

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

Мансийский район

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 12 лет и старше 1 смена

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО

"Комбинат школьного питания"

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

Е.А. Горобченко

Акционерное общество

«Комбинат школьного питания»

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

№ 3

Личей

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	Вит.мг	ТЭ,мг	Вит.мг	С,мг	
1 Неделя																
1 День																
Завтрак																
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	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	
Помидор свежий дольками	ТТК 676	15	0,16	0,03	0,77	3,81	2,06	2,94	3,82	0,13	0,00	0,00	0,00	0,01	3,68	
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	9,22	29,01	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Фруктовые пастилки	ТТК 1073	15	0,15	0,02	12,45	51,00	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	
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		560	17,99	18,40	78,60	544,00	18,54	12,92	3,82	1,17	21,60	0,00	0,00	0,11	3,68	
2 День																
Завтрак																
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	190	2,79	7,28	37,79	196,80	33,95	2,85	0,00	1,73	36,48	0,00	0,00	0,17	15,34	
Огурец свежий	ТТК 675	20	0,16	0,02	0,69	3,12	4,51	2,74	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,01	1,96	
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		560	18,00	18,40	76,60	544,00	39,81	5,59	0,00	1,88	36,48	0,00	0,00	0,17	17,30	
3 День																
Завтрак																
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	
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	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	
Какао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	85,22	0,68	10,44	0,00	0,00	0,03	0,45	
Сметанник	ТТК 1055	50	4,02	9,48	28,14	212,57	16,39	5,72	0,00	0,47	13,50	0,00	0,00	0,04	0,02	
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		585	18,00	17,40	77,60	544,82	369,46	88,15 </								

4 День																
Завтрак																
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	
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	
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	
Сыр плавленый Дружба	ТТК 1070	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Фруктовая лента	ТТК 1072	15	0,00	0,00	12,15	48,00	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	50	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	
Итого за прием		681	20,05	21,81	81,47	606,42	62,16	65,12	27,79	3,18	7,20	0,00	0,00	0,29	18,34	

5 День																
Завтрак																
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	
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	
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	
Мороженное витаминизированное	ТТК 1178	50	1,41	3,30	9,10	71,00	69,96	9,14	49,59	0,09	40,80	47,00	0,20	73,08	2,80	
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	
Итого за прием		615	15,46	21,18	64,53	506,63	114,21	177,79	176,09	6,38	67,76	47,00	0,20	73,46	12,07	

6 День																
Завтрак																
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	
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	
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	
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	
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	
Итого за прием		688	21,55	15,00	70,17	469,83	91,55	65,46	342,04	6,79	398,30	0,00	0,00	0,34	43,17	
Среднедневное значение за 1 неделю		641	18,93	19,50	77,45	557,27	120,86	72,75	167,54	4,03	103,79	7,83	0,03	12,44	18,61	

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																
Завтрак																
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	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	
Фруктовые пастилки	ТТК 1073	15	0,15	0,02	12,45	51,00	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	
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		615	18,44	18,46	118,86	554,16	25,15	20,88	12,74	1,60	24,00	0,00	0,00	0,15	12,25	

2 День															
Завтрак															
Чевабичи 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
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
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		610	18,92	19,61	78,86	575,69	69,18	30,93	22,23	3,63	12,96	0,00	0,00	0,21	11,59
3 День															
Завтрак															
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
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	100	0,40	0,30	13,10	50,69	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,02	5,00
Итого за прием		525	21,17	15,13	77,54	534,09	193,30	38,02	134,24	3,29	15,73	0,00	0,00	0,11	5,78
4 День															
Завтрак															
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
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
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
Питьевой йогурт Актимуно	ТТК 1068	95	2,57	1,42	11,21	68,40	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
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		670	21,54	27,56	95,36	690,12	42,29	66,70	257,25	2,49	6,38	0,00	0,00	0,12	12,14
5 День															
Завтрак															
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
Сыр плавленый "Дружба"	ТТК 1070	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Фруктовая лента	ТТК 1072	15	0,00	0,00	12,15	48,00	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
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		621	20,04	26,17	82,51	643,58	187,69	44,76	294,44	3,36	31,73	0,00	0,00	0,25	10,07

6 День															
Завтрак															
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
Итого за прием		525	14,63	15,02	63,65	446,50	76,56	14,40	34,10	0,55	12,80	0,00	0,00	0,03	6,59
Среднедневное значение за 2 неделю		594	19,12	20,32	86,13	574,02	99,03	35,95	125,83	2,49	17,27	0,00	0,00	0,14	9,74
Среднедневное значение за 2 недели		618	19,03	19,91	81,79	565,64	109,94	54,35	146,69	3,26	60,53	3,92	0,02	6,29	14,17

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, 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 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