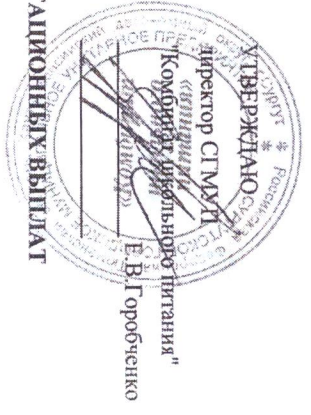




СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ №15
Е. В. Грообченко

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ, ПИТАЮЩИХСЯ НА СУММУ ДОПАЦИОННЫХ ВЫПЛАТ
 (столовые, работающие на сырье)



УТВЕРЖДАЮ
 Директор СТМУП
 «Комитет дошкольного питания»
Е. В. Грообченко

| Наименование блюда | № рецеп. | Выход, г | Ветки, г всего | Жиры, г всего | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | Витамины | | | | |
|---|---------------|------------|-------------------|------------------|------------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--|--|--|
| | | | | | | | Са | Мг | Р | Fe | А, мкг | Р, мкг | ТЭ, мг | В1, мг | С, мг | | | |
| 1 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Горючее питание | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр (порцелим) | СБ. 2004 № 97 | 15 | 3,67 | 3,45 | 0,00 | 46,44 | 132 | 5,87 | 83,52 | 0,13 | 20,7 | 38,7 | 0,08 | 0 | 0,05 | | | |
| Каша молочная из смеси зерновых хлопьев | ТТК №713 | 200 | 6,35 | 3,79 | 27,49 | 170,07 | 114,86 | 13,05 | 83,34 | 0,13 | 12,67 | 23,23 | 0 | 0,03 | 0,55 | | | |
| Масло сливочное | ТТК №43 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,06 | 2,4 | 0 | 3 | 0,02 | 40 | 45 | 0,1 | 0 | 0 | | | |
| Чай с сахаром | ТТК №804 | 200 | 1,70 | 0,41 | 12,96 | 59,76 | 0,37 | 0 | 0 | 0,05 | 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 | | 450 | 13,48 | 11,51 | 52,52 | 367,58 | 248,42 | 18,93 | 168,36 | 0,32 | 53,37 | 84,43 | 0,13 | 0,03 | 0,6 | | | |
| 2 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Горючее питание | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая с овощами | ТТК №522 | 180 | 7,78 | 9,59 | 42,13 | 273,18 | 30,5 | 114,51 | 185,25 | 3,84 | 29,38 | 586,64 | 0,77 | 0,21 | 1,97 | | | |
| Огурцы свежие, нарезка | ТТК №45 | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,69 | 3,12 | 4,51 | 2,74 | 8,23 | 0,12 | 0 | 2 | 0,02 | 0,01 | 1,96 | | | |
| Чай с молоком | СБ.1996 № 630 | 200 | 2,97 | 1,72 | 11,41 | 70,85 | 49,37 | 5,66 | 36,41 | 0,08 | 5,58 | 10,23 | 0 | 0,01 | 0,24 | | | |
| 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 | | 425 | 12,63 | 11,58 | 66,24 | 405,44 | 84,38 | 122,91 | 229,89 | 4,04 | 34,96 | 598,87 | 0,79 | 0,23 | 4,17 | | | |
| 3 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Горючее питание | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рис "Солнечный" | ТТК №555 | 180 | 4,14 | 4,52 | 40,42 | 217,10 | 23,38 | 31,14 | 89,52 | 0,78 | 14,98 | 380,88 | 0,38 | 0,05 | 1,31 | | | |
| 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 | | | |
| Теплый напиток "Димонный" | ТТК №856 | 200 | 0,13 | 0,01 | 10,70 | 43,25 | 6,06 | 1,73 | 3,17 | 0,12 | 0 | 0,29 | 0,03 | 0,01 | 5,76 | | | |
| 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 | | 435 | 8,91 | 7,48 | 55,41 | 324,68 | 157,54 | 33,55 | 161,29 | 0,9 | 33,18 | 356,39 | 0,42 | 0,05 | 6,9 | | | |

| Наименование биолода | № рец. | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | Витамины | | | | | |
|---|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------|--------------|---------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|--|--|--|--|
| | | | всего | всего | Са | Мг | | | Р | Fe | А, мкг | РЭ, мкг | ТЭ, мг | В1, мг | С, мг | | | | | |
| 4 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Горячее питание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр (порциями) | Сб, 2004 № 97 | 10 | 2,44 | 2,30 | 0,00 | 30,96 | 88 | 3,92 | 55,68 | 0,09 | 13,8 | 25,8 | 0,05 | 0 | 0,03 | | | | | |
| Каша молочная ячневая (вязкая) | Сб, 2004 № 302 | 200 | 6,86 | 3,28 | 35,52 | 194,05 | 139,53 | 31,55 | 210,41 | 0,82 | 11,81 | 21,65 | 0,67 | 0,11 | 0,51 | | | | | |
| Масло сливочное | ТТК №43 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,06 | 2,4 | 0 | 3 | 0,02 | 40 | 45 | 0,1 | 0 | | | | | | |
| Кофейный напиток (растворимый) | ТТК №808 | 200 | 1,70 | 1,41 | 15,92 | 81,56 | 53,06 | 6,09 | 39,15 | 0,07 | 6 | 11 | 0 | 0,01 | 0,26 | | | | | |
| 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 | | 445 | 10,44 | 12,93 | 68,04 | 429,33 | 183,29 | 37,07 | 182,31 | 0,66 | 66,4 | 78,77 | 0,19 | 0,11 | 1,59 | | | | | |
| 5 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Горячее питание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная кукурузная (жидкая) | Сб, 2004 № 311 | 220 | 3,74 | 3,64 | 11,02 | 87,47 | 171,12 | 21,49 | 113,38 | 0,29 | 22,18 | 24,39 | 0 | 0,06 | 13,32 | | | | | |
| Масло сливочное | ТТК №43 | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,03 | 1,2 | 0 | 1,5 | 0,01 | 20 | 22,5 | 0,05 | 0 | 0 | | | | | |
| Теплый компот "Клубника" (смесь) | ТТК №853 | 200 | 0,18 | 0,08 | 24,66 | 95,42 | 0,63 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием | п/п | 20 | 1,57 | 0,59 | 9,80 | 51,74 | 19,89 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 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 | | 470 | 7,25 | 8,17 | 57,55 | 325,95 | 192,84 | 21,49 | 114,88 | 1,17 | 42,18 | 46,89 | 0,05 | 0,15 | 13,32 | | | | | |
| 6 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Горячее питание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" | Сб, 2004 № 311 | 200 | 5,27 | 3,78 | 28,96 | 169,34 | 127,82 | 30,98 | 140,16 | 0,57 | 20,4 | 22,77 | 0,09 | 0,1 | 1,33 | | | | | |
| Масло сливочное | ТТК №43 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,06 | 2,4 | 0 | 3 | 0,02 | 40 | 45 | 0,1 | 0 | 0 | | | | | |
| Какао с молоком | Сб, 2004 № 693 | 200 | 3,64 | 3,34 | 24,10 | 134,77 | 110,63 | 26,97 | 101,09 | 0,9 | 12 | 22,12 | 0,01 | 0,03 | 0,52 | | | | | |
| 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 | | 435 | 12,98 | 14,45 | 75,30 | 472,57 | 266,51 | 61,68 | 335,54 | 1,83 | 64,99 | 90,93 | 0,84 | 0,16 | 1,08 | | | | | |
| Среднее значение за 1 неделю | | 443,33 | 10,95 | 11,02 | 62,51 | 387,59 | 188,83 | 49,27 | 198,71 | 1,49 | 49,18 | 209,38 | 0,40 | 0,12 | 4,61 | | | | | |

| Наименование блюда | № рецеп. | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углевод., г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | | Витамины | | | | |
|--|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------|-------|--|----------|--|--|--|--|
| | | | всего | всего | всего | всего | | | Са | Мг | Р | Fe | А, мкг | РЭ, мкг | ТЭ, мг | В1, мг | С, мг | | | | | | |
| 2 Недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Горячее питание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронь по-Европейски | ТТК № 554 | 200 | 7,41 | 9,60 | 43,22 | 287,77 | 23,18 | 9,42 | 53,62 | 0,98 | 48 | 54 | 0,95 | 0,1 | 0 | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | ТТК № 804 | 200 | 1,70 | 0,41 | 12,96 | 59,76 | 0,37 | 0 | 0 | 0,05 | 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 | | 455 | 11,15 | 10,31 | 69,71 | 413,43 | 27,66 | 15,3 | 61,27 | 1,3 | 48 | 93,9 | 1,16 | 0,11 | 7,35 | | | | | | | | |
| 8 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Горячее питание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша перловая с овощами | ТТК № 505 | 180 | 4,96 | 8,35 | 37,58 | 237,84 | 35,83 | 29,45 | 165,2 | 1,17 | 29,38 | 585,48 | 0,81 | 0,07 | 1,97 | | | | | | | | |
| Кукуруза консервированная | ТТК № 47 | 20 | 0,43 | 0,08 | 2,29 | 11,52 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Чай с молоком сгущенным | Сб.1996 № 630 | 200 | 3,08 | 1,96 | 16,18 | 91,66 | 54,21 | 5,98 | 38,54 | 0,07 | 7,39 | 8,27 | 0,04 | 0,01 | 0,18 | | | | | | | | |
| 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 | | 425 | 10,19 | 10,63 | 68,06 | 399,30 | 90,04 | 35,43 | 203,75 | 1,25 | 36,77 | 593,75 | 0,85 | 0,08 | 2,15 | | | | | | | | |
| 9 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Горячее питание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр (порциями) | Сб. 2004 № 97 | 15 | 3,67 | 3,45 | 0,00 | 46,44 | 132 | 5,87 | 83,52 | 0,13 | 20,7 | 38,7 | 0,08 | 0 | 0,05 | | | | | | | | |
| Каша молочно-я из смеси зерновых хлопьев | ТТК № 713 | 200 | 6,35 | 3,79 | 27,49 | 170,07 | 114,86 | 13,05 | 83,34 | 0,13 | 12,67 | 23,23 | 0 | 0,03 | 0,55 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | ТТК № 43 | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,03 | 1,2 | 0 | 1,5 | 0,01 | 20 | 22,5 | 0,05 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Чай с молоком | Сб.1996 № 630 | 200 | 2,97 | 1,72 | 14,95 | 84,31 | 49,47 | 5,66 | 36,41 | 0,09 | 5,58 | 10,23 | 0 | 0,01 | 0,24 | | | | | | | | |
| 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 | | 445 | 14,52 | 18,72 | 53,31 | 439,43 | 294,07 | 23,97 | 203,28 | 0,37 | 81,21 | 136,41 | 0,22 | 0,05 | 0,81 | | | | | | | | |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | Эл, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | Витамины | | | | |
|---|---------------|---------------|--------------|--|--------------|--|------------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------|--|--|
| | | | всего | | всего | | | | Са | Мг | Р | Fe | А,мкг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | | | |
| 10 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Горячее питание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая (жидкая) | СБ.2004 № 311 | 200 | 5,22 | | 3,69 | | 32,55 | 183,13 | 132,98 | 30,4 | | 141,99 | 0,45 | 21,12 | 23,23 | 0,12 | 0,07 | 1,37 | | |
| Масло сливочное | ТТК №43 | 10 | 0,08 | | 7,25 | | 0,13 | 66,06 | 2,4 | 0 | 3 | 0,02 | 40 | 45 | 0,1 | 0 | 0 | | | |
| Какао с молоком | СБ.2004 № 693 | 200 | 3,64 | | 3,34 | | 24,10 | 134,77 | 110,63 | 26,97 | 101,09 | 0,9 | 12 | 22,12 | 0,01 | 0,03 | 0,52 | | | |
| 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 | | 435 | 12,86 | | 15,11 | | 84,16 | 517,36 | 246,02 | 57,37 | 246,08 | 1,38 | 73,12 | 90,35 | 0,24 | 0,1 | 1,89 | | | |
| 11 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Горячее питание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | СБ.2004 № 516 | 200 | 7,53 | | 5,96 | | 49,93 | 282,72 | 21,94 | 11,3 | 62,67 | 1,16 | 28 | 31,5 | 1,09 | 0,12 | 0 | | | |
| Соус "Сырный" с зеленью | ТТК №101 | 40 | 2,89 | | 2,77 | | 2,95 | 48,52 | 109,95 | 7,94 | 72,93 | 0,13 | 15 | 36,15 | 0,04 | 0,01 | 0,7 | | | |
| Теплый компот "Сливовый №1" | ТТК №852 | 200 | 0,22 | | 0,07 | | 23,96 | 92,52 | 0,63 | 0 | 0 | 0,06 | 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 | | 465 | 12,36 | | 9,05 | | 88,85 | 482,05 | 132,52 | 19,24 | 135,60 | 1,35 | 43,00 | 67,65 | 1,13 | 0,13 | 0,70 | | | |
| 12 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Горячее питание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная кукурузная (жидкая) | СБ.2004 № 311 | 200 | 3,40 | | 3,31 | | 10,02 | 79,52 | 155,56 | 19,53 | 103,07 | 0,27 | 20,16 | 22,18 | 0 | 0,06 | 12,11 | | | |
| Масло сливочное | ТТК №43 | 10 | 0,08 | | 7,25 | | 0,13 | 66,06 | 2,4 | 0 | 3 | 0,02 | 40 | 45 | 0,1 | 0 | 0 | | | |
| Кофейный напиток (растворимый) | ТТК № 808 | 200 | 1,70 | | 1,41 | | 25,00 | 116,08 | 53,33 | 6,09 | 39,15 | 0,1 | 6 | 11 | 0 | 0,01 | 0,26 | | | |
| Вагочик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием | п/п | 20 | 1,57 | | 0,59 | | 9,80 | 51,74 | 19,89 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 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 | | 455 | 8,47 | | 12,80 | | 56,95 | 371,68 | 231,18 | 25,62 | 145,22 | 1,19 | 66,16 | 78,18 | 0,1 | 0,16 | 12,37 | | | |
| Среднее значение за неделю | | 446,67 | 11,59 | | 12,77 | | 70,17 | 437,21 | 170,25 | 29,49 | 165,87 | 1,14 | 58,04 | 176,71 | 0,62 | 0,11 | 4,21 | | | |
| Среднее значение за 2 недели | | 445,00 | 11,27 | | 11,90 | | 66,34 | 412,40 | 179,54 | 39,38 | 182,29 | 1,31 | 53,61 | 193,04 | 0,51 | 0,11 | 4,41 | | | |
| 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, 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 при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Москва 2004 г. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебродинформ" Москва 1996 г. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| И.М.Сухрихин, В.А.Тудельян. 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.

Специалист общественного питания



Орленко Ю.Ю.