СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ N 15
В. И. Сердюченко

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор АО "КШП"
Е.А. Горобченко
05.01.2025

Акционерное общество «Комбинат школьного питания»

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	Fe	P	A	B1	E	C
Неделя														
День														
Завтрак														
Колбаса отварная	ТТК 516	100	4,86	11,10	0,00	189,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	200	3,74	3,01	37,13	178,64	18,02	11,08	1,13	0,00	24,00	0,12	0,00	0,00
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	50	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	9,80	0,44	12,74	0,00	0,03	0,00	12,25
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
Итого за прием		**600**	**12,72**	**14,76**	**69,94**	**521,70**	**25,15**	**20,88**	**1,60**	**12,74**	**24,00**	**0,15**	**0,00**	**12,25**
2 День														
Завтрак														
Паштетсы из птицы	ТТК 545/1	100	8,84	8,32	6,00	184,59	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель тушеный	ТТК 587	195	2,86	7,80	39,05	191,60	34,84	2,93	1,78	0,00	37,44	0,17	0,00	15,74
Напиток Грушенька	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,13	0,70	0,00	0,00	0,00	0,10
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 "Прибрежный", 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
Итого за прием		**550**	**15,60**	**16,97**	**81,14**	**542,01**	**37,03**	**3,45**	**1,91**	**0,70**	**37,44**	**0,17**	**0,00**	**15,84**
3 День														
Завтрак														
Фишбол	ТТК 548	100	8,51	9,38	2,80	153,74	54,84	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06
Рис цветной	ТТК 584	200	3,14	1,40	31,93	118,34	9,71	28,12	0,62	0,00	7,20	0,05	0,00	0,80
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Огурец свежий	ТТК 675/1	60	0,47	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	0,35	0,00	0,00	0,02	0,00	5,88
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
Итого за прием		**610**	**15,74**	**11,72**	**66,92**	**421,25**	**80,63**	**37,04**	**1,05**	**0,54**	**7,20**	**0,07**	**0,00**	**7,78**
4 День														
Завтрак														
Каша молочная пшённая	ТТК 511	200	4,05	2,57	21,46	162,22	101,42	39,38	1,03	148,31	10,25	0,15	0,00	0,44
Суфле творожное	ТТК 1422	100	18,29	30,20	64,30	432,60	148,39	21,35	0,47	185,83	64,89	0,04	0,00	0,25
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,86	19,36	1,95	0,04	12,99	0,00	0,01	0,00	0,04
Какао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	0,68	85,22	10,44	0,03	0,00	0,45
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
Итого за прием		**550**	**25,73**	**37,17**	**106,63**	**738,84**	**364,69**	**84,38**	**2,22**	**432,35**	**85,59**	**0,22**	**0,00**	**1,18**

День														
автрак														
Огурец свежий	ТТК 675/1	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,59	0,00	0,00	0,03	0,00	9,30
Гуляш из филе индейки	ТТК 890	100	10,12	11,35	13,21	161,96	12,17	13,23	0,95	126,50	5,36	0,03	0,00	0,40
Греча отварная с маслом	ТТК 1417	200	4,68	10,68	43,61	316,92	19,44	161,72	5,44	0,00	24,00	0,35	0,00	0,00
Напиток Каркаде	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,64	0,17	0,00	0,00	0,10
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
Итого за прием		**645**	**18,89**	**22,98**	**86,63**	**614,79**	**78,09**	**189,56**	**7,83**	**127,14**	**29,52**	**0,49**	**0,00**	**10,29**
Среднедневное значение за 1 неделю		**591**	**17,74**	**20,72**	**82,25**	**567,72**	**117,12**	**67,06**	**2,92**	**114,70**	**36,75**	**0,22**	**0,00**	**9,47**

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
2 Неделя														
1 День														
Завтрак														
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	25	0,27	0,05	1,28	6,35	3,43	4,90	0,22	6,37	0,00	0,01	0,00	6,13
Сосиски отварные	ТТК 518	100	9,21	12,54	0,00	186,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макароны с сыром	ТТК 580	180	5,93	6,19	25,53	190,92	169,88	14,52	0,92	0,00	37,80	0,07	0,00	0,06
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	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
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
Итого за прием	-	**555**	**18,99**	**19,32**	**57,07**	**524,28**	**173,58**	**19,42**	**1,16**	**6,37**	**37,80**	**0,08**	**0,00**	**6,18**
2 День														
Завтрак														
Чевабчичи мясные	ТТК 550/1	100	11,52	13,59	18,28	251,41	13,16	0,00	2,23	0,00	0,00	0,14	0,00	0,15
Перловка отварная с маслом	ТТК 1419	180	4,05	7,47	35,82	159,30	26,42	20,59	0,97	0,00	12,96	0,05	0,00	0,00
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	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
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	50	3,44	0,50	24,02	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		**555**	**20,68**	**21,81**	**98,23**	**605,22**	**39,85**	**20,59**	**3,22**	**0,00**	**12,96**	**0,19**	**0,00**	**0,15**
3 День														
Завтрак														
Биточки Чикен топ	ТТК 538/1	100	9,30	8,49	17,89	213,97	14,94	0,00	1,34	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Рис отварной с маслом	ТТК 1423	185	7,20	14,50	53,10	452,80	7,25	28,27	0,00	0,59	13,32	0,04	0,00	0,01
Напиток Каркаде	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,64	0,17	0,00	0,00	0,10
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
Огурец свежий	ТТК 675/1	25	0,20	0,02	0,86	3,90	5,64	3,43	0,15	0,00	0,00	0,01	0,00	2,45
Итого за прием		**560**	**20,10**	**23,53**	**99,46**	**792,97**	**31,87**	**32,59**	**1,54**	**1,23**	**13,49**	**0,08**	**0,00**	**2,56**
4 День														
Завтрак														
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	200	4,39	2,58	15,43	104,10	94,63	10,81	0,10	69,23	10,56	0,03	0,00	0,46
Масло сливочное	ТТК 657	20	0,16	14,50	0,26	132,12	4,80	0,00	0,00	6,00	0,08	0,00	0,00	0,00
Творожник с кокосом	ТТК 511	100	6,20	4,50	9,80	96,30	67,05	11,31	0,44	91,69	42,36	0,04	0,00	0,00
Молоко сгущенное	ТТК 662	15	1,27	1,27	7,98	47,61	46,05	5,10	0,03	32,85	0,00	0,01	0,00	0,15
Какао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	0,68	85,22	10,44	0,03	0,00	0,45
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
Итого за прием		**560**	**14,80**	**23,95**	**53,52**	**488,29**	**308,04**	**48,92**	**1,24**	**284,99**	**63,44**	**0,11**	**0,00**	**1,06**

День														
завтрак														
Палочки рыбные	ТТК 1377	114	7,42	7,20	17,76	154,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пюре картофельное	ТТК 589	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
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	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
Хлеб "Прибрежный", 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
Итого за прием		**554**	**13,07**	**12,63**	**81,79**	**463,11**	**52,19**	**36,30**	**1,39**	**0,00**	**16,83**	**0,15**	**0,00**	**13,92**
Среднедневное значение за 2 неделю		**557**	**17,53**	**20,25**	**78,01**	**574,78**	**121,11**	**31,56**	**1,71**	**58,52**	**28,90**	**0,12**	**0,00**	**4,77**
Среднедневное значение за 2 недели		**574**	**17,63**	**20,48**	**80,13**	**571,25**	**119,11**	**49,31**	**2,32**	**86,61**	**32,83**	**0,17**	**0,00**	**7,12**

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