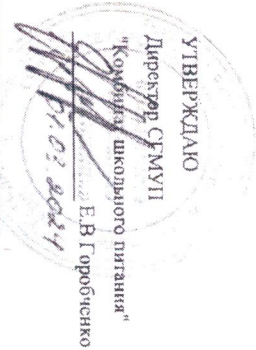


СОС ЛАСОВАНО
Директор МБОУ



В.И. Сурдулова



УТВЕРЖДАЮ
Директор СУМУП
"Комбинат школьного питания"
М.В. Г. Ибрагимова
Е.В. Г. Ибрагимова

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ПОСЕЩАЮЩИХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНИМАНИЯ

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	P, мкг	Т, мкг	В1, мг	С, мг			
Понедельник																		
Дополнительное питание																		
Запеканка картофельная с колбасой	ТТК №239	225	9,50	15,88	38,39	329,82	43,94	52,12	129,98	1,97	25,2	652,94	1,53	0,19	16,98			
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	30	0,32	0,06	1,53	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35			
Компот из смеси сухофруктов (выт. 70)	ТТК № 816-70	200	0,98	0,06	21,65	81,87	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,1	0,01	0,32			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		505	14,19	16,50	84,61	531,67	76,67	76,29	163,16	2,81	25,22	809,47	2,84	0,22	24,65			
Вторник																		
Дополнительное питание																		
Гуляш из филе индейки	ТТК № 401	100	14,83	5,40	3,99	123,15	19,8	16,01	141,8	1,15	19,38	34,43	0,34	0,03	0,73			
Каша перловая с овощами	ТТК №505	180	4,96	8,35	37,58	237,84	38,94	29,63	165,83	1,2	29,38	585,48	0,81	0,07	1,97			
Компот "Сливовый №1" (выт. 70)	ТТК № 831-70	200	0,23	0,08	15,79	61,55	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03	0	0	0			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		530	23,41	14,33	80,40	534,89	59,33	45,66	307,76	2,39	48,78	619,94	1,15	0,10	2,70			
Среда																		
Дополнительное питание																		
Гречаники с соусом	ТТК № 285	100	8,52	14,04	11,23	202,94	19,49	25,34	99,44	1,64	3,46	70,97	3,93	0,06	1,04			
Макаронные изделия отварные	Сб.2004 № 516	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0,98	0,1	0			
Огульки консервированные, нарезка	ТТК № 52	60	0,00	0,00	1,76	6,70	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Компот из вишни с/м и яблок (выт. 70)	ТТК № 843-70	200	0,23	0,11	13,46	53,36	9,78	6,11	7,27	0,5	0,02	4,43	0,1	0,01	2			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		590	18,91	20,01	94,43	629,80	49,02	41,62	163,12	3,18	28,68	103,75	5,01	0,17	3,04			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эл. ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мкг	Т, мкг	В1, мг	С, мг		
Четверг																	
Дополнительное питание																	
Голобы "Ленинград" с соусом томатным	ТТК №258	100	6,17	7,79	7,11	121,30	28,12	14,66	65,04	1	11,34	72,6	1,06	0,02	3,9		
Каша вязкая пшеничная	Сб 2004 № 510	180	4,76	4,52	26,99	170,32	7,16	0,34	2,82	0,06	15,12	28,35	0,06	0	0		
Компот из с/м черноплодной рябины (виг. 70)	ТТК № 833-70	200	0,57	0,08	15,16	59,44	10,44	4,89	19,27	0,42	0,02	0,03	600	0	2,4		
Яблоко	п/п	150	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15		
Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием		680	15,49	13,49	89,70	536,43	69,72	33,39	103,63	4,78	26,48	108,48	601,42	0,07	21,30		
Пятница																	
Дополнительное питание																	
Икра свекольная	Сб 2004 № 78	100	1,82	7,13	12,84	117,24	32,63	21,75	44,63	1,29	0	35,13	3,74	0,03	5,8		
Фрикадельки в соусе	Сб 2004 № 469	105	8,35	11,21	11,30	179,36	17,75	13,17	84,32	1,29	23,12	111,03	0,41	0,03	0,42		
Каша гречневая рисоспугатая	сб 2004 № 508	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	220	4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0		
Сок яблочный	п/п	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4		
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием		660	25,48	26,25	129,38	839,08	87,06	188,76	362,95	10,32	48,32	175,96	4,99	0,39	10,22		
Суббота																	
Дополнительное питание																	
Хлеб без дрожжевой	ТТК № 225	100	12,01	5,29	7,61	124,18	22,95	18,28	202,9	3,96	3215,58	5783,05	0,87	0,17	9,48		
Пюре картофельное	Сб 2004 № 520	180	3,71	5,36	26,07	165,96	47,23	34,39	102,01	1,26	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46		
Напиток из плодов шиповника (виг. 70)	ТТК № 809-70	200	0,69	0,29	24,29	92,62	12,51	3,42	3,55	0,63	0,03	163,43	0,76	0,01	200		
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием		530	19,80	11,44	81,01	495,12	82,69	56,09	308,46	5,85	3234,14	5985,70	1,85	0,32	221,94		
Среднедневное значение за неделю		583	19,55	17,00	93,26	594,50	70,75	73,64	234,85	4,89	568,60	1300,55	102,88	0,21	47,31		

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р3, мг	Т3, мг	В1, мг	С, мг			
Неделя № 2																		
Послеобеденное питание																		
Дополнительное питание																		
Зразы рубленые	С6.2004 № 456	100	12,02	14,86	14,19	237,47	30,07	14,41	110,35	1,59	30,24	74,8	0,46	0,03	0,61			
Каша гречневая рассычатая	С6.2004 № 508	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	219,95	4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0			
Компот "Сливовый № 2" (вит. 70)	ТТК № 832-70	200	0,22	0,07	15,96	61,92	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03	0	0	0			
Хлеб "Грибный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		510	23,66	22,49	95,13	659,86	53,34	160,27	330,43	6,57	55,46	104,63	1,10	0,34	0,61			
Вторник																		
Дополнительное питание																		
Тфтели "Ежики" с соусом томатным	ТТК № 1353	100	7,62	11,70	9,84	173,88	14,29	13,5	78,18	1,11	15,46	93,32	1,74	0,03	0,64			
Каша вязкая ячневая	С6.2004 № 510	80	3,69	4,46	25,82	154,66	34,45	17,21	118,48	0,66	15,12	28,35	0,64	0,08	0			
Компот яблочно-яблочный "С морозника" (вит. 70)	ТТК № 837-70	200	0,17	0,07	16,61	64,86	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03	0	0	0			
Яблоко	п/п	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб столичный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		630	15,32	17,13	87,89	558,67	65,33	39,73	207,79	4,01	30,60	126,70	2,58	0,14	10,64			
Среда																		
Дополнительное питание																		
Тфтели рыбные (нишка)	ТТК № 335	100	8,58	7,19	10,55	140,88	19,38	5,31	22,59	0,22	4,15	59,28	3,11	0,02	0,67			
Рис припущенный	С6.2004 № 512	180	4,19	4,57	43,99	234,54	11,59	27,75	85,03	0,6	15,12	28,35	0,32	0,04	0			
Компот из смеси сухофруктов (вит. 70)	ТТК № 816-70	200	0,98	0,06	21,65	81,87	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,1	0,01	0,32			
Плюшка "Новомосковская"	ТТК № 915	100	8,28	6,66	57,40	320,90	25,27	12,08	68,26	0,9	4,44	7,79	3,82	0,1	0,04			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		605	23,75	18,73	145,60	836,47	84,85	63,43	201,42	2,30	23,73	212,05	8,35	0,17	1,03			

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Р-актив, мкг	Т3, мкг	В1, мкг	С, мкг			
Четверг																		
Дополнительное питание																		
Зрелый "Ленивый" с соусом	ТТК № 248	100	8,67	10,71	11,42	175,81	19,7	12,79	79,09	1,16	14,29	98,62	1,92	0,02	0,89			
Каша вязкая пшеничная	С6 2004 № 510	180	4,76	4,52	26,99	170,32	7,16	0,34	2,82	0,06	15,12	28,35	0,06	0	0			
Орехи свежие, нарезка	ТТК № 45	30	0,24	0,03	1,03	4,68	6,76	4,12	12,35	0,18	0	3	0,03	0,01	2,94			
Напиток лимонно-брусничны (внт. 70)	ТТК № 844-70	200	0,14	0,06	21,39	83,45	6,11	1,56	3,29	0,14	0,03	0,97	0,11	0	4,3			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		560	17,20	15,82	83,87	546,63	39,73	18,81	97,55	1,54	29,44	130,94	2,12	0,03	8,13			
Пятница																		
Дополнительное питание																		
Вареники с картофелем отварные	ТТК № 229	200	8,74	9,66	61,61	374,49	12,05	0,71	2,43	0,09	0	0	0	0	0			
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0	0,9	0,01	12	13,5	0,03	0	0			
Компот "Сливовый №1" (внт. 70)	ТТК № 831-70	200	0,23	0,08	15,79	61,55	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03	0	0	0			
Малиновы	п/п	100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,0715	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		528	11,41	12,35	97,02	547,21	44,16	10,3	18,25	0,23	12,02	23,53	0,23	0,04	15,2			
Итого за прием		1056	22,82	24,70	194,04	1094,42	88,32	20,60	36,50	0,46	24,04	47,06	0,46	0,08	30,40			
Суббота																		
Дополнительное питание																		
Резанки с соусом	ТТК № 285	100	8,52	14,04	11,23	202,94	19,49	25,34	99,44	1,64	3,46	70,97	3,93	0,06	1,04			
Макаронные изделия отварные	С6 2004 № 516	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0,98	0,1	0			
Кужура консервированная	ТТК № 47	30	0,65	0,12	3,44	17,27	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Компот из кураги (внт. 70)	ТТК № 807-70	200	1,05	0,07	23,79	89,76	32,51	21,02	29,35	0,67	0,03	116,63	1,1	0,02	0,8			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		535	18,66	19,84	94,43	618,49	71,75	56,53	185,20	3,35	28,69	215,95	6,01	0,18	1,84			
Среднедневное значение за неделю		649	20,24	19,79	116,83	719,09	67,22	59,90	176,48	3,04	31,99	139,56	3,44	0,16	8,78			
Среднедневное значение за 2 недели		616	19,89	18,39	105,04	656,79	68,98	66,77	205,66	3,96	300,30	720,05	53,16	0,18	28,04			

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 приложения № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюда и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюда 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 "Хлебродинформ" Москва 1996 г.

И.М. Суржихин, В.А. Тульских. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делфи Принт 2008 г.

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

Специалист общественного питания

Ю.Ю. Орленко

