00	0,05
Митболы с сыром	ТТК 544/1	100	7,39	10,81	12,97	161,04	8,45	0,00	1,07	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
Горошница	ТТК 570	180	4,35	3,09	29,91	189,36	79,85	76,14	6,07	0,00	21,60	0,78	0,00	0,00
Напиток "Минутка"	ТТК 1031	200	1,07	0,11	15,00	59,86	11,57	4,93	1,27	7,73	0,17	0,01	0,00	2,10
Сметана	ТТК 664	18	0,44	2,38	0,59	25,81	13,94	1,41	0,03	9,55	0,00	0,00	0,00	0,03
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		919	26,19	27,40	116,51	766,44	189,18	140,35	11,32	168,17	21,80	0,92	0,00	30,57

5 День														
Обед														
Винегрет овощной	ТТК 670	110	1,04	6,12	7,93	105,92	14,49	13,14	0,54	31,95	0,00	0,04	0,00	7,09
Суп картофельный с рисом	ТТК 641	250	1,60	6,90	14,68	89,98	12,47	17,52	0,60	44,13	0,00	0,06	0,00	4,60
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	20	3,82	1,95	0,12	33,28	4,39	5,90	0,73	43,86	0,00	0,01	0,00	0,05
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	15,83	11,22	25,71	328,64	148,05	24,48	1,84	256,50	31,73	0,11	0,00	0,61
Морс ягодный	ТТК 971	200	0,00	0,00	24,08	91,36	14,00	0,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,00	4,00
Хлеб столичный из рязано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоко	ТТК 669	120	0,48	0,01	13,86	27,83	19,20	10,80	2,64	13,20	0,00	0,04	0,00	12,00
Итого за прием		1 001	26,19	26,70	109,51	789,45	214,66	72,51	9,17	390,45	31,73	0,46	0,00	28,85
Среднедневное значение за 2 неделю		964	28,62	28,00	118,21	834,45	249,21	127,57	8,45	313,74	21,66	0,50	0,00	51,26
Среднедневное значение за 2 недели		974	28,50	28,26	116,05	827,04	197,89	130,52	8,53	277,65	19,53	0,51	0,00	68,12

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).

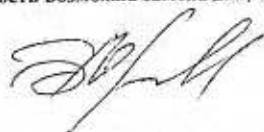
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

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.

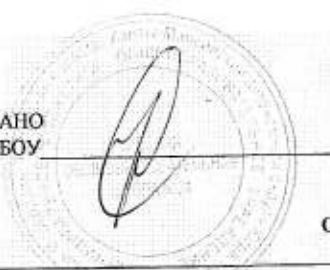
В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

И.о.руководителя производственной службы



И.М.Бородина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



УТВЕРЖАЮ
Генеральный директор АО "КШП"
Б.А. Горбченко



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

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							
							Ca	Mg	Fe	P	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	С
1 Неделя														
1 День														
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36	32,30	18,02	0,67	39,65	0,00	0,05	0,00	12,14
Плов из индейки	ТТК 527	250	12,57	16,03	43,26	384,86	24,13	54,35	1,94	257,25	6,38	0,08	0,00	1,04
Чай с лимоном	ТТК 614	180	0,21	0,35	6,38	25,02	2,30	0,62	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,94
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		705	18,14	24,90	86,55	605,24	58,72	72,98	2,68	296,90	6,38	0,12	0,00	14,12
Подник 7-11 лет														
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное	ТТК 657	11	0,09	7,98	0,14	72,67	2,64	0,00	0,00	3,30	0,04	0,00	0,00	0,00
Компот из смесей сухофруктов (ввт.50)	ТТК 624-50	200	0,49	0,03	21,64	85,56	28,56	18,28	0,58	25,50	0,01	0,01	0,00	0,32
Итого за прием		236	2,30	8,25	33,80	216,23	31,20	18,28	0,58	28,80	0,06	0,02	0,00	0,32
Итого за день		941	20,44	33,15	120,35	821,47	89,92	91,27	3,26	325,70	6,43	0,14	0,00	14,44
2 День														
Обед														
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,86	28,28	29,00	1,73	73,68	12,00	0,18	0,00	4,20
Тефтели "Детские"	ТТК 547	100	14,90	15,81	5,27	256,00	3,84	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	0,00	0,32
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	195	4,56	6,84	23,78	188,49	18,95	157,68	5,30	0,00	23,40	0,34	0,00	0,00
Чай с лимоном	ТТК 614	180	0,21	0,35	6,38	25,02	2,30	0,62	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,94
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	45	0,49	0,09	2,30	11,43	6,17	8,82	0,40	11,47	0,00	0,03	0,00	11,03
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		820	31,11	29,25	86,65	769,80	59,54	196,11	7,62	85,14	35,40	0,55	0,00	16,49
Подник 7-11 лет														
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сыр порционно	ТТК 1034	5	0,72	1,08	0,00	10,48	44,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15	12,03	6,87	2,41	12,03	0,00	0,02	0,00	3,44
Итого за прием		230	2,87	1,42	20,86	105,63	56,03	6,87	2,45	12,03	0,00	0,02	0,00	3,44
Итого за день		1050	33,98	30,66	107,51	875,43	115,57	202,99	10,07	97,17	35,40	0,57	0,00	19,92

3 День														
Обед														
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46	9,44	12,11	0,47	39,58	0,00	0,04	0,00	3,50
Котлеты "Белорусские"	ТТК 563	100	6,48	7,90	5,27	105,89	13,22	23,39	1,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22
Горохница	ТТК 570	190	4,59	3,26	31,57	199,88	84,28	80,37	6,41	0,00	22,80	0,82	0,00	0,00
Огурец свежий	ТТК 675/1	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	0,29	0,00	0,00	0,01	0,00	4,90
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		815	14,50	17,67	66,82	488,55	118,48	122,73	9,16	39,58	22,80	0,88	0,00	8,62
Полдник 7-11 лет														
Каша молочная пшеничная	ТТК 510	180	4,46	1,91	20,70	118,85	61,01	6,97	0,06	44,62	6,80	0,02	0,00	0,29
Компот из свежих яблок (вит.50)	ТТК 623-50	200	0,08	0,07	11,19	43,24	3,22	1,58	0,41	2,01	0,01	0,00	0,00	0,80
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	0,00	1,50	0,02	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		385	4,58	5,61	31,96	195,12	65,43	8,55	0,47	48,13	6,84	0,02	0,00	1,09
Итого за день		1200	19,08	23,27	98,77	683,67	183,91	131,28	9,63	87,70	29,64	0,90	0,00	9,71
4 День														
Обед														
Суп из овощей с фасолью	ТТК 640	250	1,60	3,48	9,13	70,69	21,78	15,21	0,60	40,10	0,00	0,05	0,00	6,40
Паста "Школьная" с томатом	ТТК 523	245	11,15	19,89	43,74	387,61	21,63	25,65	2,17	152,24	0,00	0,21	0,00	0,81
Груша	ТТК 665	110	0,44	0,33	11,21	55,76	20,90	13,20	2,53	17,60	0,00	0,02	0,00	5,50
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		855	16,77	24,25	94,34	655,07	64,57	54,06	5,32	209,94	0,00	0,28	0,00	12,71
Полдник 7-11 лет														
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Повидло	ТТК 663	10	0,06	0,00	9,75	37,73	2,10	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Сок фруктово-овощной	ТТК 650	180	0,90	0,18	18,54	77,83	12,60	7,20	2,52	12,60	0,00	0,02	0,00	3,60
Итого за прием		215	2,68	0,43	40,30	173,56	14,70	7,20	2,52	12,80	0,00	0,02	0,00	3,60
Итого за день		1070	19,45	24,68	134,64	828,62	79,27	61,26	7,84	222,74	0,00	0,30	0,00	16,31
5 День														
Обед														
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80	30,63	19,43	0,92	41,23	0,00	0,04	0,00	7,54
Котлета "Морское диво"	ТТК 1374	100	7,46	3,95	7,71	149,00	14,29	0,00	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,59
Пюре картофельное	ТТК 589	170	1,42	3,86	28,05	139,78	45,61	32,73	1,20	0,00	15,46	0,13	0,00	11,84
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	17,75	82,52	12,30	3,40	0,63	3,40	0,03	0,01	0,00	200,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		745	16,78	14,27	81,55	505,10	102,83	55,55	3,04	44,63	15,49	0,21	0,00	219,96

3 День														
Обед														
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46	9,44	12,11	0,47	39,58	0,00	0,04	0,00	3,50
Тефтели рыбные с соусом	ТТК 1376	100	6,65	3,60	17,61	142,00	64,02	28,99	0,51	138,40	38,25	0,06	0,00	0,00
Капуста тушеная	ТТК 585	200	8,22	8,57	43,49	247,08	89,92	31,26	1,51	62,28	0,00	0,05	0,00	36,76
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		800	19,58	18,88	100,39	618,05	163,64	72,36	2,52	240,26	38,25	0,15	0,00	40,26
Итого за день														
4 День														
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36	32,30	18,02	0,67	39,65	0,00	0,05	0,00	12,14
Голубцы "Ленивые"	ТТК 559	100	11,00	11,48	15,02	168,28	22,64	0,00	1,15	0,00	0,54	0,09	0,00	2,40
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	4,21	6,31	21,95	173,99	17,50	145,55	4,90	0,00	21,60	0,31	0,00	0,00
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Огурец свежий	ТТК 675/1	30	0,24	0,03	1,03	4,68	6,76	4,12	0,18	0,00	0,00	0,01	0,00	2,94
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	0,03	10,61	0,00	0,00	0,00	0,03
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		830	23,25	29,62	94,67	656,79	97,24	169,93	7,00	50,26	22,14	0,46	0,00	18,55
Итого за день														
5 День														
Обед														
Суп картофельный с рисом	ТТК 641	250	1,60	6,90	14,68	89,98	12,47	17,52	0,60	44,13	0,00	0,06	0,00	4,60
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	240	15,20	10,77	24,68	315,49	142,13	23,50	1,77	246,24	30,46	0,11	0,00	0,59
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		715	18,65	17,96	57,61	488,48	154,86	41,02	2,39	290,37	30,46	0,16	0,00	5,19
Итого за день														

Подник 7-11 лет														
Каша молочная пшеничная	ТТК 511	160	2,52	1,26	13,17	65,78	81,14	31,50	0,83	118,65	8,20	0,12	0,00	0,36
Напиток "Минутка"	ТТК 1031	180	0,96	0,10	13,50	53,87	10,41	4,44	1,14	6,96	0,15	0,01	0,00	1,89
Итого за прием		340	3,48	1,36	26,67	119,65	91,55	35,94	1,97	125,61	8,35	0,12	0,00	2,24
Итого за день		1055	22,14	19,32	84,28	608,13	246,41	76,96	4,37	415,97	38,82	0,28	0,00	7,43
Среднедневное значение за 2 недели		1080	30,13	24,22	117,50	779,96	225,71	125,82	5,81	282,75	25,10	0,46	0,00	21,99
Среднедневное значение за 2 недели		1071	26,39	24,89	116,29	776,71	170,23	117,21	6,29	219,17	21,25	0,44	0,00	39,12

Стоимость питания 156 руб. в день.

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 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.Суржихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Дели Принт 2008 г.

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

И.о. руководителя производственной службы



И.М.Бородина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

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

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ГПД
МБОУ НШ "Прогимназия"

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Ca	Mg	Fe	P	С
							Ca	Mg	Fe	P					
1 Неделя															
1 День															
Завтрак															
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	75	0,81	0,15	3,83	19,06	10,29	14,70	0,66	19,11	0,000	0,044	0,000	18,375	
Колбаса отварная	ТТК 516	100	4,86	11,10	0,00	189,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	180	3,37	2,71	33,42	160,78	16,22	9,98	1,02	0,00	21,60	0,10	0,00	0,00	
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за прием		605	12,62	14,50	67,51	510,19	26,77	24,68	1,70	19,11	21,60	0,15	0,00	18,38	
2 День															
Завтрак															
Наггетсы из птицы	ТТК 545/1	100	8,84	8,32	6,00	184,59	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Картофель тушеный	ТТК 587	200	2,94	8,00	40,06	196,51	35,73	3,00	1,83	0,00	38,40	0,17	0,00	16,15	
Напиток "Грушевка"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,13	0,70	0,00	0,00	0,00	0,10	
Чай с лимоном	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	
Огурец свежий	ТТК 675/1	20	0,16	0,02	0,69	3,12	4,51	2,74	0,12	0,00	0,00	0,01	0,00	1,96	
Итого за прием		570	15,34	16,85	79,46	533,04	42,43	6,27	2,07	0,70	38,40	0,18	0,00	18,21	
3 День															
Завтрак															
Фишбол	ТТК 548	100	4,90	5,69	2,80	123,74	54,84	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06	
Рис цветной	ТТК 584	195	3,07	1,37	31,14	115,39	9,47	27,42	0,61	0,00	7,02	0,05	0,00	0,78	
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04	
Огурец свежий	ТТК 675/1	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	0,29	0,00	0,00	0,01	0,00	4,90	
Печенье "Кексы шоколадные"	ТТК 1394	50	1,10	5,83	13,32	101,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за прием		645	13,08	13,82	79,10	487,88	78,13	34,97	0,98	0,54	7,02	0,06	0,00	6,78	
4 День															
Завтрак															
Каша молочная пшеничная	ТТК 506	170	3,73	2,19	13,12	88,49	80,43	9,19	0,08	58,85	8,98	0,02	0,00	0,39	
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	3,00	0,040	0,000	0,000	0,000	
Запеканка из творога	ТТК 1170	100	9,86	3,01	28,18	141,25	148,39	21,35	0,47	185,83	64,89	0,04	0,00	0,25	
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,35	7,74	0,78	0,02	5,31	0,000	0,000	0,000	0,016	
Кавказ с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	0,68	85,22	10,440	0,028	0,000	0,452	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за прием		540	18,37	15,12	72,83	472,30	334,48	53,02	1,24	338,20	84,35	0,09	0,00	1,10	

5 День														
Завтрак														
Огурец свежий	ТТК 675/1	70	0,55	0,07	2,40	10,93	15,78	9,60	0,41	0,00	0,000	0,020	0,000	6,860
Гуляш из филе индейки	ТТК 890	100	10,12	11,35	13,21	161,96	12,17	13,23	0,95	126,50	5,36	0,03	0,00	0,40
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	200	4,68	7,02	24,39	193,32	19,44	161,72	5,44	0,00	24,00	0,35	0,00	0,00
Напиток "Каркаде"	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,64	0,17	0,00	0,00	0,10
Сыр порционно	ТТК 1034	20	2,89	4,32	0,00	41,91	176,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Батоныч "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,80	0,00	0,000	0,090	0,000	0,000
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого за прием		635	21,54	23,61	66,38	528,42	247,33	185,44	7,83	127,14	29,52	0,49	0,00	7,35
Среднедневное значение за 1 неделю		599	16,19	16,78	73,06	506,37	145,83	60,87	2,77	97,14	36,18	0,19	0,00	10,36

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	Fe	P	A	В1	E	C
2 Неделя														
1 День														
Завтрак														
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	45	0,49	0,09	2,30	11,43	6,17	8,82	0,40	11,47	0,000	0,027	0,000	11,025
Сосиски отварные	ТТК 518	100	9,21	12,54	0,00	186,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макароны с сыром	ТТК 580	185	6,09	6,36	26,24	196,22	174,60	14,93	0,94	0,00	38,85	0,07	0,00	0,06
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого за прием		580	19,37	19,54	58,79	534,67	181,04	23,75	1,36	11,47	38,85	0,10	0,00	11,08
2 День														
Завтрак														
Чевабичи мясные	ТТК 550/1	100	11,52	13,59	18,28	251,41	13,16	0,00	2,23	0,00	0,00	0,14	0,00	0,15
Каша перловая рассыпчатая	ТТК 574	180	2,43	2,21	39,47	190,87	26,42	20,59	0,97	0,00	12,96	0,05	0,00	0,00
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб "Прибрежный", обогащенный йодом	ТТК 607	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
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000
Кукуруза консервированная	ТТК 672	23	1,89	0,90	2,23	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		558	19,77	17,53	96,45	608,99	39,85	20,59	3,22	0,00	12,96	0,19	0,00	0,15
3 День														
Завтрак														
Сыр порционно	ТТК 1034	20	2,89	4,32	0,00	41,91	176,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Батоныч "Чикен тог"	ТТК 538/1	100	9,30	8,49	17,89	213,97	14,94	0,00	1,34	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Рис припущенный	ТТК 582	180	2,47	4,86	38,35	164,30	7,05	27,50	0,00	0,57	12,96	0,04	0,00	0,01
Напиток "Каркаде"	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,64	0,17	0,00	0,00	0,10
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого за прием		550	18,07	18,18	83,85	542,48	202,04	28,39	1,57	1,22	13,13	0,07	0,00	0,11

4 День														
Завтрак														
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	200	4,39	2,58	3,83	78,30	94,63	10,81	0,10	69,23	10,56	0,03	0,00	0,46
Масло сливочное	ТТК 657	20	0,16	14,50	0,26	132,12	4,80	0,00	0,00	6,00	0,080	0,002	0,000	0,000
Творожник с кокосом	ТТК 511	100	6,20	4,50	9,80	96,30	67,05	11,31	0,44	91,69	42,36	0,04	0,00	0,00
Молоко ступенное	ТТК 662	30	2,54	2,53	15,96	95,22	92,10	10,20	0,06	65,70	0,00	0,02	0,00	0,30
Какао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	0,68	85,22	10,440	0,028	0,000	0,452
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого за прием		600	17,74	25,46	62,93	564,10	354,09	54,02	1,27	317,84	63,44	0,12	0,00	1,21
5 День														
Завтрак														
Кукуруза консервированная	ТТК 672	25	0,72	0,14	2,48	17,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Палочки рыбные	ТТК 1377	114	7,42	7,20	17,76	154,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пюре картофельное	ТТК 589	180	1,50	4,09	29,70	148,00	48,29	34,65	1,27	0,00	16,37	0,14	0,00	12,53
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого за прием		569	13,26	12,32	80,07	459,50	50,84	35,34	1,35	0,00	16,37	0,14	0,00	13,58
Среднедневное значение за 2 недели		571	17,64	18,61	76,42	541,95	165,57	32,42	1,76	66,10	28,95	0,12	0,00	5,23
Среднедневное значение за 2 недели		585	16,91	17,69	74,74	524,16	155,70	46,65	2,26	81,62	32,56	0,16	0,00	7,79

Стоимость питания 156 руб. в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 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.

И.о.руководителя производственной службы



И.М.Бородина