

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



УТВЕРЖДАЮ
Директор СГМУФ



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ, ПИТАЮЩИХСЯ НА СУММУ ДОТАЦИОННЫХ ВЫПЛАТ (столовые, работающие на сырье)

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ, мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Неделя № 1																
1 День																
Горячее питание																
Вареники с картофелем отварные	ТТК № 229	150	6,56	0	7,24	0	46,21	280,86	9,04	0,53	1,82	0,07	0	0	0	
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,7	0,4	9,4	46,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		380	10,02	0,70	32,30	104,58	46,54	313,89	10,24	0,57	3,32	0,08	20,00	22,50	0,05	
2 День																
Горячее питание																
Каша молочная пшённная с яблоком	ТТК № 720	200	6,7	3,5	8,2	1,2	34,5	235,8	146,5	40,1	161,6	1,7	28,8	56,6	0,2	
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,0	0,0	3,6	0,0	0,1	33,0	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	22,5	0,1	
Чай с молоком	Сб.1996 № 630	200	3,0	1,4	1,7	0,0	11,4	70,9	49,4	5,7	36,4	0,1	5,6	10,2	0,0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,7	0,0	0,3	0,0	12,0	58,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием		425	11,42	4,88	10,21	1,17	57,91	364,96	195,87	45,75	198,01	1,81	34,38	66,78	0,24	
3 День																
Горячее питание																
Хлебец печеночный	ТТК № 225	85	10,21	9,43	4,49	0,06	6,47	105,55	19,51	15,54	172,5	3,37	27,33	49,15	0,74	
Каша вязкая ячневая	Сб.2004 № 510	180	3,69	0,05	4,46	0,5	25,82	154,66	34,45	17,21	118,5	0,66	15,12	28,35	0,64	
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,7	0	0,41	0	9,42	46,3	0,26	0	0	0,04	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0	0,25	0	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		490	17,27	9,48	9,61	0,56	52,74	360,58	54,22	32,75	291,00	4,07	42,45	77,50	1,38	

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																
Паста сырная	ТТК № 512	180	9,9	4,8	12,2	0,7	35,0	289,7	175,4	14,7	144,0	1,0	52,9	99,1	1,0	
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	
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	1,7	0,0	0,3	0,0	12,0	58,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием		437	15,03	5,44	33,22	103,52	49,74	348,74	176,74	14,74	144,00	1,09	52,93	99,09	2,11	
5 День																
Горячее питание																
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	
Каша молочная кукурузная (жидкая)	ТТК № 43	200	3,4	2,92	3,31	0	10,02	79,52	155,6	19,53	103,1	0,27	20,16	22,18	0	
Масло сливочное	Сб.2004 № 693	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	
Чай с молоком сгущенным	Сб.1996 № 850	200	3,08	1,27	1,96	0	16,18	91,66	54,21	5,98	38,54	0,07	7,39	8,27	0,04	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0	0,59	0	9,8	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	
Итого за прием		445	12,08	8,22	17,10	0,00	36,13	341,57	382,10	33,76	234,64	1,27	99,05	111,15	0,20	
6 День																
Горячее питание																
Плов с изюмом	ТТК № 554	180	4,09	15,79	48,71	347,64	29,36	36,09	92,08	0,87	0	766,45	8,05	0,05	1,6	
Какао с молоком	ТТК № 807	200	3,6	2,9	3,3	0,6	15,0	100,3	110,4	27,0	101,1	0,9	12,0	22,1	0,0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,7	0,0	0,3	0,0	12,0	58,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием		405	9,45	18,69	52,30	348,24	56,39	194,64	202,48	27,84	101,10	767,33	20,05	22,17	1,61	

Наименование блюда	№ рец.	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	
2 Неделя																
7 День																
Горячее питание																
Каша молочная манная (жидкая)	№ 311 сб 2004 г.	200	5,86	3,06	3,24	0,31	28,81	166,37	121,4	17,94	106,3	0,4	12,67	23,23	0,46	
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,7	1,45	1,41	0	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0	0,25	0	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		430	9,32	4,55	8,53	0,31	56,81	339,25	175,66	24,03	146,95	0,48	38,67	56,73	0,51	
8 День																
Горячее питание																
Макаронные изделия отварные	Сб.2004 № 516	180	6,77	0,05	5,36	0,79	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0,98	
Соус "Сырный" с зеленью	ТТК № 1011	30	2,16	2,28	2,08	0	2,21	36,39	82,47	5,96	54,7	0,1	11,25	27,11	0,03	
Кукуруза консервированная	ТТК № 47	35	0,75	0	0,14	0,14	4,01	20,15	0	0	0	0	0	0	0	
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,7	0	0,41	0	9,42	46,3	0,26	0	0	0,04	0	0	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,67	0	0,25	0	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,72	0	0,25	0	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		430	11,86	0,05	6,27	0,79	77,40	300,75	20,01	10,17	56,41	1,08	25,20	28,35	0,98	
9 День																
Горячее питание																
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 713	180	5,72	3,41	24,74	153,06	103,4	11,75	75	0,11	11,4	20,91	0	0,03	0,49	
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	
Какао с молоком сгущенным	Сб.2004 № 694	200	3,49	3,37	23,57	132,55	107,3	26,03	95,2	0,84	9,58	17,98	0,09	0,02	0,15	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,2855	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		410	10,97	10,66	60,39	376,93	211,90	37,78	171,70	0,96	40,98	61,39	0,14	0,05	0,64	

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	
10 День																
Горячее питание																
Запеканка из макарон с творогом	№ 211 сб 2004	120	7,57	5,02	4,61	0,27	22,91	162,96	72,72	11,91	86,65	0,56	32,11	36,70	0,41	
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	0,00	2,64	0,00	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12,00	21,40	0,06	
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,00	0,41	0,00	9,42	46,30	0,26	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0	0,25	0	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		365	11,48	5,02	7,91	0,27	45,00	296,23	88,47	13,48	97,26	0,63	44,11	58,10	0,47	
11 День																
Горячее питание																
Ризотто овощное (Европейская смесь)	ТТК № 545	200	4,9	8,3	41,5	260,6	15,1	24,9	78,0	0,6	28,8	54,0	0,3	0,0	0,0	
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	30	0,3	0,1	1,5	7,6	4,1	5,9	7,6	0,3	0,0	39,9	0,2	0,0	7,4	
Теплый напиток "Лимонный"	ТТК № 856	200	0,28	0	0,08	0	15,8	61,49	0,4	0	0	0,04	0	6,8	0,28	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,2855	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		455	7,26	8,62	55,11	326,50	35,03	92,24	85,99	0,84	28,80	93,94	0,55	6,85	7,63	
12 День																
Горячее питание																
Бутерброд с маслом	ТТК № 713	35	1,72	0,08	6,6	0	11,27	112,44	2,11	0	2,61	0,02	24	45	0,1	
Каша молочная школьная ячневая	Сб.2004 № 302	210	6,93	2,93	9,66	0,58	35,64	252,22	140,6	31,49	212,8	0,83	35,81	66,65	0,77	
Чай с молоком сгущенным	№ 805 сб 1996	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	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	3,08	1,27	1,96	0	16,18	91,66	54,21	5,98	38,54	0,07	7,39	8,27	0,04	
Итого за прием		465	14,70	6,00	29,63	71,43	112,46	461,98	233,33	37,55	259,53	11,15	67,20	119,93	1,15	
Среднее значение		428	11,74	6,86	26,88	111,19	69,84	287,72	149,73	20,20	133,50	78,69	37,06	55,77	1,41	

Стоимость питания 55 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 Таблицы 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

Н. Г. Завьялова