

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ



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

Наименование блюда	№ рецептур	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	PЭ, мкг	Т, мкг	В1, мг	С, мг	
Неделя №1																
Понедельник																
Обед 7-11 лет II смена																
Борщ с капустой и картофелем	№ 110 сб 2004	250	1,71	3,34	13,79	87,27	36,58	20,75	44,79	1,01	12,00	234,13	0,22	0,04	1,98	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50	
Пельмени отварные	№ 719 сб 2004	200	18,41	11,16	42,78	349,49	10,89	0,61	1,94	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Компот из яблок (витаминизированный 1)	№ 822-50	200	0,36	0,00	28,79	109,79	0,60	0,02	0,11	0,05	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		701	23,90	15,00	100,49	659,35	50,13	22,05	47,66	1,17	12,02	242,65	0,24	0,04	8,48	
Вторник																
Обед 7-11 лет II смена																
Рассольник ленинградский	№ 132 сб 2004	250	2,07	3,52	17,26	107,11	19,62	21,06	61,82	0,82	12,00	224,78	0,23	0,08	6,40	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50	
Залезанка картофельная с колбасой	ТТК № 239	225	9,50	15,88	38,39	329,82	43,94	52,12	129,98	1,97	25,20	652,94	1,53	0,19	16,98	
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	30	0,24	0,03	1,03	4,68	6,76	4,12	12,35	0,18	0,00	3,00	0,03	0,01	2,90	
Компот из черешни (витаминизированный 5)	ТТК № 823-50	200	0,54	0,16	28,76	111,84	18,13	22,20	18,15	0,69	0,01	2,52	0,45	0,00	0,30	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		756	15,77	20,09	100,57	666,26	90,51	100,17	223,12	3,68	37,21	891,74	2,26	0,28	27,12	
Среда																
Обед 7-11 лет II смена																
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	№ 139 сб 2004	250	5,22	3,75	21,04	133,26	44,22	33,84	122,64	1,63	12,00	284,03	0,29	0,12	4,66	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50	
Котлеты из рыбы	ТТК № 301	100	13,93	6,36	13,27	167,13	23,53	20,62	147,79	0,48	15,00	26,13	3,17	0,05	0,40	
Рис припущенный	№ 512 сб 2004	150	3,49	3,81	36,66	195,45	9,66	23,12	70,86	0,50	12,60	23,63	0,26	0,03	0,00	
Напиток лимонный (витаминизированный 1)	ТТК № 828-50	200	0,15	0,02	24,76	97,01	7,27	1,94	3,63	0,17	0,02	0,34	0,03	0,01	6,40	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		776	27,92	14,68	130,86	763,93	86,74	80,19	345,74	3,80	39,62	342,63	3,77	0,21	11,96	

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Четверг																
Обед 7-11 лет II смена																
Суп молочный с макаронными изделиями	№ 160 сб 2004	250	5,49	5,02	20,55	148,12	140,68	18,30	114,51	0,43	19,80	36,50	0,32	0,06	0,65	
Запеканка 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 сгущенное		20	1,44	1,70	11,10	63,48	61,40	6,80	43,80	0,04	8,40	9,40	0,04	0,01	0,20	
Компот из изюма (витаминизированный 5)	ТТК № 822-50	200	0,36	0,00	28,79	109,79	0,60	0,02	0,11	0,05	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	n/n	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	n/n	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		720	28,72	19,39	111,77	727,58	367,22	55,44	357,90	3,23	98,05	131,66	0,91	0,14	11,09	
Пятница																
Обед 7-11 лет II смена																
Суп "Ноявка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	19,98	33,24	68,06	1,22	12,00	224,66	0,25	0,09	5,80	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50	
Котлета из мяса птицы в панировке	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	0,00	
Овощное рагу с баклажанами	№ 225 сб 2004	150	2,91	9,17	18,88	163,08	53,30	31,95	80,21	1,65	0,00	104,67	4,93	0,10	13,83	
Компот из свежих плодов (яблоки) (витаминизированный 5)	ТТК № 821-50	200	0,15	0,14	26,02	100,67	6,40	3,15	3,92	0,83	0,01	2,02	0,08	0,01	1,60	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	n/n	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	n/n	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		776	26,97	22,48	110,70	742,68	93,53	79,60	265,80	4,53	34,59	393,89	5,82	0,22	21,73	
Суббота																
Обед 7-11 лет II смена																
Суп с клецками	№ 155 сб 2004	250	2,79	3,71	14,13	99,87	19,86	8,14	35,35	0,51	18,96	234,46	0,42	0,03	0,60	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50	
Гуляш	№ 437 сб 2004	100	14,58	14,82	3,99	206,95	18,80	20,25	153,70	2,27	13,60	27,63	0,45	0,04	0,73	
Каша вязкая ячневая	№ 510 сб 2004	150	3,08	1,72	21,52	128,89	28,71	14,34	98,74	0,55	12,60	23,63	0,54	0,06	0,00	
Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный 5)	ТТК № 816-50	200	0,98	0,06	30,73	116,36	28,82	18,28	25,50	0,61	0,01	116,62	1,10	0,01	0,32	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	n/n	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	n/n	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		751	24,85	22,81	93,50	664,86	98,25	61,68	314,11	3,96	45,17	410,84	2,53	0,14	2,15	

Наименование блюда	№ рецептуры	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	В1,мг	С,мг
Неделя №2															
Понедельник															
Обед 7-11 лет II смена															
Борщ сибирский	№ 111 сб 2004	250	3,49	2,84	17,57	103,21	48,69	27,71	81,25	1,45	9,60	229,33	0,26	0,07	7,18
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Сокиски отварные	№ 413 сб 2004	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 2004	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	47,00	0,87	21,00	23,63	0,82	0,09	0,00
Компот из чернославя (витаминизированный 5)	ТТК № 823-50	200	0,54	0,16	28,76	111,84	18,13	22,20	18,15	0,69	0,01	2,52	0,45	0,00	0,30
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		776	26,08	23,17	118,91	777,94	85,34	59,06	147,22	3,03	30,61	263,98	2,05	0,16	7,98
Вторник															
Обед 7-11 лет II смена															
Суп картофельный с бобовыми (горох)	№ 139 сб 2004	250	5,56	3,67	20,68	133,78	32,77	30,23	77,00	1,80	12,00	224,43	0,26	0,18	4,60
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Котлеты "Домашние"	ТТК № 221	100	14,08	16,51	11,68	252,56	11,86	16,05	119,38	1,73	22,30	31,10	0,37	0,17	0,05
Каша перловая с кабачками	№ 524 сб 2004	150	3,87	6,96	29,43	191,02	27,30	22,84	125,45	0,87	24,48	489,05	0,64	0,05	1,82
Напиток лимонный (витаминизированный 5)	ТТК № 828-50	200	0,15	0,02	24,76	97,01	7,27	1,94	3,63	0,17	0,02	0,14	0,03	0,01	6,40
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		751	27,08	27,66	109,68	786,66	81,26	71,73	326,28	4,59	58,80	753,42	1,32	0,41	13,37
Среда															
Обед 7-11 лет II смена															
Суп картофельный с крупой (рис)	№ 138 сб 2004	250	2,02	2,25	17,47	96,49	19,24	22,10	56,30	0,82	7,20	215,78	0,19	0,08	6,60
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Рыба, тушенная в томате с овощами (пикша)	ТТК № 314	100	9,86	5,08	5,74	106,08	9,16	8,20	12,20	0,26	0,00	452,05	2,34	0,02	0,56
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
Компот из клюва (витаминизированный 5)	ТТК № 822-50	200	0,36	0,00	28,79	109,79	0,60	0,02	0,11	0,05	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		776	20,47	12,54	108,85	621,76	78,19	60,10	156,00	2,26	22,66	709,04	2,73	0,22	18,04

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
Четверг															
Обед 7-11 лет II смена															
Салат "Солнышко"	ТТК № 18	100	1,06	5,07	13,90	100,03	21,67	26,72	38,21	1,06	0,00	1301,43	2,52	0,05	5,98
Суп молочный с крупой (рис)	№ 161 сб 2004	250	4,41	4,93	18,55	135,10	138,42	22,04	118,95	0,29	19,80	36,50	0,08	0,04	0,65
Творожник с кокосом	ТТК № 602	100	13,04	21,40	36,46	388,94	91,57	15,02	135,07	0,81	71,68	133,50	0,72	0,05	0,12
Соус шоколадный	№ 616 сб 2004	70	1,07	0,94	9,06	46,44	26,94	10,09	28,74	0,41	2,29	4,34	0,02	0,01	0,04
Напиток из плодов шиповника (витаминизированный 5)	ТТК № 809-50	200	0,68	0,28	34,26	130,52	12,75	3,42	3,51	0,66	0,02	163,42	0,76	0,01	200,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	n/n	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	n/n	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		720	23,65	33,12	135,27	913,39	291,35	77,29	324,48	3,23	95,79	1639,19	4,10	0,16	206,79
Пятница															
Обед 7-11 лет II смена															
Рассольник лесни-радский	№ 132 сб 2004	250	2,07	3,52	17,26	107,11	19,62	21,06	61,82	0,82	12,00	224,78	0,21	0,08	6,40
Рагу из филе индейки	ГТК № 411	200	19,15	8,15	22,53	237,25	37,50	45,70	227,06	2,27	30,02	395,45	0,57	0,13	6,89
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00
Кочлат из смеси сухофруктов (витаминизированный 5)	ТТК № 816-50	200	0,98	0,06	30,73	116,36	28,82	18,28	25,50	0,61	0,01	116,62	1,10	0,01	0,32
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	n/n	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	n/n	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		800	25,99	12,63	105,16	621,75	101,94	94,04	325,38	5,90	42,03	741,85	2,10	0,25	23,61
Суббота															
Обед 7-11 лет II смена															
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140 сб 2004	250	2,72	2,32	20,66	112,58	20,56	21,32	57,34	0,92	7,20	215,78	0,32	0,09	6,60
Фрикадельки в соусе	№ 469 сб 2004	105	8,35	11,21	11,30	179,36	17,75	13,17	84,32	1,29	23,12	111,03	0,41	0,03	0,42
Каша гречневая рисово-пшеничная	№ 508 сб 2004	150	7,68	5,81	41,34	237,79	18,90	121,53	183,29	4,11	21,00	24,84	0,54	0,26	0,00
Напиток черничный (витаминизированный 5)	ТТК № 820-50	200	0,28	0,15	26,63	103,21	4,87	1,52	3,36	0,25	0,02	0,02	0,35	0,00	2,50
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	n/n	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	n/n	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		780	24,13	20,23	134,97	803,58	62,08	157,54	328,31	6,57	51,34	351,67	1,62	0,38	9,52
Среднедневное значение			24,63	20,32	114,73	729,15	123,88	76,57	263,50	3,75	47,32	572,71	2,45	0,22	30,15

Стоимость питания 140 руб в день

Основание: СанПиН 2.4/2.4.3590-20

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.

Технолог

Корнев

М.Н. Корнева