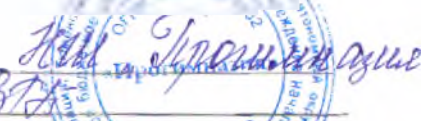


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ




УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора СГМУП

"Комитет школьного питания"

А.В. Снязова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (вариант 2)

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг	
Неделя №1																
Понедельник																
Обед 7 - 11 лет II смена																
Рассольник домашний	№ 131 сб 2004	250	2,04	3,50	15,63	99,65	27,76	22,71	55,69	0,89	12,00	275,38	0,21	0,08	10,20	
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	
Сосиски 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 чернослива (витаминизированный 5)	ТТК № 873-50	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 столничный 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	22,92	23,59	104,97	716,10	64,41	54,06	121,66	2,47	33,01	260,03	2,00	0,17	11,00	
Вторник																
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	7,98	
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	
Рыба, тушеная 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	
Рис с перцем сладким	ТТК № 526	150	3,28	12,78	31,64	252,97	19,25	22,61	70,35	0,69	12,48	73,55	4,93	0,04	15,17	
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 столничный 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	20,96	22,00	117,03	733,76	95,87	70,51	153,66	2,59	24,49	884,85	8,61	0,11	24,53	
Среда																
Обед 7 - 11 лет II смена																
Суп молочный с крупой (пшено)	№ 161 сб 2004	250	5,58	5,38	20,82	152,55	142,11	29,95	139,92	0,63	19,80	37,10	0,08	0,10	0,65	
Пудинг из творога (запеченный)	№ 362 № 2004	100	14,68	8,87	23,24	230,77	117,70	17,16	160,69	0,49	39,00	70,96	0,34	0,03	0,15	
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	
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 столничный 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		700	24,73	15,43	112,96	674,87	288,56	59,53	315,12	3,98	58,82	276,48	1,38	0,17	210,80	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витаминны					
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	TЭ, мг	B1, мг	C, мг	
Четверг																
Обед 7 - 11 лет II смена																
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124 сб 2004	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,40	41,78	0,71	12,00	228,53	0,20	0,05	12,22	
Зелень (укроп, петрушка)	ГТК № 41	1	0,01	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50	
Азу из филе индейки	ГТК № 407	200	16,62	7,91	18,94	211,89	24,82	33,78	180,46	1,80	23,34	54,21	0,47	0,12	8,67	
Компот из клубники с/м (витаминизированный 7)	ГТК № 806-70	200	0,33	0,17	27,84	108,56	16,93	7,22	9,35	0,55	0,03	2,03	0,20	0,01	24,00	
Печенье сдобное "Листики"	ТУ № 936	30	2,19	7,46	17,66	145,22	6,08	3,08	23,03	0,31	60,83	66,69	0,36	0,03	0,00	
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		731	24,32	19,41	97,59	652,76	86,57	63,15	255,44	3,39	96,20	359,96	1,25	0,21	45,39	
Пятница																
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)	ГТК № 41	1	0,01	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 пшеничная	№ 510 сб 2004	150	3,96	3,76	22,49	141,93	5,97	0,29	2,35	0,05	12,60	23,63	0,05	0,00	0,00	
Компот из изюма (витаминизированный 5)	ГТК № 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	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	25,11	22,79	92,43	671,35	47,29	29,37	192,33	2,90	45,18	294,24	0,94	0,07	1,83	
Суббота																
Обед 7 - 11 лет II смена																
Суп крестьянский с крупой	№ 134 сб 2004	250	1,77	4,68	10,90	90,41	27,71	17,71	42,07	0,65	0,00	201,83	2,33	0,05	8,00	
Зелень (укроп, петрушка)	ГТК № 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 "Особая"	№ 224 сб 2004	100	14,95	15,19	13,27	250,72	31,44	16,71	122,73	1,65	21,12	31,40	0,58	0,11	0,02	
Каша гречневая рассыпчатая	№ 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	
Компот из кураги (витаминизированный 5)	ГТК № 807-50	200	1,04	0,06	33,76	127,66	32,75	21,02	29,31	0,70	0,02	116,62	1,10	0,02	0,80	
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	30,57	26,48	134,40	877,66	112,86	177,64	378,22	7,13	42,14	383,19	4,57	0,44	9,32	

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	B1, мг	C, мг
Неделя №2															
Понедельник															
Обед 7 - 11 лет II смена															
Салат из капусты белокачанной со св.огурцом	ТТК № 30	80	1,14	3,58	7,80	64,82	32,57	10,53	22,88	0,44	0,00	3,40	1,84	0,02	11,44
Суп картофельный с бобовыми (горох)	№ 139 сб 2004	250	5,56	3,67	20,68	133,28	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
Пельмени отварные	№ 719 сб 2004	180	16,57	10,04	38,50	314,54	9,80	0,55	1,75	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	0,34	0,03	0,01	6,40
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	n/n	30	2,21	0,59	15,18	75,12	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		766	27,38	18,15	119,22	743,49	84,47	43,92	106,08	2,51	12,02	236,67	2,15	0,21	22,94
Вторник															
Обед 7 - 11 лет II смена															
Борщ с картофелем	№114 сб 2004	250	1,97	3,43	16,71	101,31	31,44	24,37	55,33	1,17	12,00	234,47	0,23	0,06	6,86
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 рыбные любительские (лукша)	ТТК № 305	100	12,75	4,65	7,83	122,57	29,88	10,14	30,80	0,47	32,25	566,20	0,22	0,02	0,33
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 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	22,22	13,11	100,12	591,33	139,33	82,57	190,02	3,38	59,70	958,48	1,75	0,21	18,39
Среда															
Обед 7 - 11 лет II смена															
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
Пудинг из творога (запеченный)	№ 362 сб 2004	100	14,68	8,87	23,24	230,77	117,70	17,16	160,69	0,49	39,00	70,96	0,34	0,03	0,15
Компот из яблок (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
Банан		150	2,25	0,75	34,05	141,25	12,00	63,00	42,00	0,90	0,00	30,00	0,60	0,06	15,00
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	n/n	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	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		745	24,99	15,39	126,44	728,94	280,61	102,22	321,75	2,53	58,82	137,48	1,02	0,22	15,80

Наименование блюда	№ рец	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 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
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
Плов из индейки	ТТК № 405	225	25,66	12,71	43,43	390,10	41,56	51,93	292,92	2,26	49,60	313,40	0,74	0,08	0,95
Компот из чернославя (витаминизированный 5)	№ 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	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		726	32,34	15,71	115,98	727,32	82,31	96,12	369,23	3,89	56,81	540,20	1,53	0,17	8,35
Пятница															
Обед 7 - 11 лет II смена															
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124 сб 2004	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,40	41,78	0,71	12,00	228,53	0,20	0,05	12,22
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	15,18	38,79	329,82	43,94	52,12	129,98	1,97	25,20	652,94	1,53	0,19	16,98
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 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
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	n/n	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		731	15,90	20,37	110,15	668,48	95,43	74,61	176,09	3,36	37,22	1053,39	2,51	0,25	229,70
Суббота															
Обед 7 - 11 лет II смена															
Рассольник ленинградский	№ 132 сб 2004	200	1,66	2,82	13,81	85,69	15,69	16,84	49,46	0,66	9,60	179,82	0,18	0,06	5,12
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
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 2004	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	0,00
Компот из кураги (витаминизированный 5)	ТТК № 807-50	200	1,04	0,06	33,76	127,66	12,75	21,02	29,31	0,70	0,02	116,62	1,10	0,02	0,80
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	n/n	50	3,33	0,49	27,05	108,14	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		756	28,63	25,49	138,34	887,22	82,11	64,75	255,38	4,15	57,12	364,39	2,65	0,35	6,47
Среднее значение			25,01	19,83	114,14	722,77	122,32	76,54	237,00	3,52	48,46	479,11	2,53	0,22	50,38

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.Скрябин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.

Технолог

Корнева

М.Н. Корнева