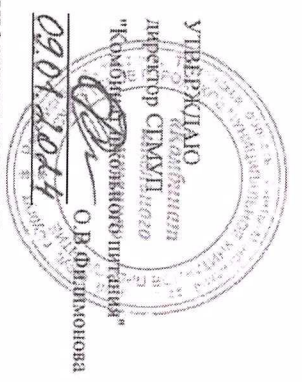


СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ

С.И.И.И.И.

А.В. Телица

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ, ПИТАЮЩИХСЯ НА СУММУ ДОПАЦИОННЫХ ВЫПЛАТ (столовые, работающие на сырове)



УТВЕРЖДАЮ
 директор СЕМИЛ
 "Комбинат «Конкорд»-питания»

О.В. Филимонова

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-д-л.ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины						
						Са	Mg	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	В1, мг	С, мг			
1 День																			
Горячее питание																			
Вареники с картошкой отварные	ТТК № 229	150	6,56	7,24	46,21	280,86	9,04	0,53	1,82	0,07	0	0	0	0					
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0					
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,7	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0	0,04	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					
Итого за прием		380	10,02	11,53	67,71	418,48	10,5	0,53	3,32	0,12	20	22,5	0,05	0					
2 День																			
Горячее питание																			
Каша молочная пшенная с яблоком	ТТК № 720	200	6,73	8,24	34,49	235,82	146,47	40,09	161,62	1,73	28,8	56,55	0,24	0,14					
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0					
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					
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					
Итого за прием		425	11,42	10,21	57,91	364,96	195,84	45,75	198,03	1,81	34,38	66,78	0,24	0,15					
3 День																			
Горячее питание																			
Сыр (порцизия)	Сб. 2004 № 97	15	3,67	3,45	0	46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0					
Каша гречневая с овощами	ТТК № 522	180	7,78	9,59	42,13	273,18	30,5	114,51	185,25	3,84	29,38	586,64	0,77	0,21					
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,7	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0	0,04	0	0	0	0					
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					
Итого за прием		420	14,82	13,7	62,58	419,99	162,76	120,38	268,77	4,01	50,08	625,34	0,85	0,21					
Итого за 3 дня																			
1482																			
13,7																			
62,58																			
419,99																			
162,76																			
120,38																			
268,77																			
4,01																			
50,08																			
625,34																			
0,85																			
0,21																			
2,02																			

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-д	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	P3, мкг	T3, мкг	B1, мг	C, мг			
2 Неделя																		
7 День																		
Горячее питание																		
Каша молочная манная (жидкая)	Сб.2004 № 311	200	5,86	3,24	28,81	166,37	121,35	17,94	106,33	0,4	12,67	23,23	0,46	0,06	0,55			
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0			
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,7	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26			
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		430	9,32	8,53	56,81	339,25	175,61	24,03	146,98	0,48	38,67	56,73	0,51	0,07	0,81			
8 День																		
Горячее питание																		
Макаронные изделия отварные	Сб.2004 № 516	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0,98	0,1	0			
Соус "Сырный" с зеленью	ТТК № 1011	30	2,16	2,08	2,21	36,39	82,47	5,96	54,7	0,1	11,25	27,11	0,03	0,01	0,52			
Кукуруза консервированная	ТТК № 47	35	0,75	0,14	4,01	20,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,7	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0	0,04	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			
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			
Итого за прием		430	11,86	6,27	77,4	413,10	20,01	10,17	56,41	1,08	25,2	28,35	0,98	0,1	0			
9 День																		
Горячее питание																		
Ризотто овощное (Европейская смесь)	ТТК № 545	200	4,94	8,31	41,49	260,59	15,11	24,87	77,95	0,58	28,8	54	0,34	0,03	0			
Томатный (томаты) свежий, нарезка	ТТК № 44	30	0,32	0,06	1,53	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35			
Теплый напиток "Димонный"	ТТК № 856	200	0,13	0,01	10,7	43,25	6,06	1,73	3,17	0,12	0	0,29	0,03	0,01	5,76			
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		455	7,11	8,63	65,73	369,75	25,29	32,48	88,76	0,96	28,8	94,19	0,58	0,06	13,11			

Наименование блюда	№ рсч.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-д.	ЭЛ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины												
							Са	Мg	P	Fe	A, мкг	P ₉ , мкг	ТЭ, мг	B ₁ , мг	С, мг							
10 День																						
Горячее питание																						
Сыр (порциями)	С6.2004 № 97	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08									
Каши молочная кукурузная (жидкая)	С6.2004 № 311	200	3,40	3,31	10,02	79,52	155,56	19,53	103,07	0,27	20,16	22,18	0	0,06							12,11	
Масло сливочное	ТТК № 44	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0							0	
Чай с молоком ступенным	С6.1996 № 630	200	3,08	1,96	16,18	91,66	54,21	5,98	38,54	0,07	7,39	8,27	0,04	0,01							0,18	
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		445	11,91	12,6	38,28	308,93	342,97	31,38	226,63	0,48	68,25	91,65	0,17	0,07							12,34	
11 День																						
Горячее питание																						
Бутерброд с маслом	ТТК № 713	35	1,72	6,6	11,27	112,44	2,11	0	2,61	0,02	24	45	0,1	0							0	
Каши молочная пшеничная ячневая	С6.2004 № 302	210	6,93	9,66	35,64	252,22	140,57	31,49	212,8	0,83	35,81	66,65	0,77	0,12							0,51	
Чай с молоком	С6.1996 № 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	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,8	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09							0	
Итого за прием		465	13,19	18,57	68,12	487,25	211,94	37,15	251,82	1,73	65,39	121,88	0,87	0,22							0,75	
12 День																						
Горячее питание																						
Запеканка рисовая с творогом	С6.2004 № 315	150	8,41	6,19	45,81	272,29	49,54	26,67	116,36	0,7	42,75	48,85	0,31	0,04							0,07	
Сметана	ТТК № 54	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,78	5,31	0,02	6	10,7	0,03	0							0,02	
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,7	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0	0,04	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		385	12,07	8,17	67,57	391,21	57,54	27,45	121,67	0,76	48,75	59,55	0,34	0,04							0,09	
Среднее значение		429	10,98	10,87	61,39	383,84	149,77	36,49	156,31	1,16	43,24	163,36	0,45	0,09							3,88	
Стоимость питания 55 руб. в день																						

Основание: СанПин 2.4/2.4.390-20

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебродлинформ" Москва 1996 г.

И.М. Скурихин, В.А. Гутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва. Делта Принт 2008 г.

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

Скурихин

М. Н. Корнева