ОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №15
В. И. Сердюченко

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор АО "КШП"
Е.А. Горобченко
"2" января 2025

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

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Неделя															
День															
Завтрак															
Колбаса отварная	ТТК 516	100	8,53	14,10	0,00	149,78	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	5,57	3,71	33,12	198,40	16,22	9,98	0,00	1,02	21,60	0,00	0,00	0,10	0,00
Помидор свежий дольками	ТТК 676	15	0,16	0,03	0,77	3,81	2,06	2,94	3,82	0,13	0,00	0,00	0,00	0,01	3,68
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	9,22	29,01	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
Масло сливочное в упаковке	ТТК 1067	10	7,25	0,10	0,14	66,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		**555**	**25,09**	**18,48**	**66,29**	**559,20**	**18,54**	**12,92**	**3,82**	**1,17**	**21,60**	**0,00**	**0,00**	**0,11**	**3,68**
День															
Завтрак															
Наггетсы из птицы	ТТК 545/1	100	11,66	10,60	6,00	207,57	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель тушеный	ТТК 587	190	2,79	7,28	37,79	196,80	33,95	2,85	0,00	1,73	36,48	0,00	0,00	0,17	15,34
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	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		**540**	**17,84**	**18,38**	**75,91**	**540,88**	**35,30**	**2,85**	**0,00**	**1,76**	**36,48**	**0,00**	**0,00**	**0,17**	**15,34**
День															
Завтрак															
Котлеты Белорусские	ТТК 563	100	10,48	14,90	5,27	205,93	13,22	23,39	0,00	1,96	0,00	0,00	0,00	0,22	2,20
Рис цветной	ТТК 584	180	2,83	1,26	23,74	106,51	8,74	25,31	0,00	0,56	6,48	0,00	0,00	0,04	0,72
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК 678	75	1,06	1,36	5,31	43,76	27,50	9,69	20,84	0,39	0,00	0,00	0,00	0,02	10,73
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,00	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	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		**621**	**19,43**	**21,61**	**65,89**	**536,00**	**52,02**	**59,07**	**20,84**	**2,99**	**6,48**	**0,00**	**0,00**	**0,27**	**14,69**
День															
Завтрак															
Каша пшенная молочная	ТТК 511	200	3,15	1,57	16,46	82,22	101,42	39,38	148,31	1,03	10,25	0,00	0,00	0,15	0,44
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,40	3,63	0,65	33,03	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Запеканка из творога	ТТК 1170	100	7,81	3,93	12,62	127,53	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
Какао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	85,22	0,68	10,44	0,00	0,00	0,03	0,45
Сметанник	ТТК 1055	50	4,02	9,48	28,14	212,57	16,39	5,72	0,00	0,47	13,50	0,00	0,00	0,04	0,02
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		**590**	**18,40**	**21,03**	**78,25**	**577,85**	**370,66**	**88,15**	**419,36**	**2,67**	**99,08**	**0,00**	**0,00**	**0,26**	**1,17**

День															
автрак															
уляш из филе индейки	ТТК 890	100	7,34	5,32	1,21	83,92	12,17	13,23	126,50	0,95	5,36	0,00	0,00	0,03	0,40
аша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	4,21	6,31	30,59	209,96	17,50	145,55	0,00	4,90	21,60	0,00	0,00	0,31	0,00
алат из свежих огурцов с картофелем и зеленым луком	ТТК 1194	45	0,55	4,50	2,47	36,28	10,74	7,41	0,00	0,31	0,00	0,00	0,00	0,03	6,66
апиток Каркаде	ТТК 628	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
леб 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
атончик 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
блоко	ТТК 669	130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	0,00	0,00	0,04	13,00
Итого за прием		**700**	**15,95**	**17,50**	**80,47**	**538,88**	**81,36**	**177,89**	**140,80**	**9,85**	**26,96**	**0,00**	**0,00**	**0,50**	**20,06**
Среднедневное значение за 1 неделю		**601**	**19,34**	**19,40**	**73,36**	**550,56**	**111,58**	**68,17**	**116,97**	**3,69**	**38,12**	**0,00**	**0,00**	**0,26**	**10,99**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Неделя															
День															
автрак															
осиски отварные	ТТК 518	100	7,98	13,68	0,00	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
акаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	200	6,19	4,12	36,80	220,44	18,02	11,08	0,00	1,13	24,00	0,00	0,00	0,12	0,00
омидор свежий дольками	ТТК 676	10	0,11	0,02	0,51	2,54	1,37	1,96	2,55	0,09	0,00	0,00	0,00	0,01	2,45
ай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ыр порционно	ТТК 1034	15	8,60	3,67	3,44	0,00	46,43	132,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
леб 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
леб 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		**575**	**26,46**	**22,03**	**71,01**	**492,99**	**66,09**	**145,04**	**2,55**	**1,37**	**24,00**	**0,00**	**0,00**	**0,12**	**2,45**
День															
автрак															
евабчичи мясные	ТТК 550/1	100	11,96	15,45	1,61	221,63	13,16	0,00	0,00	2,23	0,00	0,00	0,00	0,14	0,15
аша перловая рассыпчатая	ТТК 574	200	2,70	2,45	43,85	189,86	29,36	22,88	0,00	1,07	14,40	0,00	0,00	0,06	0,00
ай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
леб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	50	3,34	0,50	22,06	108,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		**550**	**18,00**	**18,40**	**76,60**	**544,00**	**42,78**	**22,88**	**0,00**	**3,33**	**14,40**	**0,00**	**0,00**	**0,20**	**0,15**
День															
автрак															
лов из индейки	ТТК 527	230	13,45	16,69	43,86	380,70	22,20	50,00	236,67	1,78	5,87	0,00	0,00	0,07	0,96
гурец свежий	ТТК 675	35	0,27	0,03	1,20	5,46	7,89	4,80	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,01	3,43
апиток Каркаде	ТТК 628	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
леб 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
блоко	ТТК 669	130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	0,00	0,00	0,04	13,00
Итого за прием		**620**	**15,95**	**17,50**	**80,48**	**538,88**	**51,15**	**66,50**	**250,97**	**4,87**	**5,87**	**0,00**	**0,00**	**0,12**	**17,39**
День															
автрак															
аша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	198	7,67	4,53	25,57	171,74	93,68	10,71	68,54	0,10	10,45	0,00	0,00	0,03	0,45
асло 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
ворожник с кокосом	ТТК 514	70	6,55	10,91	21,39	209,91	46,94	0,00	64,18	0,31	0,00	0,00	0,03	0,02	0,07
олоко сгущенное	ТТК 662	10	0,72	0,85	5,55	31,74	30,70	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,10
акао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	85,22	0,68	10,44	0,00	0,00	0,03	0,45
леб 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
руша	ТТК 665	120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,80	14,40	19,20	2,76	0,00	0,00	0,00	0,02	6,00
Итого за прием		**633**	**19,00**	**25,00**	**88,41**	**648,44**	**292,04**	**46,81**	**237,14**	**3,86**	**20,89**	**0,00**	**0,03**	**0,10**	**7,07**

День															
завтрак															
Винегрет овощной	ТТК 670	50	0,66	5,08	4,96	66,20	9,06	8,21	19,97	0,34	0,00	0,00	0,00	0,03	4,43
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	13,83	12,10	30,60	292,00	148,05	28,48	256,50	1,84	31,73	0,00	0,00	0,11	0,61
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,00	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	0,00
Батончик 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
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		**545**	**18,01**	**18,40**	**64,46**	**496,00**	**179,55**	**37,37**	**276,47**	**3,05**	**31,73**	**0,00**	**0,00**	**0,22**	**6,09**
Среднедневное значение за 2 неделю		**585**	**19,48**	**20,27**	**76,19**	**544,06**	**126,32**	**63,72**	**153,43**	**3,30**	**19,38**	**0,00**	**0,01**	**0,15**	**6,63**
Среднедневное значение за 2 недели		**593**	**19,41**	**19,83**	**74,78**	**547,31**	**118,95**	**65,95**	**135,20**	**3,49**	**28,75**	**0,00**	**0,00**	**0,21**	**8,81**

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, 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