

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

*Мухоморовский А.В.*



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО

"Комбинат детского питания"

г. Минск, ул. Горобченко



## ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7 до 11 лет 1 смена

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг	
<b>1 Неделя</b>																
<b>1 День</b>																
<b>Завтрак</b>																
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	
Колбаса отварная	ТТК 516	100	8,53	14,10	0,00	149,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	180	5,57	3,71	33,12	198,40	16,22	9,98	0,00	1,02	21,60	0,00	0,00	0,10	0,00	
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 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	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>600</b>	<b>25,57</b>	<b>18,57</b>	<b>66,58</b>	<b>570,64</b>	<b>24,72</b>	<b>21,74</b>	<b>15,29</b>	<b>1,57</b>	<b>21,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>	<b>14,70</b>	
<b>2 День</b>																
<b>Завтрак</b>																
Наггетсы из птицы	ТТК 545/1	100	11,66	10,60	6,00	207,57	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Картофель тушеный	ТТК 587	150	2,20	5,75	29,83	155,37	26,80	2,25	0,00	1,37	28,80	0,00	0,00	0,13	12,11	
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	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>630</b>	<b>17,77</b>	<b>17,37</b>	<b>83,03</b>	<b>562,73</b>	<b>48,95</b>	<b>13,95</b>	<b>14,30</b>	<b>4,26</b>	<b>28,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>25,11</b>	
<b>3 День</b>																
<b>Завтрак</b>																
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК 678	100	1,42	1,42	7,08	58,35	36,67	12,92	27,79	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	14,30	
Котлеты Белорусские	ТТК 563	100	10,48	14,90	5,27	205,93	13,22	23,39	0,00	1,96	0,00	0,00	0,00	0,22	2,20	
Рис цветной	ТТК 584	200	3,14	1,40	26,38	118,34	9,72	28,12	0,00	0,63	7,20	0,00	0,00	0,05	0,80	
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	2/25	3,34	0,50	22,06	108,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Сыр плавленый Дружба	ТТК 1070	2/16	2,88	6,40	2,88	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>682</b>	<b>18,61</b>	<b>18,61</b>	<b>67,88</b>	<b>518,42</b>	<b>62,16</b>	<b>65,12</b>	<b>27,79</b>	<b>3,18</b>	<b>7,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,29</b>	<b>18,34</b>	

<b>4 День</b>																
<b>Завтрак</b>																
Каша пшеничная молочная	ТТК 511	200	3,15	1,57	16,46	82,22	101,42	39,38	148,31	1,03	10,25	0,00	0,00	0,15	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	
Запеканка из творога	ТТК 1170	100	7,81	3,93	12,62	127,53	148,39	21,35	185,83	0,47	64,89	0,00	0,00	0,04	0,25	
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,85	19,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04	
Какао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	16,39	5,72	0,00	0,47	13,50	0,00	0,00	0,04	0,02	
Сметанник	ТТК 1055	50	4,02	9,48	28,14	212,57	95,52	21,70	85,22	0,68	10,44	0,00	0,00	0,03	0,45	
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	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>630</b>	<b>20,08</b>	<b>23,26</b>	<b>89,18</b>	<b>653,36</b>	<b>382,27</b>	<b>88,15</b>	<b>419,36</b>	<b>2,69</b>	<b>99,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>1,20</b>	
<b>5 День</b>																
<b>Завтрак</b>																
Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым луком	ТТК 1194	60	0,74	6,00	3,29	48,31	14,32	9,88	0,00	0,42	0,000	0,000	0,000	0,037	8,879	
Гуляш из филе индейки	ТТК 890	100	7,34	5,32	1,21	83,92	12,17	13,23	126,50	0,95	5,355	0,000	0,000	0,027	0,396	
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	4,21	6,31	30,59	209,96	17,50	145,55	0,00	4,90	21,600	0,000	0,000	0,313	0,000	
Напиток Каркаде	ТТК 628	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,00	0,03	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	11,03	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Мандарин	ТТК 665/1	110	0,82	0,19	9,40	41,01	33,88	10,52	16,26	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	16,72	
<b>Итого за прием</b>		<b>675</b>	<b>14,87</b>	<b>18,07</b>	<b>64,83</b>	<b>476,64</b>	<b>78,13</b>	<b>179,17</b>	<b>142,76</b>	<b>6,38</b>	<b>26,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>25,99</b>	
<b>6 День</b>																
<b>Завтрак</b>																
Помидор свежий дольками	ТТК 676	98	1,06	0,20	5,00	24,90	13,45	19,21	24,97	0,86	0,00	0,00	0,00	0,06	24,01	
Жаркое по петровски	ТТК 520	250	15,68	13,17	18,10	222,45	35,60	41,38	285,75	5,87	393,50	0,00	0,00	0,27	18,95	
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 столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	0,00	0,000	0,000	
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	
Пюре Фрумка	ТТК 1069	90	0,00	0,00	8,55	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>688</b>	<b>21,55</b>	<b>15,00</b>	<b>70,17</b>	<b>469,83</b>	<b>91,55</b>	<b>65,46</b>	<b>342,04</b>	<b>6,79</b>	<b>398,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,34</b>	<b>43,17</b>	
<b>Среднедневное значение за 1 неделю</b>		<b>651</b>	<b>19,74</b>	<b>18,48</b>	<b>73,61</b>	<b>541,94</b>	<b>114,63</b>	<b>72,26</b>	<b>160,26</b>	<b>4,15</b>	<b>96,99</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,27</b>	<b>21,42</b>	



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
<b>2 Неделя</b>															
<b>1 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
Сосиски отварные	ТТК 518	100	7,98	13,68	36,80	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	200	6,19	4,12	36,80	220,44	18,02	11,08	0,00	1,13	24,00	0,00	0,00	0,12	0,00
Помидор свежий дольками	ТТК 676	50	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	9,80	12,74	0,44	0,00	0,00	0,00	0,03	12,25
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
Сыр порционнo	ТТК 1034	15	8,60	3,67	3,44	0,00	46,43	132,00	0,00	0,13	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
<b>Итого за прием</b>		<b>615</b>	<b>26,89</b>	<b>22,11</b>	<b>109,85</b>	<b>503,16</b>	<b>71,58</b>	<b>152,88</b>	<b>12,74</b>	<b>1,73</b>	<b>24,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>12,25</b>
<b>2 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК 678	80	1,14	1,45	5,66	46,68	29,34	10,34	22,23	0,41	0,00	0,00	0,00	0,02	11,44
Чевабчи мясные	ТТК 550/1	100	11,96	15,45	1,61	221,63	13,16	0,00	0,00	2,23	0,00	0,00	0,00	0,14	0,15
Каша перловая рассыпчатая	ТТК 574	180	2,43	2,21	39,47	170,87	26,42	20,59	0,00	0,97	12,96	0,00	0,00	0,05	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 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
<b>Итого за прием</b>		<b>610</b>	<b>18,92</b>	<b>19,61</b>	<b>78,86</b>	<b>575,69</b>	<b>69,18</b>	<b>30,93</b>	<b>22,23</b>	<b>3,63</b>	<b>12,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,21</b>	<b>11,59</b>
<b>3 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	120	4,65	2,75	15,50	104,08	56,78	6,49	41,54	0,06	6,34	0,00	0,00	0,02	0,27
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,80	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сырники	ТТК 1193	90	12,73	10,21	24,14	244,44	0,86	0,00	0,00	0,31	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00
Молоко сгущенное	ТТК 662	10	0,72	0,85	5,55	31,74	30,70	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,10
Какао с молоком	ТТК 610	180	0,95	0,77	7,24	45,14	85,96	19,53	76,70	0,61	9,40	0,00	0,00	0,03	0,41
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
Груша	ТТК 665	120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,80	14,40	19,20	2,76	0,00	0,00	0,00	0,02	6,00
<b>Итого за прием</b>		<b>555</b>	<b>22,05</b>	<b>22,44</b>	<b>80,29</b>	<b>610,29</b>	<b>199,50</b>	<b>40,42</b>	<b>137,44</b>	<b>3,75</b>	<b>15,73</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>6,78</b>
<b>4 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым луком	ТТК 1194	75	0,92	7,50	4,12	60,47	17,90	12,35	0,00	0,52	0,00	0,00	0,00	0,05	11,10
Плов из индейки	ТТК 527	250	14,62	18,14	47,68	413,81	24,13	54,35	257,25	1,94	6,38	0,00	0,00	0,08	1,04
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 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	0,000	0,00	0,00	0,000	0,000
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
<b>Итого за прием</b>		<b>705</b>	<b>19,49</b>	<b>26,66</b>	<b>99,23</b>	<b>685,00</b>	<b>63,09</b>	<b>78,40</b>	<b>271,55</b>	<b>5,35</b>	<b>6,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>25,14</b>

<b>5 День</b>																
<b>Завтрак</b>																
Винегрет овощной	ТТК 670	95	1,25	9,64	9,42	125,78	17,20	15,60	37,94	0,64	0,00	0,00	0,00	0,05	8,42	
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	13,83	12,10	30,60	292,00	148,05	28,48	256,50	1,84	31,73	0,00	0,00	0,11	0,61	
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	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	
Батончик На здоровье пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	
Сыр плавленый Дружба	ТТК 1070	2/16	2,88	6,40	2,88	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>622</b>	<b>21,48</b>	<b>29,37</b>	<b>71,80</b>	<b>635,58</b>	<b>187,69</b>	<b>44,76</b>	<b>294,44</b>	<b>3,36</b>	<b>31,73</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,25</b>	<b>10,07</b>	
<b>6 День</b>																
<b>Завтрак</b>																
Огурец свежий	ТТК 675	65	0,51	0,06	2,23	10,15	14,65	8,92	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,02	6,37	
Пельмени отварные	ТТК 524	200	9,06	12,00	22,56	233,73	11,66	0,61	2,78	0,09	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
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 столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	0,00	0,000	0,000	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>525</b>	<b>14,63</b>	<b>15,02</b>	<b>63,65</b>	<b>446,50</b>	<b>76,56</b>	<b>14,40</b>	<b>34,10</b>	<b>0,55</b>	<b>12,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>6,59</b>	
<b>Среднедневное значение за 2 неделю</b>		<b>605</b>	<b>20,58</b>	<b>22,53</b>	<b>83,94</b>	<b>576,04</b>	<b>111,27</b>	<b>60,30</b>	<b>128,75</b>	<b>3,06</b>	<b>17,27</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>12,07</b>	
<b>Среднедневное значение за 2 недели</b>		<b>628</b>	<b>20,16</b>	<b>20,51</b>	<b>78,78</b>	<b>558,99</b>	<b>112,95</b>	<b>66,28</b>	<b>144,50</b>	<b>3,60</b>	<b>57,13</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,21</b>	<b>16,75</b>	

Стоимость питания 166 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 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