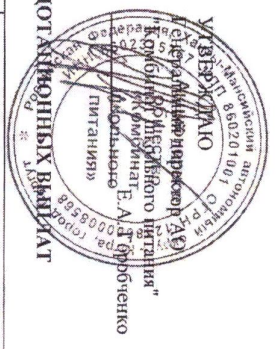




ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ, ПИТАЮЩИХСЯ НА СУММУ ДОТЯЖИВОННЫХ ВЫИДАТ



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины						
							Са	Mg	P	Fe	A,мкг	P,мкг	T,мг	B1,мг	C,мг	Са	Mg	P	Fe	A,мкг
<b>1 Недела</b>																				
<b>1 День</b>																				
<b>Горячее питание</b>																				
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	245	7,20	4,03	31,64	192,72	115,92	13,25	84,81	0,12	12,94	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,56
Масло сливочное	ТТК 43	15	0,12	10,89	0,20	100,01	3,60	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	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	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>485</b>	<b>9,22</b>	<b>15,22</b>	<b>53,06</b>	<b>386,74</b>	<b>119,78</b>	<b>13,25</b>	<b>84,81</b>	<b>0,18</b>	<b>12,94</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,56</b>
<b>2 День</b>																				
<b>Горячее питание</b>																				
Макаронные изделия отварные	ТТК 577	190	7,15	5,66	47,43	268,58	17,35	10,53	0,00	1,07	26,60	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90
Огурец свежий	ТТК 675	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21
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	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21
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	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>465</b>	<b>10,64</b>	<b>7,09</b>	<b>75,67</b>	<b>406,67</b>	<b>71,12</b>	<b>22,26</b>	<b>31,32</b>	<b>1,43</b>	<b>31,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,11</b>
<b>3 День</b>																				
<b>Горячее питание</b>																				
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	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное	ТТК 657	8	0,06	5,80	0,10	52,85	1,92	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
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	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45
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	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>433</b>	<b>15,02</b>	<b>15,91</b>	<b>80,28</b>	<b>507,46</b>	<b>116,88</b>	<b>183,42</b>	<b>85,22</b>	<b>6,12</b>	<b>34,44</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,45</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	P <sub>Э</sub> , мкг	Т <sub>Э</sub> , мг	B <sub>1</sub> , мг	C, мг		
<b>4 День</b>																	
<b>Горячее питание</b>																	
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК 678	46	0,65	2,06	4,49	37,27	16,87	5,94	12,78	0,24	0,00	0,00	0,00	0,01	6,58		
Шоуре картофельное	ТТК 589	200	4,14	5,32	29,13	179,38	53,66	38,50	0,00	1,41	18,19	0,00	0,16	13,92			
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			
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			
<b>Итого за прием</b>		<b>471</b>	<b>6,69</b>	<b>8,02</b>	<b>53,73</b>	<b>308,45</b>	<b>73,08</b>	<b>45,13</b>	<b>12,78</b>	<b>1,73</b>	<b>18,19</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>21,55</b>			
<b>5 День</b>																	
<b>Горячее питание</b>																	
Макаронны с сыром	ТТК 580	245	13,52	11,14	48,36	348,36	231,23	19,77	0,00	1,25	51,45	0,00	0,09	0,08			
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 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			
<b>Итого за прием</b>		<b>470</b>	<b>15,22</b>	<b>11,39</b>	<b>68,70</b>	<b>437,80</b>	<b>231,50</b>	<b>19,77</b>	<b>0,00</b>	<b>1,27</b>	<b>51,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>			
<b>6 День</b>																	
<b>Горячее питание</b>																	
Картофель отварной	ТТК 588	230	4,38	5,21	37,13	211,02	29,14	46,46	0,00	1,87	16,56	0,00	0,20	18,40			
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			
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	34,31	0,26	0,00	0,00	0,03	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			
<b>Итого за прием</b>		<b>470</b>	<b>6,41</b>	<b>7,44</b>	<b>57,73</b>	<b>321,04</b>	<b>41,02</b>	<b>46,46</b>	<b>0,00</b>	<b>1,92</b>	<b>16,56</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>18,42</b>			
<b>Среднедневное значение за 1 неделю</b>		<b>466</b>	<b>10,54</b>	<b>10,85</b>	<b>64,86</b>	<b>394,69</b>	<b>108,89</b>	<b>55,05</b>	<b>35,69</b>	<b>2,11</b>	<b>27,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>7,69</b>			

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>2 День</b>																
<b>1 День</b>																
<b>Горячее питание</b>																
Капа молочная пшениая	ТТК 511	220	7,32	3,92	34,61	201,54	111,56	43,32	163,15	1,14	11,28	0,00	0,00	0,16	0,49	
Масло сливочное	ТТК 657	20	0,16	14,50	0,26	132,12	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>465</b>	<b>9,39</b>	<b>18,72</b>	<b>56,09</b>	<b>427,67</b>	<b>116,63</b>	<b>43,32</b>	<b>163,15</b>	<b>1,16</b>	<b>11,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,49</b>	
<b>2 День</b>																
<b>Горячее питание</b>																
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	0,00	
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК 677	60	0,91	2,99	3,95	44,14	24,33	9,69	17,78	0,32	0,00	0,00	0,00	0,02	21,20	
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	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>485</b>	<b>13,16</b>	<b>11,32</b>	<b>78,94</b>	<b>464,30</b>	<b>137,86</b>	<b>42,47</b>	<b>103,00</b>	<b>2,13</b>	<b>34,44</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>21,65</b>	
<b>3 День</b>																
<b>Горячее питание</b>																
Вареники с картофелем отварные	ТТК 502	150	6,56	7,24	46,21	280,86	9,03	0,53	1,82	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Сметана	ТТК 664	15	0,57	1,98	0,49	21,51	11,62	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	180	0,00	0,00	8,17	31,06	0,24	0,00	0,00	0,02	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	
<b>Итого за прием</b>		<b>370</b>	<b>8,64</b>	<b>9,47</b>	<b>66,88</b>	<b>391,43</b>	<b>20,89</b>	<b>0,53</b>	<b>1,82</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	
<b>4 День</b>																
<b>Горячее питание</b>																
Капа молочная рисовая	ТТК 507	210	4,96	3,31	31,88	176,33	116,59	29,34	132,75	0,44	18,65	0,00	0,00	0,06	1,21	
Масло сливочное	ТТК 657	17	0,14	12,33	0,22	112,30	4,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>452</b>	<b>6,86</b>	<b>15,88</b>	<b>53,41</b>	<b>382,07</b>	<b>120,73</b>	<b>29,34</b>	<b>132,75</b>	<b>0,47</b>	<b>18,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>1,21</b>	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Элл. ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	P3, мкг	T3, мг	B1, мг	C, мг				
<b>5 День</b>																			
<b>Горячее питание</b>																			
Макаронные изделия отварные	ТТК 577	200	7,53	5,96	49,93	282,72	18,26	11,08	0,00	1,13	28,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00			
Маело сливочное	ТТК 657	7	0,06	5,08	0,09	46,24	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Зеленый горошек	ТТК 2013	40	0,86	0,16	4,59	23,03	0,00	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	1,04			
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			
<b>Итого за прием</b>		<b>472</b>	<b>10,34</b>	<b>11,83</b>	<b>74,73</b>	<b>443,79</b>	<b>22,49</b>	<b>11,77</b>	<b>0,00</b>	<b>1,21</b>	<b>28,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>	<b>1,04</b>			
<b>6 День</b>																			
<b>Горячее питание</b>																			
Рагу овощное	ТТК 590	200	3,17	5,35	24,57	153,87	42,34	41,84	91,72	1,44	0,00	0,00	0,00	0,15	35,10				
Огурец свежий	ТТК 675	33	0,26	0,03	1,13	5,15	7,44	4,53	0,00	0,19	0,00	0,00	0,01	3,23					
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	0,01	0,21					
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				
<b>Итого за прием</b>		<b>458</b>	<b>6,57</b>	<b>6,77</b>	<b>53,20</b>	<b>400,43</b>	<b>92,28</b>	<b>51,24</b>	<b>123,04</b>	<b>1,69</b>	<b>4,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>38,54</b>				
<b>Среднедневное значение за 2 недели</b>		<b>458</b>	<b>9,16</b>	<b>12,33</b>	<b>63,88</b>	<b>400,43</b>	<b>85,15</b>	<b>29,78</b>	<b>87,29</b>	<b>1,13</b>	<b>16,19</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>10,49</b>				
<b>Среднедневное значение за 2 недели</b>		<b>458</b>	<b>9,85</b>	<b>11,59</b>	<b>64,37</b>	<b>397,56</b>	<b>97,02</b>	<b>42,41</b>	<b>61,49</b>	<b>1,62</b>	<b>21,84</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>	<b>9,09</b>				

Стоимость питания 55 руб. в день

Основание: СанПиН 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 приложения № 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 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.Суряхин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делта Принт 2008 г.

В случае если возникла произвольная необходимость замены лнд, один на другой.

Главный Технолог

М.А.Трашкова

