

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ



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

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор АО  
"Комбинат химического машиностроения"  
Е.А. Горобченко



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				А,мг	Р,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
							Са	Mg	Р	Fe					
<b>1 Неделя</b>															
<b>1 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
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
<b>Итого за прием</b>		<b>560</b>	<b>17,99</b>	<b>18,40</b>	<b>78,60</b>	<b>544,00</b>	<b>18,54</b>	<b>12,92</b>	<b>3,82</b>	<b>1,17</b>	<b>21,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>3,68</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	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
<b>Итого за прием</b>		<b>560</b>	<b>18,00</b>	<b>18,40</b>	<b>76,60</b>	<b>544,00</b>	<b>39,81</b>	<b>5,59</b>	<b>0,00</b>	<b>1,88</b>	<b>36,48</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>17,30</b>
<b>3 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
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
<b>Итого за прием</b>		<b>585</b>	<b>18,00</b>	<b>17,40</b>	<b>77,60</b>	<b>544,82</b>	<b>369,46</b>	<b>88,15</b>	<b>419,36</b>	<b>2,67</b>	<b>99,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>1,17</b>

4 День																
<b>Завтрак</b>																
Котлеты Белорусские	ГТК 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	ГТК 584	180	2,83	1,26	23,74	106,51	8,74	25,31	0,00	0,56	6,48	0,00	0,00	0,04	0,72	
Салат из свежей капусты с огурцом	ГТК 678	75	1,06	1,36	5,31	43,76	27,50	9,69	20,84	0,39	0,00	0,00	0,00	0,02	10,73	
Чай с лимоном	ГТК 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	ГТК 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 столничный из ржано-пшеничной муки	ГТК 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	ГТК 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>620</b>	<b>17,99</b>	<b>18,41</b>	<b>76,60</b>	<b>544,00</b>	<b>52,02</b>	<b>59,07</b>	<b>20,84</b>	<b>2,99</b>	<b>6,48</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,27</b>	<b>14,69</b>	
5 День																
<b>Завтрак</b>																
Гуляш из филе индейки	ГТК 890	100	7,34	5,32	1,21	83,92	12,17	13,23	126,50	0,95	5,36	0,00	0,00	0,03	0,40	
Каша гречневая рассыпчатая	ГТК 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	
Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым луком	ГТК 1194	45	0,55	4,50	2,47	36,28	10,74	7,41	0,00	0,31	0,00	0,00	0,00	0,03	6,66	
Напиток Каркаде	ГТК 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	ГТК 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	
Батончик На здоровье пшенично-ржаной	ГТК 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	ГТК 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>665</b>	<b>18,00</b>	<b>18,40</b>	<b>76,60</b>	<b>544,00</b>	<b>60,56</b>	<b>166,19</b>	<b>126,50</b>	<b>6,99</b>	<b>26,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,46</b>	<b>7,06</b>	
<b>Среднедневное значение за 1 неделю</b>		<b>598</b>	<b>18,00</b>	<b>18,20</b>	<b>77,20</b>	<b>544,16</b>	<b>108,08</b>	<b>66,38</b>	<b>114,11</b>	<b>3,14</b>	<b>38,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>8,78</b>	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,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	0,00	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	10	0,11	0,02	0,51	2,54	1,37	1,96	2,55	0,09	0,00	0,00	0,00	0,01	2,45	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>575</b>	<b>18,01</b>	<b>18,38</b>	<b>80,02</b>	<b>543,99</b>	<b>19,66</b>	<b>13,04</b>	<b>2,55</b>	<b>1,24</b>	<b>24,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>	<b>2,45</b>	
<b>2 День</b>																
<b>Завтрак</b>																
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	200	2,70	2,45	43,85	189,86	29,36	22,88	0,00	1,07	14,40	0,00	0,00	0,06	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	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	
<b>Итого за прием</b>		<b>550</b>	<b>18,00</b>	<b>18,40</b>	<b>76,60</b>	<b>544,00</b>	<b>42,78</b>	<b>22,88</b>	<b>0,00</b>	<b>3,33</b>	<b>14,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,15</b>	
<b>3 День</b>																
<b>Завтрак</b>																
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	198	7,67	4,53	25,57	171,74	93,68	10,71	68,54	0,10	10,45	0,00	0,00	0,03	0,45	
Сырники	ТТК 1193	45	6,36	5,10	12,07	122,22	0,43	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,02	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	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	
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	
Масло сливочное	ТТК 657	9	0,07	6,53	0,12	59,45	2,16	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>587</b>	<b>18,01</b>	<b>18,41</b>	<b>76,46</b>	<b>544,00</b>	<b>241,49</b>	<b>44,41</b>	<b>169,76</b>	<b>3,25</b>	<b>20,89</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>6,01</b>	
<b>4 День</b>																
<b>Завтрак</b>																
Плов из индейки	ТТК 527	230	13,45	16,69	43,86	380,70	22,20	50,00	236,67	1,78	5,87	0,00	0,00	0,07	0,96	
Огурец свежий	ТТК 675	35	0,27	0,03	1,20	5,46	7,89	4,80	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,01	3,43	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>585</b>	<b>18,00</b>	<b>18,40</b>	<b>76,61</b>	<b>544,00</b>	<b>30,35</b>	<b>54,80</b>	<b>236,67</b>	<b>2,01</b>	<b>5,87</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>	<b>4,39</b>	

<b>5 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
Винегрет овощной	ТТК 670	50	0,66	5,08	4,96	66,20	9,06	8,21	19,97	0,34	0,00	0,00	0,00	0,03	4,43
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
<b>Итого за прием</b>		<b>560</b>	<b>18,01</b>	<b>18,40</b>	<b>76,61</b>	<b>544,00</b>	<b>179,55</b>	<b>37,37</b>	<b>276,47</b>	<b>3,05</b>	<b>31,73</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,22</b>	<b>6,09</b>
<b>Среднедневное значение за 2 неделю</b>		<b>571</b>	<b>18,00</b>	<b>18,40</b>	<b>77,26</b>	<b>544,00</b>	<b>102,76</b>	<b>34,50</b>	<b>137,09</b>	<b>2,58</b>	<b>19,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>	<b>3,82</b>
<b>Среднедневное значение за 2 недели</b>		<b>585</b>	<b>18,00</b>	<b>18,30</b>	<b>77,23</b>	<b>544,08</b>	<b>105,42</b>	<b>50,44</b>	<b>125,60</b>	<b>2,86</b>	<b>28,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>6,30</b>

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, 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).

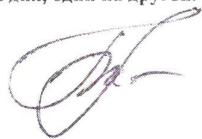
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

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