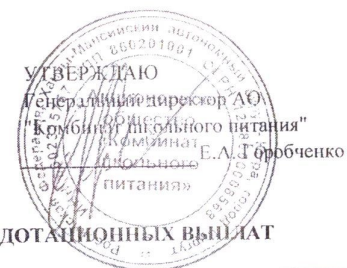


СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



С. А. Ширемова



ОСНОВНОЕ ПУХАБЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ, ПИТАЮЩИХСЯ НА СУММУ ДОТАЦИОННЫХ ВЫПЛАТ

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг	
1 Неделя																
1 День																
Горячее питание																
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	245	7,20	4,03	31,64	192,72	115,92	13,25	84,81	0,12	12,94	0,00	0,00	0,03	0,56	
Масло сливочное	ТТК 43	15	0,12	10,89	0,20	100,01	3,60	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	9,22	36,01	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	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		485	9,22	15,22	53,06	386,74	119,78	13,25	84,81	0,18	12,94	0,00	0,00	0,03	0,56	
2 День																
Горячее питание																
Макаронные изделия отварные	ТТК 577	190	7,15	5,66	47,43	268,58	17,35	10,53	0,00	1,07	26,60	0,00	0,00	0,11	0,00	
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	
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		465	10,64	7,09	75,67	406,67	71,12	22,26	31,32	1,43	31,40	0,00	0,00	0,13	5,11	
3 День																
Горячее питание																
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	200	10,23	7,02	55,10	310,45	19,44	161,72	0,00	5,44	24,00	0,00	0,00	0,35	0,00	
Масло сливочное	ТТК 657	8	0,06	5,80	0,10	52,85	1,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Какао с молоком	ТТК 610	200	3,06	2,85	14,04	90,16	95,52	21,70	85,22	0,68	10,44	0,00	0,00	0,03	0,45	
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		433	15,02	15,91	80,28	507,46	116,88	183,42	85,22	6,12	34,44	0,00	0,00	0,38	0,45	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
4 День															
Горячее питание															
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК 678	46	0,65	2,06	4,49	37,27	16,87	5,94	12,78	0,24	0,00	0,00	0,00	0,01	6,58
Пюре картофельное	ТТК 589	200	4,14	5,32	29,13	179,38	53,66	38,50	0,00	1,41	18,19	0,00	0,00	0,16	13,92
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 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		471	6,69	8,02	53,73	308,45	73,08	45,13	12,78	1,73	18,19	0,00	0,00	0,17	21,55
5 День															
Горячее питание															
Макароны с сыром	ТТК 580	245	13,52	11,14	48,36	348,36	231,23	19,77	0,00	1,25	51,45	0,00	0,00	0,09	0,08
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	1,67	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		470	15,22	11,39	68,70	437,80	231,50	19,77	0,00	1,27	51,45	0,00	0,00	0,09	0,08
6 День															
Горячее питание															
Картофель отварной	ТТК 588	230	4,38	5,21	37,13	211,02	29,14	46,46	0,00	1,87	16,56	0,00	0,00	0,20	18,40
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
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	34,51	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
Итого за прием		470	6,41	7,44	57,73	321,04	41,02	46,46	0,00	1,92	16,56	0,00	0,00	0,20	18,42
Среднедневное значение за 1 неделю		466	10,54	10,85	64,86	394,69	108,89	55,05	35,69	2,11	27,50	0,00	0,00	0,17	7,69

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
2 Неделя															
1 День															
Горячее питание															
Каша молочная пшениная	ТТК 511	220	7,32	3,92	34,61	201,54	111,56	43,32	163,15	1,14	11,28	0,00	0,00	0,16	0,49
Масло сливочное	ТТК 657	20	0,16	14,50	0,26	132,12	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	9,22	36,01	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	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		465	9,39	18,72	56,09	427,67	116,63	43,32	163,15	1,16	11,28	0,00	0,00	0,16	0,49
2 День															
Горячее питание															
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	200	7,52	5,23	49,92	276,00	18,02	11,08	0,00	1,13	24,00	0,00	0,00	0,12	0,00
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК 677	60	0,91	2,99	3,95	44,14	24,33	9,69	17,78	0,32	0,00	0,00	0,00	0,02	21,20
Какао с молоком	ТТК 610	200	3,06	2,85	14,04	90,16	95,52	21,70	85,22	0,68	10,44	0,00	0,00	0,03	0,45
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		485	13,16	11,32	78,94	464,30	137,86	42,47	103,00	2,13	34,44	0,00	0,00	0,16	21,65
3 День															
Горячее питание															
Вареники с картофелем отварные	ТТК 502	150	6,56	7,24	46,21	280,86	9,03	0,53	1,82	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	180	0,00	0,00	8,17	31,06	0,24	0,00	0,00	0,02	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		370	8,64	9,47	66,88	391,43	20,89	0,53	1,82	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
4 День															
Горячее питание															
Каша молочная рисовая	ТТК 507	210	4,96	3,31	31,88	176,33	116,39	29,34	132,75	0,44	18,63	0,00	0,00	0,06	1,21
Масло сливочное	ТТК 657	17	0,14	12,33	0,22	112,30	4,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Итого за прием		452	6,86	15,88	53,41	382,07	120,73	29,34	132,75	0,47	18,63	0,00	0,00	0,06	1,21

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
5 День															
Горячее питание															
Макаронные изделия отварные	ТТК 577	200	7,53	5,96	49,93	282,72	18,26	11,08	0,00	1,13	28,00	0,00	0,00	0,12	0,00
Масло сливочное	ТТК 657	7	0,06	5,08	0,09	46,24	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Зеленый горошек	ТТК 2013	40	0,86	0,16	4,59	23,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	
Итого за прием		472	10,34	11,83	74,73	443,79	22,49	11,77	0,00	1,21	28,00	0,00	0,00	0,12	1,04
6 День															
Горячее питание															
Рагу овощное	ТТК 590	200	3,17	5,35	24,57	153,87	42,34	41,84	91,72	1,44	0,00	0,00	0,00	0,15	35,10
Огурец свежий	ТТК 675	33	0,26	0,03	1,13	5,15	7,44	4,53	0,00	0,19	0,00	0,00	0,00	0,01	3,23
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 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	
Итого за прием		458	6,57	6,77	53,20	293,30	92,28	51,24	123,04	1,69	4,80	0,00	0,00	0,17	38,54
Среднедневное значение за 2 недели		450	9,16	12,33	63,88	400,43	85,15	29,78	87,29	1,13	16,19	0,00	0,00	0,11	10,49
Среднедневное значение за 2 недели		458	9,85	11,59	64,37	397,56	97,02	42,41	61,49	1,62	21,84	0,00	0,00	0,14	9,09

Стоимость питания 55 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