

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Мухомов А.В.

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 11 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ГПД

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор УО

"Комбинат школьного питания"

Генеральный директор В.А. Губоженко

Общество
«Комбинат
школьного
питания»

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	Р, мкг	С, мг	В1, мг	С, мг	
1 Неделя																
1 День																
Обед 7-11 лет																
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	ТТК 642/1	225	1,53	4,12	8,89	75,92	29,07	16,21	0,60	35,69	0,00	0,00	0,00	0,04	10,92	
Плов из индейки	ТТК 527	200	16,58	12,95	44,68	360,92	19,30	43,48	1,55	205,80	5,10	0,00	0,00	0,06	0,83	
Огурец свежий	ТТК 675	40	0,31	0,04	1,37	6,24	9,02	5,49	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,92	
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	34,51	0,26	0,00	0,03	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	
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		715	21,81	17,60	87,06	589,59	57,65	65,18	2,41	241,49	5,10	0,00	0,00	0,11	15,68	
Полдник 7-11 лет																
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	185	5,43	3,05	23,89	145,52	87,53	10,00	64,04	0,09	9,77	0,00	0,00	0,02	0,42	
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624	200	0,98	0,05	21,64	81,78	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	0,00	0,00	0,01	0,32	
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		410	8,13	3,35	57,54	285,30	115,95	28,27	89,44	0,67	9,77	0,00	0,00	0,04	0,74	
Итого за день		1125	29,94	20,95	144,61	874,89	173,60	93,45	91,85	242,16	14,87	0,00	0,00	0,15	16,42	
2 День																
Обед																
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК 677	100	1,52	4,98	6,59	73,56	40,54	16,15	0,54	29,64	0,00	0,00	0,00	0,03	35,33	
Суп гороховый с зеленью	ТТК 639/1	250	5,46	3,66	19,88	129,57	28,28	29,00	1,73	73,68	12,00	0,00	0,00	0,18	4,20	
Биточек Домашний	ТТК 552	100	13,17	18,39	11,04	261,81	19,78	17,29	1,50	0,00	0,72	0,00	0,00	0,11	0,20	
Соус сметанный	ТТК 658	40	0,33	1,33	0,83	16,84	9,22	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	9,21	6,31	49,59	279,40	17,50	145,55	4,90	0,00	21,60	0,00	0,00	0,31	0,00	
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	9,22	36,01	0,26	0,00	0,03	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	
Итого за прием		895	31,54	34,97	108,18	851,19	115,58	207,99	8,73	103,32	34,32	0,00	0,00	0,63	39,75	
Полдник 7-11 лет																
Пирог творожный, шоколадный	ТТК 940	55	5,44	6,63	23,07	172,08	46,53	10,95	64,96	0,40	5,83	0,00	0,00	0,03	0,07	
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	24,28	92,52	12,30	3,40	3,40	0,63	0,03	0,00	0,00	0,01	200,00	
Итого за прием		255	6,12	6,91	47,35	264,60	58,83	14,35	68,36	1,03	5,86	0,00	0,00	0,04	200,07	
Итого за день		1150	37,66	41,88	155,53	1115,79	174,41	222,33	77,09	104,34	40,18	0,00	0,00	0,67	239,82	

3 День															
Обед															
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	ТТК 637/1	220	1,38	3,03	9,59	67,33	26,95	17,10	0,81	36,28	0,00	0,00	0,00	0,03	6,63
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	10	2,73	1,95	0,12	28,83	2,19	2,95	0,36	21,93	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03
Паста Школьная с томатом	ТТК 523	250	16,24	18,82	36,77	379,80	22,07	26,18	2,21	155,35	0,00	0,00	0,00	0,22	0,83
Напиток Мишутка	ТТК 1031	200	0,55	0,10	14,61	59,75	7,79	4,05	1,24	7,09	0,04	0,00	0,00	0,01	2,00
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
Итого за прием		730	24,28	24,40	84,13	647,71	59,00	50,27	4,62	220,65	0,04	0,00	0,00	0,26	9,49
Полдник 7-11 лет															
Каша молочная пшеничная	ТТК 511	160	5,32	2,85	25,17	146,58	81,14	31,50	118,65	0,83	8,20	0,00	0,00	0,12	0,36
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	9,22	36,01	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
Итого за прием		395	7,31	10,40	46,53	306,65	83,80	31,50	118,65	0,85	8,20	0,00	0,00	0,12	0,36
Итого за день		1125	31,59	34,80	130,65	954,36	142,81	81,77	123,27	221,50	8,24	0,00	0,00	0,38	9,84
4 День															
Обед															
Помидор свежий дольками	ТТК 676	65	0,70	0,13	3,31	16,52	8,92	12,74	0,57	16,56	0,00	0,00	0,00	0,04	15,93
Рассольник Ленинградский с зеленью	ТТК 638/1	250	1,32	4,60	11,17	89,95	9,44	12,11	0,47	39,58	0,00	0,00	0,00	0,04	3,50
Жаркое по петровски	ТТК 520	250	15,68	7,36	18,10	198,45	35,60	41,38	5,87	285,75	393,50	0,00	0,00	0,27	18,95
Компот из свежих яблок	ТТК 623	200	0,08	0,07	11,19	43,40	3,08	1,57	0,41	1,91	0,00	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	0,00
Итого за прием		790	19,44	12,40	54,80	402,32	57,04	67,79	7,32	343,80	393,50	0,00	0,00	0,35	39,18
Полдник 7-11 лет															
Каша пшеничная молочная	ТТК 510	200	6,61	2,82	30,67	176,07	90,39	10,33	66,10	0,09	10,08	0,00	0,00	0,02	0,44
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Кофейный напиток	ТТК 611	200	1,43	1,13	15,49	76,28	42,50	4,87	31,32	0,06	4,80	0,00	0,00	0,01	0,21
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		430	9,80	7,83	58,23	343,38	134,09	15,20	97,42	0,15	14,88	0,00	0,00	0,03	0,64
Итого за день		1220	29,24	20,24	113,03	745,70	191,13	82,99	104,74	343,95	408,38	0,00	0,00	0,39	39,82
5 День															
Обед															
Суп картофельный с рисом с зеленью	ТТК 641/1	240	1,59	2,78	14,09	86,38	11,97	16,82	0,58	42,36	0,00	0,00	0,00	0,05	4,42
Биточек Нежный	ТТК 553	100	13,69	15,89	9,44	236,31	7,88	17,24	1,09	0,00	5,95	0,00	0,00	0,18	0,00
Пюре картофельное	ТТК 589	180	3,73	4,79	26,21	161,44	48,29	34,65	1,27	0,00	16,37	0,00	0,00	0,14	12,53
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	24,28	92,52	12,30	3,40	0,63	3,40	0,03	0,00	0,00	0,01	200,00
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		770	23,08	24,24	97,06	688,65	80,45	72,11	3,57	45,76	22,35	0,00	0,00	0,39	216,95
Полдник 7-11 лет															
Печенье сдобное Ромбики коричные с сахаром	ТТК 654	100	6,95	17,79	63,61	442,80	18,86	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	9,09	37,80	2,55	0,69	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Итого за прием		300	7,18	18,18	72,70	480,60	21,41	0,69	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,09	1,04
Итого за день		1070	30,26	42,42	169,77	1 169,25	101,86	72,80	3,57	46,84	22,35	0,00	0,00	0,49	217,99
Среднедневное значение за 1 неделю		1138	31,74	32,06	142,72	972,00	156,76	110,67	80,10	191,76	98,81	0,00	0,00	0,41	104,78

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
2 Неделя																
1 День																
Обед																
Суп гороховый с зеленью	ТТК 639/1	240	5,24	3,51	19,08	124,38	27,14	27,84	1,66	70,73	11,52	0,00	0,00	0,17	4,03	
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 521	250	25,62	8,33	54,24	379,00	36,88	163,03	5,92	363,00	4,50	0,00	0,00	0,30	1,50	
Огурец свежий	ТТК 675	25	0,20	0,02	0,86	3,90	5,64	3,43	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,45	
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	34,51	0,26	0,00	0,03	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	
Итого за прием		740	32,73	12,11	94,29	595,79	69,92	194,30	7,76	433,73	16,02	0,00	0,00	0,47	7,98	
Полдник 7-11 лет																
Каша молочная пшениная	ТТК 511	198	6,59	3,53	31,15	181,39	100,41	38,99	146,83	1,02	10,15	0,00	0,00	0,14	0,44	
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624	200	0,98	0,05	21,64	81,78	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	0,00	0,00	0,01	0,32	
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		428	9,33	7,46	64,86	354,20	130,03	57,26	172,23	1,61	10,15	0,00	0,00	0,16	0,76	
Итого за день		1168	42,06	19,57	159,15	949,99	199,95	251,55	179,99	435,33	26,17	0,00	0,00	0,63	8,74	
2 День																
Обед																
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	ТТК 637/1	220	1,38	3,03	9,59	67,33	26,95	17,10	0,81	36,28	0,00	0,00	0,00	0,03	6,63	
Тэфтели Детские	ТТК 547	100	19,30	11,35	5,27	156,00	3,84	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,32	
Картофель, запеченный из отварного	ТТК 586	200	4,17	6,06	212,44	212,44	26,02	44,82	1,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	17,76	
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	9,22	36,01	0,26	0,00	0,03	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	
Итого за прием		745	26,71	20,73	247,55	525,78	57,07	61,92	2,74	36,28	0,00	0,00	0,00	0,23	24,72	
Полдник 7-11 лет																
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	9,09	37,80	2,55	0,69	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04	
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Повидло яблочное	ТТК 663	40	0,16	0,00	26,00	100,60	5,60	0,00	0,00	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	
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	0,00	
Итого за прием		300	3,91	8,14	59,24	320,46	10,55	0,69	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,01	1,24	
Итого за день		1045	30,62	28,87	306,79	846,24	67,62	62,60	2,74	36,88	0,00	0,00	0,00	0,24	25,96	
3 День																
Обед																
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	ТТК 642/1	225	1,53	4,12	8,89	75,92	29,07	16,21	0,60	35,69	0,00	0,00	0,00	0,04	10,92	
Рыба, тушенная в томате с овощами	ТТК 566/1	100	14,22	2,28	3,35	88,91	34,74	40,46	0,77	151,40	6,99	0,00	0,00	0,08	3,07	
Рис припущенный	ТТК 582	150	3,49	3,33	36,66	191,12	5,88	22,92	0,48	0,00	10,80	0,00	0,00	0,03	0,01	
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	9,22	36,01	0,26	0,00	0,03	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	
Итого за прием		700	21,09	10,02	69,15	445,96	69,95	79,59	1,88	187,09	17,79	0,00	0,00	0,15	14,00	
Полдник 7-11 лет																
Салат из моркови с яблоками и сметаной	ТТК 667/4	115	1,92	1,47	17,12	84,80	63,12	23,13	58,24	1,07	4,35	0,00	0,00	0,03	1,22	
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	9,09	37,80	2,55	0,69	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04	
Итого за прием		315	2,15	1,86	26,21	122,60	65,67	23,81	58,24	1,15	4,35	0,00	0,00	0,03	2,26	
Итого за день		1015	23,25	11,88	95,35	568,56	135,62	103,41	60,11	188,23	22,14	0,00	0,00	0,18	16,26	

4 День															
Обед															
Рассольник Ленинградский с зеленью	ТТК 638/1	200	1,05	3,68	8,94	71,96	7,55	9,69	0,38	31,66	0,00	0,00	0,00	0,03	2,80
Биточки Чикен топ	ТТК 538/1	100	12,02	11,60	7,02	215,16	14,94	0,00	1,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
Капуста тушеная	ТТК 585	180	3,36	4,93	13,75	105,65	80,93	28,13	1,36	56,05	0,00	0,00	0,00	0,05	33,08
Помидор свежий дольками	ТТК 676	50	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	9,80	0,44	12,74	0,00	0,00	0,00	0,03	12,25
Кофейный напиток	ТТК 611	200	1,43	1,13	15,49	76,28	42,50	4,87	0,06	31,32	4,80	0,00	0,00	0,01	0,21
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
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
Итого за прием		765	20,31	23,01	59,10	550,10	160,52	52,50	3,59	131,77	4,80	0,00	0,00	0,15	48,36
Полдник 7-11 лет															
Каша рисовая молочная	ТТК 507	200	4,73	3,15	30,36	167,94	110,85	27,94	126,42	0,42	17,74	0,00	0,00	0,06	1,15
Масло сливочное	ТТК 657	7	0,06	5,08	0,09	46,24	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток Грушенька	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,70	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10
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		432	6,52	8,49	52,14	309,00	113,63	28,46	127,12	0,55	17,74	0,00	0,00	0,06	1,25
Итого за день		1197	26,83	31,50	111,24	859,10	274,15	80,96	130,71	132,32	22,54	0,00	0,00	0,21	49,61
Обед															
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК 677	60	0,91	2,99	3,95	44,14	24,33	9,69	0,32	17,78	0,00	0,00	0,00	0,02	21,20
Суп картофельный с рисом с зеленью	ТТК 641/1	250	1,66	2,90	14,68	89,98	12,47	17,52	0,60	44,13	0,00	0,00	0,00	0,06	4,60
Фрикадельки	ТТК 2011	15	4,09	2,92	0,18	43,25	3,29	4,43	0,55	32,90	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04
Котлета Морское диво	ТТК 1373	100	13,51	16,32	10,34	244,00	34,75	0,00	0,00	1,17	0,00	0,00	0,00	0,25	0,69
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	200	10,23	7,02	55,10	310,45	19,44	161,72	5,44	0,00	24,00	0,00	0,00	0,35	0,00
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	9,22	36,01	0,26	0,00	0,03	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
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
Итого за прием		875	33,98	32,68	116,51	879,83	94,54	193,36	6,94	95,97	24,00	0,00	0,00	0,68	26,53
Полдник 7-11 лет															
Вареники с картофелем	ТТК 502	110	4,81	5,31	33,89	205,97	6,63	0,39	1,34	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	9,22	36,01	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		310	5,00	5,36	43,10	241,98	6,89	0,39	1,34	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за день		1185	38,97	38,04	159,62	1 121,81	101,43	193,75	8,27	96,05	24,00	0,00	0,00	0,68	26,53
Среднедневное значение за 2 неделю		923	26,98	19,68	146,12	704,68	101,15	122,37	50,36	151,32	14,46	0,00	0,00	0,35	15,52
Среднедневное значение за 2 недели		1030	29,36	25,87	144,42	838,34	128,95	116,52	65,23	171,54	56,63	0,00	0,00	0,38	60,15

Стоимость питания 156 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, блюдо 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 настоящим Правилам).

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

Сборник рецептов 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.

Главный Технолог



М.А Трашкова