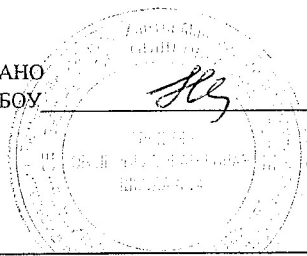


СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор АО
"Комбинат школьного питания"
Е.А. Горобченко
Акционерное общество
«Комбинат школьного
питания»
п/т: Витаминь

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7 до 18 ЛЕТ (2 смена) дополнительное питание
МБОУ СОШ № 3**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витаминь				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
1 Неделя																
1 День																
Полдник																
Колбаса отварная	ТТК 516	100	11,63	15,42	0,00	185,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	210	7,89	5,49	52,41	289,80	18,92	11,64	0,00	1,18	25,20	0,00	0,00	0,12	0,00	
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	34,51	0,26	0,00	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	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	0,00	
Итого за прием		560	22,91	21,42	84,53	621,63	19,19	11,64	0,00	1,21	25,20	0,00	0,00	0,12	0,00	
2 День																
Полдник																
Наггетсы из птицы	ТТК 545/1	100	15,34	17,60	6,00	245,71	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Картофель тушеный	ТТК 587	150	3,15	8,16	25,05	183,00	26,80	2,25	0,00	1,37	28,80	0,00	0,00	0,13	12,11	
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	9,22	36,01	0,26	0,00	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	0,00	
Хлеб Прибрежный, обогащенный йодом	ТТК 607	30	2,21	0,39	15,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		505	22,56	26,64	66,68	593,72	28,15	2,25	0,00	1,40	28,80	0,00	0,00	0,13	12,11	
3 День																
Полдник																
Котлеты Белорусские	ТТК 563	100	14,48	23,97	8,27	305,93	13,22	23,39	0,00	1,96	0,00	0,00	0,00	0,22	2,20	
Рис цветной	ТТК 584	180	4,23	2,26	38,95	191,91	8,74	25,31	0,00	0,56	6,48	0,00	0,00	0,04	0,72	
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	9,09	37,80	2,55	0,69	0,00	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	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	0,00	
Итого за прием		530	22,33	27,11	79,35	647,64	24,51	49,38	0,00	2,60	6,48	0,00	0,00	0,26	3,96	

4 День															
Полдник															
Каша пшеничная молочная	ТТК 511	190	6,32	3,39	29,89	174,06	96,35	37,41	140,90	0,98	9,74	0,00	0,00	0,14	0,42
Запеканка из творога	ТТК 1170	100	17,49	11,68	17,63	247,53	148,39	21,35	185,83	0,47	64,89	0,00	0,00	0,04	0,25
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Кофейный напиток	ТТК 611	200	1,43	1,13	15,49	76,28	42,50	4,87	31,32	0,06	4,80	0,00	0,00	0,01	0,21
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	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	0,00
Итого за прием		550	28,87	18,02	86,37	624,21	294,98	63,63	358,05	1,53	79,43	0,00	0,00	0,19	0,89
5 День															
Полдник															
Гуляш из филе индейки	ТТК 890	100	13,38	3,84	1,62	93,92	12,17	13,23	126,50	0,95	5,36	0,00	0,00	0,03	0,40
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	9,21	6,31	49,59	279,40	17,50	145,55	0,00	4,90	21,60	0,00	0,00	0,31	0,00
Салат из свежих огурцов с картофелем и зелен. луком	ТТК 1194	70	0,86	7,00	5,40	89,95	16,70	11,52	0,00	0,49	0,00	0,00	0,00	0,04	10,36
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	9,09	37,80	2,55	0,69	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Багочик На здоровье пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 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	0,00
Итого за прием		595	26,97	18,38	87,51	611,07	68,81	170,99	126,50	7,22	26,96	0,00	0,00	0,47	11,80

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
2 Неделя															
1 День															
Полдник															
Сосиски отварные	ТТК 518	100	11,63	15,42	0,00	185,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	180	6,77	4,71	44,92	248,40	16,22	9,98	0,00	1,02	21,60	0,00	0,00	0,10	0,00
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	34,51	0,26	0,00	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	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	0,00
Итого за прием		530	21,79	20,63	77,05	580,23	16,48	9,98	0,00	1,04	21,60	0,00	0,00	0,10	0,00
2 День															
Полдник															
Биточек Нежный	ТТК 553	100	13,69	15,89	9,44	236,31	7,88	17,24	0,00	1,09	5,95	0,00	0,00	0,18	0,00
Соус томатный	ТТК 661	30	0,12	0,39	1,00	7,84	1,46	1,05	2,23	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17
Каша перловая рассыпчатая	ТТК 574	200	5,70	4,45	43,85	232,86	29,36	22,88	0,00	1,07	14,40	0,00	0,00	0,06	0,00
Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым луком	ТТК 1194	60	0,74	6,00	4,62	77,10	14,32	9,88	0,00	0,42	0,00	0,00	0,00	0,04	8,88
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	9,22	36,01	0,26	0,00	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	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	0,00
Сыр плавленый Дружба	ТТК 1070	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		656	25,27	30,47	92,62	742,12	53,28	51,05	2,23	2,65	20,35	0,00	0,00	0,27	9,05

3 День															
Полдник															
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	120	4,65	2,75	15,50	104,08	56,78	6,49	41,54	0,06	6,34	0,00	0,00	0,02	0,27
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,80	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сырники	ТТК 1193	90	12,73	10,21	24,14	244,44	0,86	0,00	0,00	0,31	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00
Молоко сгущенное	ТТК 662	25	1,80	2,13	13,88	79,35	76,75	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	0,25
Какао с молоком	ТТК 610	180	2,75	2,56	12,64	81,14	85,96	19,53	76,70	0,61	9,40	0,00	0,00	0,03	0,41
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	0,00
Итого за прием		450	24,45	25,15	78,30	633,07	222,75	26,02	118,24	1,02	15,73	0,00	0,00	0,10	0,93
4 День															
Полдник															
Плов из индейки	ТТК 527	230	19,06	14,89	51,38	415,05	22,20	50,00	236,67	1,78	5,87	0,00	0,00	0,07	0,96
Салат из свежих огурцов с картофелем и зелен. луком	ТТК 1194	60	0,74	6,00	4,62	77,10	14,32	9,88	0,00	0,42	0,00	0,00	0,00	0,04	8,88
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	9,09	37,80	2,55	0,69	0,00	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	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	0,00
Итого за прием		540	23,42	21,77	88,13	641,95	39,06	60,56	236,67	2,28	5,87	0,00	0,00	0,11	10,88
5 День															
Полдник															
Винегрет овощной	ТТК 670	90	1,18	9,14	8,92	119,16	16,30	14,78	35,95	0,61	0,00	0,00	0,00	0,05	7,97
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	220	21,64	14,26	34,05	463,91	130,28	25,06	225,72	1,61	27,92	0,00	0,00	0,09	0,54
Напиток Каркаде	ТТК 628	180	0,03	0,00	8,38	31,90	0,24	0,00	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	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	0,00
Итого за прием		540	26,24	23,90	74,39	726,97	146,82	39,84	261,67	2,25	27,92	0,00	0,00	0,14	8,51
Среднедневное значение за 2 неделю		543	24,23	24,38	82,10	664,87	95,68	37,49	123,76	1,85	18,29	0,00	0,00	0,15	5,87
Среднедневное значение за 2 недели		569	25,60	21,38	84,80	637,97	82,25	104,24	125,13	4,53	22,62	0,00	0,00	0,31	8,84

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.

Главный Технолог



М.А.Трашкова