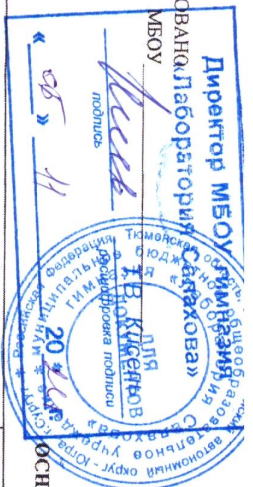
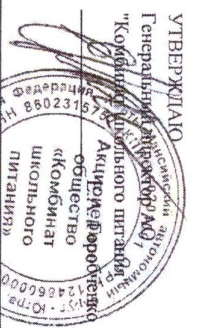


СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7 по 11 лет 1 семестра



Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эл. ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Са	Mg	P	Fe	А,мг	Р,мг	Витамин С,мг	В1,мг	С,мг	
1 День																
Завтрак																
Колбаса отварная	ТТК 516	100	8,53	14,10	0,00	149,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	180	5,57	3,71	33,12	198,40	16,22	9,98	0,00	1,02	21,60	0,00	0,00	0,10	0,00	
Помидор свежий дольками	ТТК 676	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0,00	0,00	0,00	0,04	14,70	
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	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	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	
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		605	18,47	18,49	78,89	555,44	24,72	21,74	15,29	1,57	21,60	0,00	0,00	0,14	14,70	
2 День																
Завтрак																
Наггетсы из птицы	ТТК 545/1	100	11,66	10,60	6,00	207,57	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Картофель тушеный	ТТК 587	150	2,20	5,75	29,83	155,37	26,80	2,25	0,00	1,37	28,80	0,00	0,00	0,13	12,11	
Овощная нарезка (огурец, морковь)	ТТК 673	35	0,35	0,03	2,04	8,65	7,70	7,92	14,77	0,20	0,00	0,00	0,00	0,01	1,05	
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Яблоко	ТТК 669	90	0,36	0,36	10,44	43,81	14,40	8,10	9,90	1,98	0,00	0,00	0,00	0,03	9,00	
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	
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		625	17,96	17,24	80,43	551,91	50,25	18,27	24,67	3,57	28,80	0,00	0,00	0,17	22,16	
3 День																
Завтрак																
Каша пшеничная молочная	ТТК 511	200	3,15	1,57	16,46	82,22	101,42	39,38	148,31	1,03	10,25	0,00	0,00	0,15	0,44	
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	
Запеканка из творога	ТТК 1170	100	7,81	3,93	12,62	127,53	148,39	21,35	185,83	0,47	64,89	0,00	0,00	0,04	0,25	
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,85	19,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04	
Какао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	16,39	5,72	0,00	0,47	13,50	0,00	0,00	0,04	0,02	
Сметанник	ТТК 1055	50	4,02	9,48	28,14	212,57	95,52	21,70	83,22	0,68	10,44	0,00	0,00	0,03	0,45	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	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 столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	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		630	20,08	23,26	89,18	653,36	382,27	88,15	419,36	2,69	99,08	0,00	0,00	0,26	1,20	

1 День	Наименование блюда	№ реч.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дн., г	Энл, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
								Ca	Mg	P	Fe	A, мг	P ₂ , мкг	T ₃ , мг	B ₁ , мг	C, мг			
Завтрак	Хотлець Беларусь	ТТК 563	100	10,48	14,90	5,27	205,93	13,22	23,39	0,00	1,96	0,00	0,00	0,00	0,22	2,20			
	Чис цветной	ТТК 584	200	3,14	1,40	26,38	118,34	9,72	28,12	0,00	0,63	7,20	0,00	0,00	0,05	0,80			
	Салат из свежих салаты с огурцом	ТТК 678	100	1,42	1,42	7,08	58,35	36,67	12,92	27,79	0,00	0,52	0,00	0,00	0,02	14,30			
	Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,00	0,08	0,00	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	0,00			
	Фруктовая лепта	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 столпичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	50	3,34	0,50	22,06	108,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Итого за прием			681	20,05	21,81	81,47	606,42	62,16	65,12	27,79	3,18	7,20	0,00	0,29	18,34			
	5 День																		
	Завтрак	Гуляш из филе индейки	ТТК 890	100	7,34	5,32	1,21	83,92	12,17	13,23	126,50	0,95	5,355	0,000	0,000	0,027	0,396		
Каша гречневая рассыпчатая		ТТК 571	180	4,21	6,31	30,59	209,96	17,50	145,55	0,00	4,90	21,600	0,000	0,000	0,313	0,000			
Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым луком		ТТК 1194	60	0,74	6,00	3,29	48,31	14,32	9,88	0,00	0,42	0,000	0,000	0,000	0,037	8,879			
Напиток Каркале		ТТК 628	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,00	0,03	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
Мороженное витаминизированное		ТТК 1178	50	1,41	3,30	9,10	71,00	69,96	9,14	49,59	0,09	40,80	47,00	0,20	73,08	2,80			
Хлеб пшеничный из муки в/с		ТТК 608	25	1,72	0,25	11,03	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием				615	15,46	21,18	64,53	506,63	114,21	177,79	176,09	6,38	67,76	47,00	0,20	73,46	12,07		
6 День																			
Завтрак		Жаркое по - Петровски	ТТК 520	250	15,68	13,17	18,10	222,45	35,60	41,38	285,75	5,87	393,50	0,00	0,00	0,27	18,95		
		Помидор свежий дольками	ТТК 676	98	1,06	0,20	5,00	24,90	13,45	19,21	24,97	0,86	0,00	0,00	0,00	0,06	24,01		
	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			
	Поре 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			
	Хлеб столпичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	0,00	0,000	0,000			
	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			688	21,55	15,00	70,17	469,83	91,55	65,46	342,04	6,79	398,30	0,00	0,00	0,34	43,17		
	Среднее значение за 1 неделю			641	18,93	19,50	77,45	557,27	120,86	72,75	167,54	4,03	103,79	7,83	0,03	12,44	18,61		
	2 Недела																		
	1 День																		
Завтрак	Соенки отварице	ТТК 518	100	7,98	13,68	36,80	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Макаронные изделия отварице цветные	ТТК 578	200	6,19	4,12	36,80	220,44	18,02	11,08	0,00	1,13	24,00	0,00	0,12	0,00	0,00			
	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			
	Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,00	0,03	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			
	Хлеб столпичный 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			615	18,44	18,46	118,86	554,16	25,15	20,88	12,74	1,60	24,00	0,00	0,15	12,25			

2 День														
Завтрак														
Чашабогичи мясные	ТТК 550/1	100	11,96	15,45	1,61	22,63	13,16	0,00	2,23	0,00	0,00	0,00	0,14	0,15
Каша перловая расыпчатая	ТТК 574	180	2,43	2,21	39,47	170,87	26,42	20,59	0,00	0,97	12,96	0,00	0,05	0,00
Салат из свежих капусты с огурцом	ТТК 678	80	1,14	1,43	5,66	46,68	29,34	10,34	22,23	0,41	0,00	0,00	0,02	11,44
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столычинский 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		610	18,92	19,61	78,86	575,69	69,18	30,93	22,23	3,63	12,96	0,00	0,21	11,59
3 День														
Завтрак														
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	120	4,65	2,75	15,50	104,08	56,78	6,49	41,54	0,06	6,34	0,00	0,00	0,27
Сырники	ТТК 1193	90	12,73	10,21	24,14	244,44	0,86	0,00	0,00	0,31	0,00	0,00	0,04	0,00
Молоко ступенное	ТТК 662	10	0,72	0,83	5,55	31,74	30,70	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	0,10
Какао с молоком	ТТК 610	180	0,95	0,77	7,24	45,14	85,96	19,53	76,70	0,61	9,40	0,00	0,03	0,41
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
Груша	ТТК 665	100	0,40	0,30	13,10	50,69	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,00	0,02	5,00
Итого за прием		525	21,17	15,13	77,54	534,09	193,30	38,02	134,24	3,29	15,73	0,00	0,11	5,78
4 День														
Завтрак														
Плов из индейки	ТТК 527	250	14,62	18,14	47,68	413,81	24,13	54,35	257,25	1,94	6,38	0,00	0,00	1,04
Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым луком	ТТК 1194	75	0,92	7,50	4,12	60,47	17,90	12,35	0,00	0,52	0,00	0,00	0,05	11,10
Напиток Каркале	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
Пилыевой йогурт Актиную	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
Хлеб столычинский 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	0,000	0,000
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		670	21,54	27,56	95,36	690,12	42,29	66,70	257,25	2,49	6,38	0,00	0,12	12,14
5 День														
Завтрак														
Вынелет оводной	ТТК 670	95	1,25	9,64	9,42	125,78	17,20	15,60	37,94	0,64	0,00	0,00	0,00	8,42
Сыр плавильный "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
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	13,83	12,10	30,60	292,00	148,05	28,48	256,50	1,84	31,73	0,00	0,11	0,61
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	1,04
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
Батончик На здорыве 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
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		621	20,04	26,17	82,51	643,58	187,69	44,76	294,44	3,36	31,73	0,00	0,25	10,07

6 День																			
Завтрак																			
Омлет свежий	ТТК 675	65	0,51	0,06	2,23	10,15	14,65	8,92	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02				
Пельмени отварные	ТТК 524	200	9,06	12,00	22,56	233,73	11,66	0,61	2,78	0,09	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Кофейный напиток	ТТК 611	200	1,43	1,13	15,49	76,38	42,50	4,87	31,32	0,06	4,80	0,00	0,00	0,01	0,21				
Хлеб стоголтивный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	0,00	0,000	0,000				
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		525	14,63	15,02	63,65	446,50	76,56	14,40	34,10	0,55	12,80	0,00	0,00	0,03	6,59				
Среднедневное значение за 2 недели		594	19,12	20,32	86,13	574,02	99,03	35,95	125,83	2,49	17,27	0,00	0,00	0,14	9,74				
Среднедневное значение за 2 недели		618	19,03	19,91	81,79	565,64	109,94	54,35	146,69	3,26	60,53	3,92	0,02	6,29	14,17				

Стоимость питания 166 руб. в день

Основание: СанПиН 2.3.72.4.3590-20

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, по каждому приему пищи.

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

Сборник рецептур блинов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродлинформ" Москва 2004 г.
Сборник рецептур блинов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродлинформ" Москва 1996 г.
И.М.Скрябин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делта Принт 2008 г.

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

Главный Технолог



М.А. Трашкова