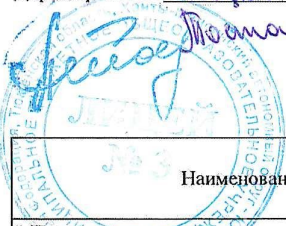


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ *Михаил**Мотомовский А.В.*

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
"Комбинат школьного питания"*Е.А. Герюбенко*Акционерное
общество
«Комбинат
школьного
питания»

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

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							В1,мг	С,мг
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	В2,мкг	В6,мкг		
1 Неделя															
1 День															
Обед															
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	ТТК 642/1	250	9,64	9,04	28,02	230,52	32,30	18,02	39,65	0,67	0,00	0,00	0,00	0,05	12,14
Сметана	ТТК 664	15	0,37	1,98	0,49	21,51	11,62	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Плов из индейки	ТТК 527	220	12,87	15,97	41,95	394,15	21,23	47,83	226,38	1,70	5,61	0,00	0,00	0,07	0,92
Огурец свежий	ТТК 675	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,01	4,90
Чай 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
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	22,01	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		785	26,85	27,58	112,44	795,00	76,68	72,70	266,03	2,72	5,61	0,00	0,00	0,13	17,98
2 День															
Обед															
Суп гороховый с зеленью	ТТК 639/1	250	4,86	2,66	25,86	111,20	28,28	29,00	73,68	1,73	12,00	0,00	0,00	0,18	4,20
Биточек Домашний	ТТК 552	100	13,17	17,32	11,04	261,81	19,78	17,29	0,00	1,50	0,72	0,00	0,00	0,11	0,20
Каша 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
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 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
Яблоко	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		910	26,15	27,31	114,70	782,76	86,62	203,54	87,98	11,01	34,32	0,00	0,00	0,64	17,40
3 День															
Обед															
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	ТТК 637/1	250	5,69	5,42	20,90	130,52	30,63	19,43	41,23	0,92	0,00	0,00	0,00	0,04	7,54
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Паста Школьная с томатом	ТТК 523	250	16,24	18,82	52,64	469,80	22,07	26,18	155,35	2,21	0,00	0,00	0,00	0,22	0,83
Помидор свежий дольками	ТТК 676	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0,00	0,00	0,00	0,04	14,70
Напиток Мишутка	ТТК 1031	200	0,55	0,10	14,61	59,75	7,79	4,05	7,09	1,24	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		830	27,00	27,60	114,90	816,00	84,21	61,41	218,95	4,93	0,04	0,00	0,00	0,30	25,09

4 День															
Обед															
Рассольник Ленинградский с зеленью	ТТК 638/1	250	1,32	4,60	11,17	109,95	9,44	12,11	39,58	0,47	0,00	0,00	0,00	0,04	3,50
Митболы с сыром	ТТК 544/1	100	7,39	18,55	12,97	177,00	8,45	0,00	0,00	1,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
Горошница	ТТК 570	200	14,83	3,86	56,53	373,65	88,72	84,60	0,00	6,75	24,00	0,00	0,00	0,86	0,00
Компот из свежих яблок	ТТК 623	200	0,08	0,07	11,19	43,40	3,08	1,57	1,91	0,41	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
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		800	27,00	27,58	114,90	816,00	109,69	98,28	41,49	8,70	24,00	0,00	0,00	0,94	4,30
5 День															
Обед															
Суп картофельный с рисом с зеленью	ТТК 641/1	200	6,33	12,32	22,76	132,08	9,98	14,02	35,30	0,48	0,00	0,00	0,00	0,04	3,68
Фишбол	ТТК 548	100	10,84	5,69	7,80	227,14	54,84	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06	0,59
Пюре картофельное	ТТК 589	180	6,44	9,09	52,21	320,37	48,29	34,65	0,00	1,27	16,37	0,00	0,00	0,14	12,53
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		730	27,00	27,60	114,89	816,10	113,38	48,67	35,30	2,32	16,37	0,00	0,00	0,24	16,80
Среднедневное значение за 1 неделю		811	26,80	27,53	114,37	805,17	94,11	96,92	129,95	5,94	16,07	0,00	0,00	0,45	16,32

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	250	4,86	2,66	25,86	111,20	28,28	29,00	73,68	1,73	12,00	0,00	0,00	0,18	4,20
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 521	240	12,40	15,04	54,65	440,38	35,40	156,50	348,48	5,68	4,32	0,00	0,00	0,28	1,44
Чай 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
Блинчик с молоком сгущенным	ТТК 500	50	7,23	9,60	15,17	177,55	0,57	0,00	0,52	0,00	4,80	0,00	0,00	0,00	0,42
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		765	26,40	27,60	114,91	816,14	64,51	185,50	422,68	7,45	21,12	0,00	0,00	0,46	6,07
2 День															
Обед															
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	ТТК 637/1	250	5,69	5,42	20,90	130,52	30,63	19,43	41,23	0,92	0,00	0,00	0,00	0,04	7,54
Тефтели Детские	ТТК 547	100	14,99	15,81	5,27	256,00	3,84	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,01	0,32
Картофель, запеченный из отварного	ТТК 586	200	4,17	6,06	65,74	337,73	26,02	44,82	0,00	1,79	0,00	0,00	0,00	0,19	17,76
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ТТК 674	48	0,43	0,06	1,90	9,24	7,81	7,10	14,20	0,31	0,00	0,00	0,00	0,02	3,36
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		848	28,67	27,85	125,93	870,00	68,56	71,35	55,42	3,16	0,00	0,00	0,00	0,25	28,98

3 День																
Обед																
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	ТТК 642/1	250	9,64	9,04	28,02	230,52	32,30	18,02	39,65	0,67	0,00	0,00	0,00	0,05	12,14	
Рыба, тушенная в томате с овощами	ТТК 566/1	100	9,50	11,03	3,35	153,69	34,74	40,46	151,40	0,77	6,99	0,00	0,00	0,08	3,07	
Рис припущенный	ТТК 582	210	4,88	4,67	51,32	267,57	8,23	32,09	0,00	0,67	15,12	0,00	0,00	0,04	0,01	
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	
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		810	27,64	25,62	114,82	801,58	77,82	91,25	191,05	2,19	22,11	0,00	0,00	0,17	16,26	
4 День																
Обед																
Рассольник Ленинградский с зеленью	ТТК 638/1	220	1,16	4,05	9,83	96,76	8,31	10,66	34,83	0,42	0,00	0,00	0,00	0,04	3,08	
Биточки Чикен топ	ТТК 538/1	100	15,02	13,60	53,97	366,16	14,94	0,00	0,00	1,34	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Капуста тушеная	ТТК 585	180	7,40	9,45	18,75	205,65	80,93	28,13	56,05	1,36	0,00	0,00	0,00	0,05	33,08	
Напиток 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	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	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 пшеничный из муки в/с	ТТК 608	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		750	27,00	27,60	114,90	816,01	104,44	38,79	90,88	3,14	0,00	0,00	0,00	0,11	36,17	
5 День																
Обед																
Суп картофельный с рисом с зеленью	ТТК 641/1	235	7,44	14,48	26,74	143,33	11,72	16,47	41,48	0,57	0,00	0,00	0,00	0,05	4,33	
Фрикаделька	ТТК 2011	15	1,94	6,13	0,18	95,58	3,29	4,43	32,90	0,55	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	4,68	7,02	33,99	233,29	19,44	161,72	0,00	5,44	24,00	0,00	0,00	0,35	0,00	
Морс ягодный	ТТК 971	200	0,00	0,00	24,08	91,36	14,00	0,00	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	
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		800	27,10	28,00	114,80	816,30	83,20	182,62	74,37	10,52	24,00	0,00	0,00	0,86	9,06	
Среднедневное значение за 2 неделю	обед	795	27,36	27,33	117,07	824,01	79,71	113,90	166,88	5,29	13,45	0,00	0,00	0,37	19,31	
Среднедневное значение за 2 недели	обед	803	27,08	27,43	115,72	814,59	86,91	105,41	148,41	5,61	14,76	0,00	0,00	0,41	17,81	

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.

Главный Технолог

М.А Трашкова