

Директор МБОУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор СЕМУП

"Комбинат школьного питания"  
Т.Б. Свиридова

01.12.2023 г.



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (вариант 1)**  
(столовые, работающие на сырье)

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
<b>Неделя №1</b>															
<b>День 1</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Сосиски отварные	С6.2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0
Паста сырная	ТТК № 552	150	8,24	10,16	29,17	241,44	146,19	12,21	119,97	0,79	44,1	82,58	0,83	0,06	0,05
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	20	0,22	0,04	1,02	5,08	2,74	3,92	5,1	0,18	0	26,6	0,14	0,01	4,9
Чай с молоком	С6.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>520</b>	<b>26,10</b>	<b>27,38</b>	<b>64,64</b>	<b>609,49</b>	<b>198,30</b>	<b>21,79</b>	<b>161,48</b>	<b>1,05</b>	<b>49,68</b>	<b>119,41</b>	<b>1,47</b>	<b>0,08</b>	<b>5,19</b>
<b>День 2</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Икра свекольная	С6.2004 № 78	60	1,09	4,28	7,70	70,35	19,58	13,05	26,78	0,77	0	21,08	2,25	0,02	3,48
Гуляш	С6.2004 № 437	100	14,58	14,82	3,99	206,95	13,91	19,95	152,7	2,23	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73
Каша перловая с овощами	ТТК № 505	150	4,28	3,82	32,90	179,01	18,62	16,95	137,92	0,78	12,6	23,63	0,59	0,04	0
Теплый компот из с/м черноплодной рябины	ТТК № 854	200	0,56	0,07	15,15	59,35	10,25	4,87	19,14	0,42	0	0	600	0	2,4
Печенье сдобное "Хрупки палочки"	ТТК № 1504-1	40	2,62	11,30	24,33	207,69	7,24	4,28	24,57	0,38	4	4,16	3,62	0,04	0,01
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>600</b>	<b>26,52</b>	<b>34,79</b>	<b>107,11</b>	<b>835,69</b>	<b>69,60</b>	<b>59,10</b>	<b>361,11</b>	<b>4,58</b>	<b>30,20</b>	<b>76,50</b>	<b>606,91</b>	<b>0,14</b>	<b>6,62</b>

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
<b>День 3</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Котлета по - волжски (минтай)	ТТК № 357	100	17,37	28,14	5,87	345,70	26,49	34,43	207,5	1,78	16,97	20,63	3,38	0,4	0,73
Пюре картофельное	№ 520 сб 2004	150	3,10	4,47	21,72	138,30	39,36	28,65	85,01	1,05	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,73	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12
Яблоко		150	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>652</b>	<b>26,12</b>	<b>34,47</b>	<b>76,54</b>	<b>715,81</b>	<b>112,47</b>	<b>77,31</b>	<b>310,35</b>	<b>7,01</b>	<b>32,41</b>	<b>60,96</b>	<b>3,87</b>	<b>0,66</b>	<b>27,23</b>
<b>День 4</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 713	200	6,35	3,79	27,49	170,07	114,86	13,05	83,34	0,13	12,67	23,23	0	0,03	0,55
Масло сливочное		3	0,02	0,02	2,18		0,04	19,8192	1,41	0,07			0,04		
Запеканка из творога	Сб.2004 № 366	80	14,03	9,38	13,43	195,72	118,1	16,96	149,92	0,41	55,73	64,44	0,28	0,03	0,19
Молоко сгущенное	ТТК № 51	20	1,44	1,70	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04					
Банан		200	3,00	1,00	45,40	191,00	16	84	56	1,2		40	0,8	0,08	20
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>753</b>	<b>29,93</b>	<b>16,80</b>	<b>132,06</b>	<b>778,92</b>	<b>310,66</b>	<b>140,63</b>	<b>334,47</b>	<b>1,89</b>	<b>76,80</b>	<b>137,07</b>	<b>1,16</b>	<b>0,15</b>	<b>20,94</b>

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
<b>День 5</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Салат "Мозаика"	ТТК № 23	100	1,31	8,54	9,95	120,07	13,11	15,72	29,53	0,43	0	514,08	3,79	0,05	6,28
Паста "Карбонара" с филе индейки	ТТК № 418	230	22,62	14,91	35,60	366,35	144,11	27,1	242,27	1,77	54,48	101,1	1,16	0,1	0,64
Чай с молоком	Сб.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24
Полоска шоколадная	ТТК № 1508	75	5,05	16,10	50,86	363,40	15,72	9,2	55,95	0,89	132,25	145,04	0,82	0,07	0
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>650</b>	<b>35,24</b>	<b>42,11</b>	<b>129,63</b>	<b>1030,69</b>	<b>242,20</b>	<b>57,68</b>	<b>364,16</b>	<b>3,97</b>	<b>192,31</b>	<b>770,45</b>	<b>5,77</b>	<b>0,32</b>	<b>7,16</b>
<b>День 6</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Биточек "Антошка"	ТТК № 216	100	17,27	14,31	15,83	263,05	223,96	21,17	217,11	1,63	63,7	89,4	0,41	0,04	0,29
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84		4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	40	0,31	0,04	1,37	6,24	9,02	5,49	16,46	0,24	0	4	0,04	0,01	3,92
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11	0	0,01	0,26
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>575</b>	<b>32,42</b>	<b>23,57</b>	<b>119,19</b>	<b>804,12</b>	<b>308,99</b>	<b>178,59</b>	<b>272,72</b>	<b>6,91</b>	<b>94,90</b>	<b>134,20</b>	<b>1,09</b>	<b>0,37</b>	<b>4,47</b>
<b>Среднедневное значение</b>		<b>649</b>	<b>28,16</b>	<b>29,55</b>	<b>108,26</b>	<b>799,99</b>	<b>169,31</b>	<b>85,86</b>	<b>292,99</b>	<b>4,50</b>	<b>67,00</b>	<b>222,61</b>	<b>54,74</b>	<b>0,31</b>	<b>16,43</b>

Стоимость питания 160 руб в день

Основание: СанПиН 2.3 /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.

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

Технолог

*Жорж -*

М.Н.Корнева

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Неделя №2</b>															
<b>День 1</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Наггетсы "Детские"	ТТК № 416	105	16,11	18,49	6,29	256,66	1,14	0	1,41	0,01	12,96	24,3	0,05	0	0
Макароны по-Европейски	ТТК № 554	180	6,67	8,64	38,90	258,99	20,86	8,48	48,26	0,89	43,2	48,6	0,85	0,09	0
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04					
Мандарины		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>630</b>	<b>28,52</b>	<b>28,56</b>	<b>84,97</b>	<b>709,26</b>	<b>72,95</b>	<b>18,05</b>	<b>64,46</b>	<b>1,83</b>	<b>56,16</b>	<b>82,90</b>	<b>1,10</b>	<b>0,22</b>	<b>15,20</b>
<b>День 2</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Винегрет овощной	С6.2004 № 71	100	1,31	10,15	9,91	132,39	18,11	16,41	39,94	0,68	0	206,95	4,53	0,05	8,86
Говядина в кисло-сладком соусе	ТТК № 212	100	15,31	16,18	11,80	250,57	25,37	34,87	169,51	2,73	17	33,63	0,7	0,04	0,87
Каша вязкая ячневая	С6.2004 № 510	180	3,69	4,46	25,82	154,66	34,45	17,21	118,48	0,66	15,12	28,35	0,64	0,08	0
Теплый компот "Сливовый № 2"	ТТК № 851	200	0,21	0,06	15,95	61,84	0,4			0,04					
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86		6,5	0,26	0,04	13
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>760</b>	<b>24,43</b>	<b>31,87</b>	<b>101,60</b>	<b>775,11</b>	<b>99,13</b>	<b>80,19</b>	<b>342,23</b>	<b>6,97</b>	<b>32,12</b>	<b>275,43</b>	<b>6,13</b>	<b>0,21</b>	<b>22,73</b>

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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 3</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Салат из свежих помидоров	Сб.2004 № 19	100	0,98	9,97	4,64	111,24	13,39	17,89	23,57	0,81	0	121,03	5,04	0,05	22,3	
Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	ТТК № 323	100	9,54	4,92	5,74	103,32	25,54	30,88	103,84	0,63	4,55	458,2	2,53	0,06	4,01	
Рис цветной	ТТК № 528	180	4,26	4,52	38,99	212,51	15,81	25,67	78,68	0,62	14,98	37,08	0,3	0,04	0,72	
Теплый напиток "Лимонный"	ТТК № 856	200	0,13	0,01	10,70	43,25	6,06	1,73	3,17	0,12	0	0,29	0,03	0,01	5,76	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>635</b>	<b>18,84</b>	<b>20,26</b>	<b>87,46</b>	<b>603,72</b>	<b>60,80</b>	<b>76,17</b>	<b>209,26</b>	<b>2,18</b>	<b>19,53</b>	<b>616,60</b>	<b>7,90</b>	<b>0,16</b>	<b>32,79</b>	
<b>День 4</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Каша молочная кукурузная (жидкая)	Сб.2004 № 311	150	2,55	2,48	7,52	59,64	116,67	14,65	77,3	0,2	15,12	16,63	0	0,04	9,08	
Масло сливочное		3	0,02	0,02	2,18		0,04	19,82	1,41	0,07			0,04			
Творожник с изюмом	ТТК № 605	90	10,71	13,65	37,85	313,67	82,41	13,52	121,57	0,73	66,31	120,15	0,65	0,05	0,11	
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03	
Теплый компот "Черника"	ТТК № 858	200	0,27	0,15	17,27	67,60	4,32	1,43	3,02	0,21	0	0	0,35	0	1	
Банан		200	3,00	1,00	45,40	191,00	16	84	56	1,2		40	0,8	0,08	20	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>713</b>	<b>20,43</b>	<b>20,44</b>	<b>133,92</b>	<b>772,94</b>	<b>234,93</b>	<b>134,99</b>	<b>269,91</b>	<b>2,44</b>	<b>93,43</b>	<b>198,18</b>	<b>1,90</b>	<b>0,17</b>	<b>30,22</b>	

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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>День 5</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Салат из свежих огурцов	С6.2004 № 16	100	0,71	9,88	3,12	102,32	21,41	12,54	37,84	0,54	0	9,1	4,49	0,03	8,92
Котлеты "Сочность"	ТТК № 414	100	15,25	13,89	7,73	215,36	29,49	21,62	143,49	1,82	33,2	46,09	0,43	0,16	3,21
Пюре из бобовых	С6.2004 № 541	150	16,95	5,02	43,29	273,15	77,73	65,34	169,95	5,24	21,2	25,32	0,42	0,66	0
Теплый компот "Сливовый №1"	ТТК № 852	200	0,22	0,07	15,79	61,46	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>605</b>	<b>37,01</b>	<b>29,70</b>	<b>96,34</b>	<b>781,47</b>	<b>129,03</b>	<b>99,50</b>	<b>351,28</b>	<b>7,64</b>	<b>54,40</b>	<b>80,51</b>	<b>5,34</b>	<b>0,85</b>	<b>12,13</b>
<b>День 6</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Салат свекольный с консервированным огурцом	ТТК № 39	100	0,85	17,64	6,81	185,73	22,57	11,17	25,13	0,72	0	1,02	8,87	0,01	2,44
Печень, тушенная в соусе	С6.2004 № 439	100	12,93	7,03	4,66	133,78	24,16	13,32	207,32	4,42	35,09	59,76	0,83	0,16	9,38
Рис припущенный	С6.2004 № 512	150	3,49	3,81	36,66	195,45	9,66	23,12	70,86	0,5	12,6	23,63	0,26	0,03	0
Какао с молоком	С6.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52
Корж школьный	ТТК № 1507 - 1	75	7,37	12,81	74,24	435,40	29,89	12,31	73,56	0,97	12,99	13,64	4,25	0,11	0,15
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>675</b>	<b>31,67</b>	<b>45,13</b>	<b>160,43</b>	<b>1162,98</b>	<b>196,65</b>	<b>86,89</b>	<b>477,96</b>	<b>7,49</b>	<b>72,68</b>	<b>120,17</b>	<b>14,22</b>	<b>0,34</b>	<b>12,49</b>