

СОГЛАСОВАНО
лицей №3
Директор МБОУ А.В. Тостановский

УТВЕРЖДАЮ
Директор СММУП
"Комбинат школьного питания"
ДОКУМЕНТО
Т.Г. Связова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (вариант 1)

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Неделя №1																
Понедельник																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	№ 22 сб 2004 г	100	0,95	20,11	4,45	200,94	26,1	13,84	20,96	0,72	0	151,13	9,4	0,05	55,75	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5	
Пельмени отварные	№ 719 сб 2004	200	18,41	11,16	42,78	349,49	10,89	0,61	1,94	0,09	0	0	0	0	0	
Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	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	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	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		561	25,06	37,15	99,78	833,39	93,58	21,21	64,37	0,94	26,00	193,13	9,47	0,06	56,51	
Вторник																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Салат из свежей капусты с кукурузой (лук зелёный)	ТТК № 80	100	1,60	4,53	10,91	87,37	42,02	10,72	20,65	0,48	0	35,19	2,36	0,02	12,54	
Колбаса отварная	ТТК № 247	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Пюре картофельное	№ 520 сб 2004	150	3,10	4,47	21,72	138,30	47,13	29,11	86,57	1,11	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38	
Какао с молоком	№ 693 сб 2004	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52	
Груша		130	0,52	0,39	17,03	65,90	24,7	15,6	20,8	2,99	0	2,6	0,52	0,03	6,5	
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	
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		730	10,65	8,70	85,89	451,32	182,46	71,68	208,46	5,00	27,44	57,41	0,71	0,18	17,40	
Среда																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Котлеты из рыбы	ТТК № 301	100	13,93	6,36	13,27	167,13	23,53	20,62	147,79	0,48	15	26,13	3,17	0,05	0,4	
Рис припущенный	№ 512 сб 2004	150	3,49	3,81	36,66	195,45	9,66	23,12	70,86	0,5	12,6	23,63	0,26	0,03	0	
Морская капуста	ТТК № 56	20	0,20	0,78	0,98	11,86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0	0,14	0,01	0	1,12	
Печенье слобное "Кокосовое"	ТТК № 1506	36	2,59	16,12	15,75	216,98	6,24	2,09	18,73	0,27	87,26	95,88	0,29	0,02	0,43	
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		538	23,69	27,74	91,95	711,93	42,26	46,56	238,72	1,34	114,86	145,78	3,73	0,10	1,95	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Четверг															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Каша молочная школьная пшённая	ТТК 701	210	7,13	10,36	33,48	253,95	120,64	41,27	162,71	1,08	36,01	68,22	0,22	0,15	0,52
Залежанка из творога	№ 366 сб 2004	100	17,64	11,77	16,69	245,16	148,54	21,32	188,48	0,51	69,83	80,74	0,35	0,04	0,24
Молоко сгущеное		20	1,44	1,70	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
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 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
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		580	31,30	24,74	97,27	734,70	330,95	69,39	394,99	1,68	114,24	158,36	0,61	0,20	0,96
Пятница															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Котлета из мяса птицы в папиронке	ТТК № 404	100	16,22	8,73	12,82	195,96	11,79	10,59	112,79	0,81	22,58	54,04	0,54	0,02	0
Овощное рагу с баклажанами	№ 225 сб 2004	150	2,91	9,17	18,88	163,08	53,3	31,95	80,21	1,65	0	104,67	4,93	0,1	13,83
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0	0,14	0,01	0	1,12
Пирожное "Персик"	ТТК № 1516	50	2,83	10,59	36,55	248,50	9,43	4,84	28,56	0,56	81,43	89,85	0,49	0,04	0,06
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
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		557	27,11	29,41	104,57	782,12	77,35	48,11	222,90	3,11	104,01	248,70	5,97	0,16	15,01
Суббота															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Бутерброд горячий с помидорами и сыром	ТТК № 74	60	4,62	2,60	14,32	100,85	90,46	7,4	60,2	0,24	13,8	52,4	0,19	0,01	2,03
Гуляш	№ 437 сб 2004	100	14,58	14,82	3,99	206,95	18,8	20,25	153,7	2,27	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73
Каша вязкая ячневая	№ 510 сб 2004	150	3,08	3,72	21,52	128,89	28,71	14,34	98,74	0,55	12,6	23,63	0,54	0,06	0
Чай с молоком	№ 630 сб 1996	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 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
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		560	28,64	23,36	77,82	633,36	187,44	47,65	349,05	3,15	45,58	113,89	1,18	0,12	3,00
Неделя №2															
Понедельник															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зелёным	№ 20 сб 2004	100	0,88	9,92	3,89	106,86	31,65	15,72	31,12	0,75	0	91,83	4,83	0,04	16,91
Сосиски отварные	№ 413 сб 2004	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0
Макароны изделия отварные	№ 516 сб 2004	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	47	0,87	21	23,63	0,82	0,09	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
Яблоко		140	0,56	0,56	16,24	68,15	22,4	12,6	15,4	3,08	0	7	0,28	0,04	14
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
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		740	23,45	30,82	93,58	738,93	70,88	36,80	93,52	4,75	21,00	122,46	6,43	0,17	30,91

Наименование блюда	№ рец.	Выход. г	Белки. г	Жиры. г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Вторник															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Котлеты "Домашние"	ТТК № 221	100	14.08	16.51	11.68	252,56	11,86	16,05	119,38	1,73	22,3	31,1	0,37	0,17	0,05
Каша перловая с кабачками	№ 524 с6 2004	150	3,87	6,96	29,43	191,02	27,3	22,84	125,45	0,87	24,48	489,05	0,64	0,05	1,82
Чай с молоком	№ 630 с6 1996	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
Пирожное "Песочное кольцо"	№ 50 с6 1999	48	3,87	13,34	25,93	237,28	11,23	17,69	41,75	0,64	89,56	98,39	0,8	0,07	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
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		548	28,18	39,03	105,03	877,52	99,86	62,24	322,99	3,33	141,92	628,77	1,81	0,30	2,11
Среда															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Рыба, тушенная в томате с овощами (пикша)	ТТК № 314	100	9,86	5,08	5,74	106,08	9,16	8,2	12,2	0,26	0	452,05	2,34	0,02	0,56
Пюре картофельное	№ 520 с6 2004	150	3,10	4,47	21,72	138,30	47,13	29,11	86,57	1,11	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 74	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 лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0	0,14	0,01	0	1,12
Груша		130	0,52	0,39	17,03	65,90	24,7	15,6	20,8	2,99	0	2,6	0,52	0,03	6,5
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
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		667	18,95	10,92	82,34	492,49	87,94	59,52	128,55	4,71	15,44	527,38	3,26	0,19	25,91
Четверг															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Сыр (порциями)	№ 97 с6 2004	20	4,89	4,59	0,00	61,91	176	7,83	111,36	0,17	27,6	51,6	0,1	0	0,06
Каша молочная школьная из смеси зерновых	ТТК № 702	210	6,43	10,17	27,61	228,24	116,97	13,05	85,95	0,14	36,67	68,23	0,1	0,03	0,55
Творожник с кокосом	ТТК № 602	100	13,04	21,40	36,46	388,94	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,5	0,72	0,05	0,12
Соус шоколадный	№ 616 с6 2004	30	1,61	1,42	13,59	69,66	40,41	15,13	43,1	0,61	3,44	6,51	0,04	0,01	0,05
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
Багончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатенный 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		605	30,96	38,83	112,43	918,54	445,21	51,03	375,48	2,58	141,39	259,84	0,96	0,18	0,78
Пятница															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Салат из капусты белокочанной со св.огурцом	ТТК № 30	100	1,42	4,48	9,75	81,02	40,72	13,16	28,6	0,55	0	4,25	2,3	0,02	14,3
Paгу из филе индейки	ТТК № 411	200	19,15	8,15	22,53	237,25	37,5	45,7	227,06	2,27	30,02	395,45	0,57	0,13	6,89
Какао с молоком	№ 693 с6 2004	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
Полоска шоколадная	ТТК № 1508	75	5,05	16,10	50,86	363,40	15,72	9,2	55,95	0,89	132,25	145,04	0,82	0,07	0
Хлеб "Прибрежный" обогатенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	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		630	33,19	32,91	134,63	949,83	204,57	95,03	412,70	4,61	174,27	566,86	3,70	0,25	21,71

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Суббота															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Печень, тушенная в соусе	№ 439 сб 2004	100	12,94	7,03	4,69	133,93	24,17	13,32	207,35	4,42	3509,7	5976,48	0,83	0,16	9,38
Каша гречневая с овощами	ТТК № 522	150	6,49	7,99	35,10	227,65	28,01	95,58	154,9	3,22	24,48	488,87	0,64	0,17	1,64
Фасоль зелёная резаная б/з припущенная		50	1,19	1,25	2,93	24,64	30,43	11,4	19,89	0,49	4,2	41,38	0,17	0,04	4
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
Банан		200	3,00	1,00	45,40	191,00	16	84	56	1,2	0	40	0,8	0,08	20
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
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		750	28,71	19,18	136,16	805,64	151,94	210,39	477,29	9,43	3544,38	6557,73	2,44	0,46	35,28
Среднедневное значение			25,82	26,90	101,79	744,15	164,54	68,30	274,09	3,72	372,54	798,36	3,36	0,20	17,63

Стоимость питания 152 руб в день.

Основание: СанПиН 2.4/2.4.3590-20.

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.

Технолог

Жоржиф

М.Н. Корнева