

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

С.И. Шибанова

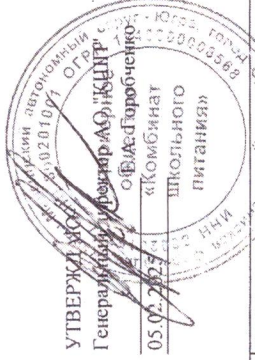
В.И. Сидорова

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор

О.В. Горбаченко

05.08.2017



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

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	Fe	P	A	B1	B2	C
<b>1 Неделя</b>														
<b>1 День</b>														
<b>Обед</b>														
Шницель 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 (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
<b>Итого за прием</b>		<b>800</b>	<b>20,05</b>	<b>25,39</b>	<b>115,66</b>	<b>737,80</b>	<b>104,88</b>	<b>90,65</b>	<b>3,99</b>	<b>322,40</b>	<b>6,39</b>	<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>13,50</b>
<b>2 День</b>														
<b>Обед</b>														
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
Тфтели "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
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 "Приорезкий", 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
<b>Итого за прием</b>		<b>850</b>	<b>31,53</b>	<b>30,33</b>	<b>107,09</b>	<b>779,75</b>	<b>84,43</b>	<b>65,16</b>	<b>5,60</b>	<b>85,70</b>	<b>25,68</b>	<b>0,27</b>	<b>0,00</b>	<b>13,35</b>
<b>3 День</b>														
<b>Обед</b>														
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 (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
<b>Итого за прием</b>		<b>865</b>	<b>22,24</b>	<b>22,05</b>	<b>85,05</b>	<b>642,67</b>	<b>136,86</b>	<b>141,51</b>	<b>10,16</b>	<b>98,16</b>	<b>21,61</b>	<b>0,89</b>	<b>0,00</b>	<b>17,91</b>

4 День														
Обед														
	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 "Пикольная" с томатом	250	11,38	20,30	44,63	395,52	22,07	26,18	2,21	153,35	0,00	0,22	0,00	0,83
	Сок фруктово-овощной	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
	Отурец свежий	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	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 столничный из ржанно-пшеничной муки	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	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>816</b>	<b>18,32</b>	<b>27,95</b>	<b>99,62</b>	<b>708,23</b>	<b>87,00</b>	<b>56,90</b>	<b>5,89</b>	<b>223,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>15,19</b>
5 День														
Обед														
	Борщ со свежей капустой и картофелем	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"	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	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	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	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 столничный из ржанно-пшеничной муки	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	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>815</b>	<b>19,30</b>	<b>18,82</b>	<b>96,04</b>	<b>670,46</b>	<b>130,08</b>	<b>60,79</b>	<b>3,20</b>	<b>60,55</b>	<b>16,86</b>	<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>221,05</b>
	<b>Среднедневное значение за 1 неделю</b>	<b>829</b>	<b>22,29</b>	<b>24,91</b>	<b>100,69</b>	<b>707,78</b>	<b>108,65</b>	<b>83,00</b>	<b>5,77</b>	<b>158,01</b>	<b>14,11</b>	<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>56,20</b>

2 Неделя													Витамины							
1 День													Са	Mg	Fe	P	A	В1	E	C
Обед													Минеральные элементы (мг)							
		№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	Fe	P	A	В1	E	C					
	Наименование блюда																			
	Суп гороховый	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					
	Каша гречневая с филе индейки	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					
	Компот из смеси сухофруктов (вип. 70)	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					
	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					
	<b>Итого за прием</b>	<b>800</b>	<b>18,90</b>	<b>10,97</b>	<b>91,57</b>	<b>633,34</b>	<b>113,60</b>	<b>210,31</b>	<b>9,03</b>	<b>462,18</b>	<b>16,51</b>	<b>0,58</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,02</b>					
2 День													Витамины							
Обед													Са	Mg	Fe	P	A	В1	E	C
	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					
	Быпочек "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						
	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						
	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						
	Хлеб столничный из ржанно-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						
	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						
	<b>Итого за прием</b>	<b>820</b>	<b>43,94</b>	<b>28,53</b>	<b>107,74</b>	<b>1 127,67</b>	<b>87,39</b>	<b>71,96</b>	<b>5,11</b>	<b>66,52</b>	<b>0,00</b>	<b>0,24</b>	<b>0,00</b>	<b>28,33</b>						

<b>3 День</b>														
<b>Обед</b>														
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
<b>Капуста припущенная с томатом и овощами</b>	<b>ТТК 1425</b>	<b>200</b>	<b>32,00</b>	<b>62,00</b>	<b>156,00</b>	<b>420,00</b>	<b>89,92</b>	<b>31,26</b>	<b>1,51</b>	<b>62,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>36,76</b>
Компот из свежих груш (виг. 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
<b>Итого за прием</b>		<b>840</b>	<b>43,74</b>	<b>72,42</b>	<b>216,39</b>	<b>816,10</b>	<b>175,47</b>	<b>79,42</b>	<b>3,13</b>	<b>242,17</b>	<b>38,25</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>44,98</b>
<b>4 День</b>														
<b>Обед</b>														
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 столичный 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
<b>Итого за прием</b>		<b>800</b>	<b>25,82</b>	<b>28,28</b>	<b>103,66</b>	<b>732,02</b>	<b>141,99</b>	<b>111,87</b>	<b>9,21</b>	<b>40,23</b>	<b>26,58</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,22</b>
<b>5 День</b>														
<b>Обед</b>														
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
Паэла 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
Огурец 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 (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
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
<b>Итого за прием</b>		<b>801</b>	<b>21,56</b>	<b>20,84</b>	<b>76,34</b>	<b>602,27</b>	<b>184,02</b>	<b>49,64</b>	<b>3,08</b>	<b>311,13</b>	<b>31,74</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>9,47</b>
<b>Среднедневное значение за 2 недели</b>		<b>812</b>	<b>30,80</b>	<b>32,21</b>	<b>119,14</b>	<b>782,28</b>	<b>140,49</b>	<b>104,64</b>	<b>5,91</b>	<b>224,44</b>	<b>22,62</b>	<b>0,43</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>
<b>Среднедневное значение за 2 недели</b>		<b>821</b>	<b>26,54</b>	<b>28,56</b>	<b>109,91</b>	<b>745,03</b>	<b>124,57</b>	<b>93,82</b>	<b>5,84</b>	<b>191,23</b>	<b>18,36</b>	<b>0,41</b>	<b>0,00</b>	<b>38,20</b>

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 настоящему Правилу, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюда 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 настоящему Правилу).

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

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

И.М.Скурных, 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