

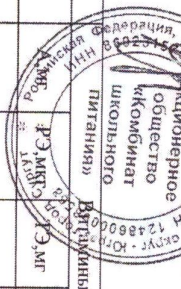
СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

Директор МБОУ гимназии
«Лаборатория Салахова»



«05» 11 2020 года
ОСНОВНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ МЕНЮ для учащихся "Лаборатория Салахова" 1-2 классы (обед)

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор АО
"Корпорация «Школьное питание»"
Город: Оренбург



Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										
							Са	Mg	P	Fe	Ca	Na	K	Cl	Si	Al	
1 День																	
Обед																	
Отулец свежий	ТТК 675	40	0,31	0,04	1,37	6,24	9,02	5,49	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,92
Пи из свежей капусты с картофелем с зеленью	ТТК 642/1	210	1,43	3,84	8,30	70,86	27,13	15,13	33,31	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	10,20
Пилов из индейки	ТТК 527	200	16,58	12,95	44,88	360,92	19,30	43,48	205,80	1,55	5,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,83
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	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	0,00	0,00
Хлеб столичный 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	0,00	0,00
Итого за прием		700	21,89	17,37	86,61	586,03	55,71	64,10	239,11	2,37	5,10	0,00	0,00	0,00	0,11	14,95	
2 День																	
Обед																	
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК 677	80	1,22	3,99	5,27	58,85	32,44	12,92	23,71	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	28,26	
Суп гороховый с зеленью	ТТК 639/1	250	5,46	3,66	19,88	129,57	28,28	29,00	73,68	1,73	12,00	0,00	0,00	0,00	0,18	4,20	
Виточек Домашний	ТТК 552	100	13,17	18,39	11,04	261,81	19,78	17,29	0,00	1,50	0,72	0,00	0,00	0,00	0,11	0,20	
Соус сметанный	ТТК 656	50	0,41	1,66	1,04	21,05	11,53	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
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	0,00	0,35	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	0,00	
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	0,00	
Итого за прием		905	32,15	34,96	112,44	870,24	111,73	220,93	97,39	9,18	36,72	0,00	0,00	0,00	0,66	32,69	
3 День																	
Обед																	
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	ТТК 637/1	250	1,57	3,45	10,90	76,51	30,63	19,43	41,23	0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	7,54	
Сметана	ТТК 664	12	0,29	1,58	0,39	17,21	9,29	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Паста Школьная с томатом	ТТК 523	250	16,24	18,82	36,77	379,80	22,07	26,18	155,35	2,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	0,83	
Помидор свежий дольками	ТТК 676	15	0,16	0,03	0,76	3,81	2,06	2,94	3,82	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,88	
Напиток Милутка	ТТК 1031	200	0,55	0,10	14,61	59,75	7,79	4,05	7,09	1,24	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	2,00	
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	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	0,00	
Итого за прием		777	22,20	24,48	86,47	649,08	71,84	52,59	207,49	4,52	0,04	0,00	0,00	0,00	0,27	14,06	

4 День															
Обед															
Рассольник Ленинградский с зеленым	ТТК 638/1	250	1,32	4,60	11,17	89,95	9,44	12,11	39,58	0,47	0,00	0,00	0,00	0,04	3,50
Жаркое по - Леговски	ТТК 520	230	14,43	6,77	16,65	182,57	32,75	38,07	262,89	5,40	362,02	0,00	0,00	0,25	17,43
Компот из свежих яблок	ТТК 623	200	0,08	0,07	11,19	43,40	3,08	1,57	1,91	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	10	2,73	1,95	0,12	28,83	2,19	2,95	21,93	0,36	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03
Фруктовая лента	ТТК 1072	15	0,00	0,00	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столничный 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
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		755	21,93	13,88	74,32	504,75	47,46	54,69	326,31	6,64	362,02	0,00	0,00	0,30	21,76
5 День															
Обед															
Суп картофельный с рисом с зеленью	ТТК 641/1	230	1,52	2,67	13,50	82,78	11,47	16,12	40,60	0,55	0,00	0,00	0,00	0,05	4,23
Виточек Нежный	ТТК 553	100	13,69	15,89	9,44	236,31	7,88	17,24	0,00	1,09	5,95	0,00	0,00	0,18	0,00
Пюре картофельное	ТТК 589	180	3,73	4,79	26,21	161,44	48,29	34,65	0,00	1,27	16,37	0,00	0,00	0,14	12,53
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	24,28	92,52	12,30	3,40	3,40	0,63	0,03	0,00	0,00	0,01	200,00
Хлеб столничный 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		735	21,29	23,87	84,47	627,05	79,95	71,41	44,00	3,55	22,35	0,00	0,00	0,39	216,77
Среднедневное значение за 1 неделю	обед	628	19,85	20,19	76,40	558,08	63,84	81,81	117,60	3,92	12,84	0,00	0,00	0,29	55,69

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
2 День																		
1 День																		
Обед																		
Огурец свежий	ТТК 675	22	0,17	0,02	0,75	3,43	4,96	3,02	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,01	2,16			
Суп гороховый с зеленью	ТТК 639/1	250	5,46	3,66	19,88	129,57	28,28	29,00	73,68	1,73	12,00	0,00	0,00	0,18	4,20			
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 521	250	25,62	8,33	54,24	379,00	36,88	163,03	363,00	5,92	4,50	0,00	0,00	0,30	1,50			
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 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		747	33,11	12,30	95,12	602,01	70,37	195,04	436,68	7,81	16,50	0,00	0,00	0,48	7,86			
2 День																		
Обед																		
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	ТТК 637/1	200	1,25	2,76	8,72	61,21	24,50	15,54	32,98	0,73	0,00	0,00	0,00	0,03	6,03			
Терфига Детские	ТТК 547	100	19,30	11,35	5,27	156,00	3,84	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,01	0,32			
Картофель запеченный из отварного	ТТК 586	200	4,17	6,06	212,44	212,44	26,02	44,82	0,00	1,79	0,00	0,00	0,00	0,19	17,76			
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		725	26,40	20,41	246,54	518,16	54,62	60,36	32,98	2,67	0,00	0,00	0,00	0,23	24,11			
3 День																		
Обед																		
Ши из свежей капусты с картофелем с зеленью	ТТК 642/1	200	1,36	3,66	7,91	67,48	25,84	14,41	31,72	0,54	0,00	0,00	0,00	0,04	9,71			
Рыба тушеная в томате с овощами	ТТК 566/1	90	12,80	2,05	3,01	80,02	31,27	36,41	136,26	0,69	6,29	0,00	0,00	0,07	2,76			
Рис припущенный	ТТК 582	150	3,49	3,33	36,66	191,12	5,88	22,92	0,00	0,48	10,80	0,00	0,00	0,03	0,01			
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 Прибрежный обогащенный йодом	ТТК 607	15	1,11	0,30	7,69	37,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием		655	20,18	10,47	70,75	452,40	105,48	78,62	199,30	1,77	21,89	0,00	0,00	0,15	12,69			
4 День																		
Обед																		
Помидор свежий дольками	ТТК 676	50	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	9,80	12,74	0,44	0,00	0,00	0,00	0,03	12,25			
Рассольник Ленинградский с зеленью	ТТК 638/1	200	1,05	3,68	8,94	71,96	7,55	9,69	31,66	0,38	0,00	0,00	0,00	0,03	2,80			
Биточки Чикен топ	ТТК 538/1	100	12,02	11,60	7,02	215,16	14,94	0,00	0,00	1,34	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00			
Капуста тушеная	ТТК 585	180	3,36	4,93	13,75	105,65	80,93	28,13	56,05	1,36	0,00	0,00	0,00	0,05	33,08			
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	0,02				
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				
Хлеб шпеничный 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				
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		795	20,76	22,79	65,09	574,43	122,16	47,62	100,45	3,57	0,00	0,00	0,00	0,14	48,16			

5 День	Обед																			
	Салат из свежей капусты с морковью	ТТК 677	85	1,29	4,23	5,60	62,53	34,46	13,73	25,19	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Суп картофельный с рисом с зеленью	ТТК 641/1	200	1,33	2,32	11,74	71,98	9,98	14,02	35,30	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Бытонец Осан	ТТК 536/1	100	9,55	1,23	10,46	92,19	14,29	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Каши гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	9,21	6,31	49,59	279,40	17,50	145,55	0,00	4,90	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фруктовые пастилки	ТТК 1073	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб стоголчий 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	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием		805	23,42	14,75	109,97	648,90	78,77	173,98	60,49	6,21	21,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Среднедневное значение за 2 недели		591	20,97	11,64	106,88	455,89	61,85	101,60	145,89	3,69	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Среднедневное значение за 2 недели		610	20,41	15,91	91,64	506,99	62,85	91,70	131,74	3,81	12,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27

Стоимость питания 120 руб. в день,

Основание: СацПИН 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, но каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блинов и кулинарных изделий на ниже виды пищевой продукции, блинов кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к настоящим Правилам).

Сборник рецептов блинов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродлинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептов блинов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродлинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скуркина, 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