

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



Директор МБОУ «Лаборатория Салахова»
Салахова
подпись

ДУХНУЩЕЕ МЕНЮ для учащихся "Лаборатория Салахова" 5 классы

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор АО
"Комбинат школьного питания"
Е.А. Горбунова
Акционерное общество
"Комбинат школьного питания"
ИНН 60231573
ЛПГ 6009000000

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эл, ккал	Минеральные элементы (мг)							
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	Ca, мг	Na, мг	K, мг
1 День														
Завтрак														
Колбаса отварная	ТТК 516	100	11,63	15,42	0,00	185,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	200	7,52	5,23	49,92	276,00	18,02	11,08	0,00	1,13	24,00	0,00	0,00	0,12
Помидор свежий дольками	ТТК 676	100	1,08	0,20	5,10	25,41	13,72	19,60	25,48	0,88	0,00	0,00	0,00	0,06
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
Фруктовые пастышки	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
Хлеб столычный 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
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
Итого за прием		665	23,95	21,41	99,72	685,74	32,01	30,68	25,48	2,04	24,00	0,00	0,00	0,18
2 День														
Завтрак														
Напиток из птицы	ТТК 545/1	100	15,34	17,60	6,00	245,71	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель тушеный	ТТК 587	190	3,99	10,34	31,73	231,80	33,95	2,85	0,00	1,73	36,48	0,00	0,00	0,17
Овощная нарезка (огурец, морковь)	ТТК 673	80	0,79	0,07	4,66	19,78	17,60	18,10	33,76	0,45	0,00	0,00	0,00	0,03
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
Яблоко	ТТК 669	100	0,49	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,00	0,00	0,03
Хлеб столычный 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
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
Итого за прием		720	23,91	28,91	86,11	692,48	68,90	29,95	44,76	4,41	36,48	0,00	0,00	0,22
3 День														
Завтрак														
Каша пшеница молочная	ТТК 511	200	6,65	3,57	31,46	183,22	101,42	39,38	148,31	1,03	10,25	0,00	0,00	0,15
Масло сливочное	ТТК 657	15	0,12	10,88	0,20	99,09	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Запеканка из творога	ТТК 1170	100	17,49	11,68	17,63	247,53	148,39	21,35	185,83	0,47	64,89	0,00	0,00	0,04
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,85	19,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	0,04
Кавказ с молоком	ТТК 610	200	3,06	2,85	14,04	90,16	95,52	21,70	83,22	0,68	10,44	0,00	0,00	0,03
Сметанник	ТТК 1055	50	4,02	9,48	28,14	212,57	16,39	5,72	0,00	0,47	13,50	0,00	0,00	0,04
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
Хлеб столычный 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		640	35,33	42,26	115,33	980,42	384,67	88,15	419,36	2,69	99,08	0,00	0,00	0,26

4 День															
Завтрак															
Котлеты Белорусские	ТТК 563	100	14,48	23,97	8,27	305,93	13,22	23,39	0,00	1,96	0,00	0,00	0,22	2,20	
Рис светлый	ТТК 584	180	4,23	2,26	38,95	191,91	8,74	25,31	0,00	0,56	0,00	0,00	0,04	0,72	
Салат из свежих капусты с огурцом	ТТК 678	95	1,35	4,26	9,26	76,97	34,84	12,27	26,40	0,49	0,00	0,00	0,02	13,59	
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	1,04	
Сыр плавленый Дружба	ТТК 1070	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Фруктовые пастылки	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	
Масло сливочное	ТТК 657	15	0,12	10,88	0,20	99,09	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб стальной 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	
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	
Итого за прием		671	25,39	45,46	102,70	914,70	62,95	61,66	26,40	3,09	6,48	0,00	0,28	17,55	
5 День															
Завтрак															
Гуляш из филе индейки	ТТК 890	100	13,38	3,84	1,62	93,92	12,17	13,23	126,50	0,95	5,36	0,00	0,00	0,03	0,40
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	210	10,74	7,37	57,86	325,97	20,41	169,81	0,00	5,71	25,20	0,00	0,00	0,37	0,00
Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым луком	ТТК 1194	100	1,23	10,00	7,71	102,84	23,86	16,46	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,06	14,80
Напиток Каркаде	ТТК 628	210	0,04	0,00	9,77	37,21	0,28	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Питьевая йогурт Активую	ТТК 1068	95	2,57	1,42	11,21	68,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фруктовая легга	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
Батончик На здоровье пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	50	3,44	0,50	24,02	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		800	32,97	23,72	134,14	844,34	76,61	199,50	126,50	8,19	30,56	0,00	0,00	0,54	15,19
Среднедневное значение за 1 неделю		699	28,31	32,35	107,60	823,54	125,03	81,99	128,50	4,08	39,32	0,00	0,00	0,30	17,24

Наименование биода	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	Эл. ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	P, мкг	Т3, мг	B1, мг	C, мг					
2 Неделя																				
1 День																				
Завтрак																				
Сосиски отварные	ТТК 518	100	11,63	15,42	0,00	185,32	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	
Макаронные изделия отварные шпательные	ТТК 578	190	7,14	4,97	47,42	262,20	17,12	10,53	0,00	1,07	22,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	
Помидор свежий дольками	ТТК 676	100	1,08	0,20	5,10	25,41	13,72	19,60	25,48	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	24,50	0,00	
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	0,00	0,00	
Фруктовые пастылки	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 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	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	0,00	0,00	
Итого за прием		655	23,58	21,15	97,22	671,94	31,10	30,13	25,48	1,98	22,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	24,50	0,00	
2 День																				
Завтрак																				
Чиабыччи масные	ТТК 550/1	100	18,32	20,24	0,64	258,00	13,16	0,00	0,00	2,23	0,00	0,00	0,00	0,14	0,15					
Каша герцогская расквашенная	ТТК 574	200	5,70	4,45	43,85	232,86	29,36	22,88	0,00	1,07	14,40	0,00	0,00	0,06	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	0,00	0,00	0,00	
Пюре Фрукта	ТТК 1069	90	0,00	0,00	8,55	34,20	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 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	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	0,00	0,00	
Итого за прием		640	27,41	25,19	85,16	671,57	42,78	22,88	0,00	3,33	14,40	0,00	0,00	0,20	0,15					
3 День																				
Завтрак																				
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	150	4,41	2,47	19,37	117,99	70,97	8,11	51,92	0,07	7,92	0,00	0,00	0,02	0,34					
Сырники	ТТК 1193	90	12,73	10,21	24,14	244,44	0,86	0,00	0,00	0,31	0,00	0,04	0,04	0,04	0,00	0,04	0,04	0,00	0,00	
Моноко слоушенное	ТТК 662	30	2,16	2,55	16,65	95,22	92,10	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	0,30					
Какао с молоком	ТТК 610	200	3,06	2,85	14,04	90,16	95,52	21,70	85,22	0,68	10,44	0,00	0,00	0,03	0,45					
Груша	ТТК 665	100	0,40	0,30	13,10	50,69	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	5,00	0,01	0,00	
Печенье Эдаковое	ТТК 1050	50	3,67	9,25	29,65	213,01	13,50	14,65	0,00	0,75	7,50	0,00	0,00	0,06	0,01					
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	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		625	26,46	31,25	117,02	844,54	293,15	56,46	153,14	4,17	25,86	0,04	0,04	0,04	6,11					

4 День																						
Завтрак																						
Шов из индейки	ТТК 527	250	20,72	16,19	55,85	451,15	24,13	54,35	257,25	1,94	6,38	0,00	0,00	0,00	0,08	1,04						
Салат из свежих овощей с картофелем и зеленым луком	ТТК 679	65	0,50	6,42	2,09	66,85	18,82	8,40	25,58	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,07						
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	0,00	0,00						
Мороженное витаминизированное	ТТК 1178	50	1,41	3,30	9,10	71,00	69,96	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	73,08	2,80						
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						
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						
Итого за прием		615	26,05	26,41	99,38	736,44	113,17	62,75	280,83	2,43	6,38	0,00	0,00	0,00	73,17	10,91						
5 День																						
Завтрак																						
Винегрет овощной	ТТК 670	120	1,58	12,18	11,89	158,87	21,73	19,70	47,93	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	10,63						
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	24,59	16,21	38,70	527,18	148,05	28,48	256,50	1,84	31,73	0,00	0,00	0,00	0,11	6,61						
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						
Фруктовая джема	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	0,00						
Яблоко	ТТК 669	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,00						
Батончик На здоровье пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	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	0,00						
Итого за прием		730	30,08	30,02	105,24	930,53	208,22	57,87	315,43	5,72	31,73	0,00	0,00	0,00	0,29	22,29						
Среднедневное значение за 2 недели		653	26,72	26,80	100,81	771,00	137,69	46,02	154,98	3,53	20,23	0,01	0,01	0,01	14,80	12,79						
Среднедневное значение за 2 недели		676	27,51	29,58	104,20	797,27	131,36	64,00	141,74	3,81	29,78	0,00	0,00	0,00	7,55	15,01						

Стоимость питания 188 руб. в день

Основание: СанПин 2.3.72.4.390-20


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, по каждому приему пищи.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 1996 г.
И.М.Скрябин, В.А.Гутельян. 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. Траškова