



Директор МБОУ

*С.В. М.Ч.В.*

*Felits A.V.*

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (1 СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (вариант 1)  
(столовые, работающие на сырье)



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ФНМЦП  
"Комбинат детского питания"  
О.Б. Филимонова

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мг	Т, мг	В, мг	С, мг			
<b>День 1</b>																		
<b>Неделя №1</b>																		
<b>Завтрак 7-11 лет 1 смена</b>																		
Сосиски отварные	Сб.2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Паста сырная	ТТК № 552	150	8,24	10,16	29,17	241,44	146,19	12,21	119,97	0,79	44,1	82,58	0,83	0,06	0,05			
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	20	0,22	0,04	1,02	5,08	2,74	3,92	5,1	0,18	0	26,6	0,14	0,01	4,9			
Чай с молоком	Сб.1996 № 630	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			
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	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>520</b>	<b>26,10</b>	<b>27,38</b>	<b>64,64</b>	<b>609,49</b>	<b>198,30</b>	<b>21,79</b>	<b>161,48</b>	<b>1,05</b>	<b>49,68</b>	<b>119,41</b>	<b>1,47</b>	<b>0,08</b>	<b>5,19</b>			
<b>День 2</b>																		
<b>Завтрак 7-11 лет 1 смена</b>																		
Икра свекольная	Сб.2004 № 78	60	1,09	4,28	7,70	70,35	19,58	13,05	26,78	0,77	0	21,08	2,25	0,02	3,48			
Гуляш	Сб.2004 № 437	100	14,58	14,82	3,99	206,95	13,91	19,95	152,7	2,23	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73			
Каша перловая с овощами	ТТК № 505	150	4,28	3,82	32,90	179,01	18,62	16,95	137,92	0,78	12,6	23,63	0,59	0,04	0			
Теплый компот из с/м черноплодной рябины	ТТК № 854	200	0,56	0,07	15,15	59,35	10,25	4,87	19,14	0,42	0	0	600	0	2,4			
Печенье слобное "Хрусткие палочки"	ТТК № 1504-1	40	2,62	11,30	24,33	207,69	7,24	4,28	24,57	0,38	4	4,16	3,62	0,04	0,01			
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	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>600</b>	<b>26,52</b>	<b>34,79</b>	<b>107,11</b>	<b>835,69</b>	<b>69,60</b>	<b>59,10</b>	<b>361,11</b>	<b>4,58</b>	<b>30,20</b>	<b>76,50</b>	<b>606,91</b>	<b>0,14</b>	<b>6,62</b>			



Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	P, мкг	T, мг	B1, мг	C, мг			
<b>День 5</b>																		
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																		
Салат свекольный с консервированным огурцом	ТТК № 39	100	0,85	17,64	6,81	185,73	22,57	11,17	25,13	0,72	0	1,02	8,87	0,01	2,44			
Печень, тушенная в соусе	С6.2004 № 439	100	12,93	7,03	4,66	133,78	24,16	13,32	207,32	4,42	35,09	59,76	0,83	0,16	9,38			
Рис припущенный	С6.2004 № 512	150	3,49	3,81	36,66	195,45	9,66	23,12	70,86	0,5	12,6	23,63	0,26	0,03	0			
Какао с молоком	С6.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52			
Корж школьный	ТТК № 1507 - 1	75	5,53	9,61	55,68	326,55	22,42	9,23	55,17	0,73	9,74	10,23	3,19	0,09	0,11			
Хлеб стогольный 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	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>675</b>	<b>29,83</b>	<b>41,93</b>	<b>141,87</b>	<b>1054,13</b>	<b>189,18</b>	<b>83,81</b>	<b>459,57</b>	<b>7,25</b>	<b>69,43</b>	<b>116,76</b>	<b>13,16</b>	<b>0,32</b>	<b>12,45</b>			
<b>День 6</b>																		
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																		
Салат из свежих огурцов	С6.2004 № 16	100	0,71	9,88	3,12	102,32	21,41	12,54	37,84	0,54	0	9,1	4,49	0,03	8,92			
Когалеты "Сочность"	ТТК № 414	100	15,25	13,89	7,73	215,36	34,79	21,93	144,51	1,87	33,2	46,09	0,43	0,16	3,21			
Пюре из бобовых	С6.2004 № 541	150	16,95	5,02	43,29	273,15	77,73	65,34	169,95	5,24	21,2	25,32	0,42	0,66	0			
Теплый компот "Сливовый №1"	ТТК № 852	200	0,22	0,07	15,79	61,46	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0			
Хлеб "Трифрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб стогольный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>605</b>	<b>37,01</b>	<b>29,70</b>	<b>96,34</b>	<b>781,47</b>	<b>134,33</b>	<b>99,81</b>	<b>352,30</b>	<b>7,69</b>	<b>54,40</b>	<b>80,51</b>	<b>5,34</b>	<b>0,85</b>	<b>12,13</b>			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дн. г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины									
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
<b>Неделя №2</b>																			
<b>День 1</b>																			
Завтрак 7-11 лет 1 смена																			
Нагетсы "Детские"	ТТК № 416	105	16,11	18,49	6,29	256,66	1,14	0	1,41	0,01	12,96	24,3	0,05	0	0				
Макароны по-Европейски	ТТК № 554	180	6,67	8,64	38,90	258,99	20,86	8,48	48,26	0,89	43,2	48,6	0,85	0,09	0				
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04									
Мандарины		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2				
Багетчик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0				
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
<b>Итого за прием</b>		<b>630</b>	<b>28,52</b>	<b>28,56</b>	<b>84,97</b>	<b>709,26</b>	<b>72,95</b>	<b>18,05</b>	<b>64,46</b>	<b>1,83</b>	<b>56,16</b>	<b>82,90</b>	<b>1,10</b>	<b>0,22</b>	<b>15,20</b>				
<b>День 2</b>																			
<b>Завтрак 7-11 лет 1 смена</b>																			
Салат из сырколы с маслом	Сб.2004 № 33	60	0,82	3,22	5,98	52,75	22,82	11,36	22,6	0,74	0	1,16	1,64	0,01	2,33				
Говядина в кисло-сладком соусе	ТТК № 212	100	15,31	16,18	11,80	250,57	25,37	34,87	169,51	2,73	17	33,63	0,7	0,04	0,87				
Каша вязкая ячневая	Сб.2004 № 510	180	3,69	4,46	25,82	154,66	34,45	17,21	118,48	0,66	15,12	28,35	0,64	0,08	0				
Теплый компот "Сливовый № 2"	ТТК № 851	200	0,21	0,06	15,95	61,84	0,4			0,04									
Дыбло		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86		6,5	0,26	0,04	13				
Хлеб стопичный 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	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
<b>Итого за прием</b>		<b>720</b>	<b>23,94</b>	<b>24,94</b>	<b>97,67</b>	<b>695,46</b>	<b>103,84</b>	<b>75,14</b>	<b>324,89</b>	<b>7,03</b>	<b>32,12</b>	<b>69,64</b>	<b>3,24</b>	<b>0,17</b>	<b>16,20</b>				

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дб., г	ЭД, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мg	P	Fe	А, мг	Рg, мкг	Тg, мг	В1, мг	С, мг			
<b>День 3</b>																		
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																		
Салат из свежих помидоров	СБ.2004 № 19	100	0,98	9,97	4,64	111,24	13,39	17,89	23,57	0,81	0	121,03	5,04	0,05	22,3			
Рыба, тушеная в томате с овощами	ТТК № 323	100	9,54	4,92	5,74	103,32	25,54	30,88	103,84	0,63	4,55	458,2	2,53	0,06	4,01			
Рис цветной	ТТК № 528	180	4,26	4,52	38,99	212,51	15,81	25,67	78,68	0,62	14,98	37,08	0,3	0,04	0,72			
Теплый напиток "Лимонный"	ТТК № 856	200	0,13	0,01	10,70	43,25	6,06	1,73	3,17	0,12	0	0,29	0,03	0,01	5,76			
Хлеб "Прибрежный" обогатщенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	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	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>635</b>	<b>18,84</b>	<b>20,26</b>	<b>87,46</b>	<b>603,72</b>	<b>60,80</b>	<b>76,17</b>	<b>209,26</b>	<b>2,18</b>	<b>19,53</b>	<b>616,60</b>	<b>7,90</b>	<b>0,16</b>	<b>32,79</b>			
<b>День 4</b>																		
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																		
Каша молочная кукурузная (жидкая)	СБ.2004 № 311	150	2,55	2,48	7,52	59,64	116,67	14,65	77,3	0,2	15,12	16,63	0	0,04	9,08			
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72		0,9	0,01	12	13,5	0,03					
Творожник с изюмом	ТТК № 605	90	10,71	13,65	37,85	313,67	82,41	13,52	121,57	0,73	66,31	120,15	0,65	0,05	0,11			
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03			
Теплый компот "Черника"	ТТК № 858	200	0,27	0,15	17,27	67,60	4,32	1,43	3,02	0,21	0	0	0,35	0	1			
Груша		120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,8	14,4	19,2	2,76	0	2,4	0,48	0,02	6			
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	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>633</b>	<b>17,91</b>	<b>21,96</b>	<b>102,10</b>	<b>662,59</b>	<b>242,41</b>	<b>45,57</b>	<b>232,60</b>	<b>3,94</b>	<b>105,43</b>	<b>174,08</b>	<b>1,57</b>	<b>0,11</b>	<b>16,22</b>			

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			
<b>День 5</b>																		
<b>Завтрак 7-11 лет 1 смена</b>																		
Паста "Карбонарад" с филе индейки	ТТК № 418	230	22,62	14,91	35,60	366,35	144,11	27,1	242,27	1,77	54,48	101,1	1,16	0,1	0,64			
Чай с молоком	Сб.1996 № 630	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			
Яблоко		120	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,64	0	6	0,24	0,04	12			
Полоска шоколадная	ТТК № 1508	75	5,05	16,10	50,86	363,40	15,72	9,2	55,95	0,89	132,25	145,04	0,82	0,07	0			
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		670	34,41	34,05	133,60	969,04	248,29	52,76	347,83	6,18	192,31	262,37	2,22	0,31	12,88			
<b>День 6</b>																		
<b>Завтрак 7-11 лет 1 смена</b>																		
Биточек "Анголска"	ТТК № 216	100	17,27	14,31	15,83	263,05	223,96	21,17	217,11	1,63	63,7	89,4	0,41	0,04	0,29			
Каша гречневая рассыпчатая	Сб.2004 № 508	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0				
Орурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	40	0,31	0,04	1,37	6,24	9,02	5,49	16,46	0,24	0	4	0,04	0,01	3,92			
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11	0	0,01	0,26			
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	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	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		575	32,42	23,57	119,19	804,12	308,99	178,59	272,72	6,91	94,90	134,20	1,09	0,37	4,47			
Среднедневное значение		645,67	27,37	26,58	105,82	761,84	173,39	79,02	274,98	4,53	68,32	165,65	53,95	0,27	16,30			

Стоимость питания 166 руб в день

Основание: СанПин 2.3 /2.4.3590-20

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скучихин, 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.

Технолог



М.Н.Корниева