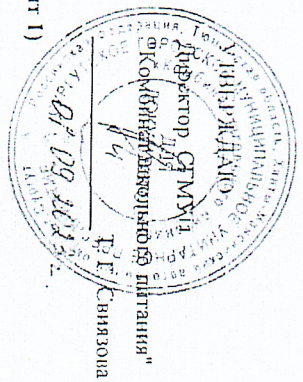


Директор МБОУ



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



Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	А, мг	Р, мкг	Т, мкг	В1, мг	С, мг			
День 1																		
Обед 7-11 лет II смена																		
Суп из овощей (фасоль консервированная)	№ 135-1 сб 2004	200	1,62	2,73	9,83	68,65	20,45	14,16	34,46	0,55	9,6	183,99	0,16	0,04	6,56			
Напиток "Легкие"	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			
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 2004	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	47	0,87	21	23,63	0,82	0,09	0			
Соус "Сырный" с зеленью	ТТК № 1011	20	1,44	1,39	1,47	24,26	54,98	3,97	36,47	0,06	7,5	18,08	0,02	0,01	0,35			
Компот из яблок (ябл. 50)	ТТК № 822-50	200	0,36	0,00	23,80	90,83	0,45	0,02	0,11	0,03	0,02	0,02	0	0	0			
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			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	н/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	н/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		845	29,04	28,06	115,80	823,21	112,68	37,43	132,65	4,16	51,08	256,02	1,29	0,18	18,91			
День 2																		
Обед 7-11 лет II смена																		
Борщ с капустой и картофелем	№ 110-1 сб 2004	200	1,37	2,67	11,03	69,81	29,27	16,6	35,84	0,81	9,6	187,3	0,18	0,03	6,38			
Гуляш из говядины	ТТК № 274-1	100	14,58	14,82	3,99	206,95	18,8	20,25	153,7	2,27	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73			
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	150	7,68	5,81	41,34	237,79	18,9	121,53	183,29	4,11	21	24,84	0,54	0,26	0			
Напиток из брусники (ябл. 50)	ТТК № 812-50	200	0,18	0,13	12,66	50,29	6,7	1,77	4,11	0,13	0,02	2,02	0,25	0	3,75			
Хлеб "Триколорный" обогащенный йодом	н/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	н/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		705	27,74	24,27	96,41	698,25	73,67	160,15	376,94	7,32	44,22	241,79	1,42	0,33	10,86			

Наименование биолога	№ рещ.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг
День 3															
Обед 7-11 лет II смена															
Суп картофельный с бобовыми (горох)	Сб 2004 № 139-1	200	4,44	2,94	16,54	106,62	26,22	24,19	61,6	1,44	9,6	179,54	0,21	0,14	3,68
Котлеты из рыбы	ТТК № 301	100	13,93	6,36	13,27	167,13	23,53	20,62	147,79	0,48	15	26,13	3,17	0,05	0,4
Пюре картофельное	№ 520-1 сб 2004	180	3,71	5,36	26,07	165,96	56,56	34,94	103,89	1,33	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46
Компот ягодно-облепихный "Смородинка" (внг.50)	ТТК № 838-50	200	0,17	0,07	16,61	64,84	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0
Печенье с начинкой "Слободское"	ТТК № 1512	40	2,28	7,99	26,45	184,03	6,94	3,82	22,96	0,42	61,44	67,68	0,47	0,04	0,03
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминдами, 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		765	27,82	23,56	120,75	798,62	133,67	83,58	336,34	4,51	104,58	312,59	4,07	0,46	16,57
День 4															
Обед 7-11 лет II смена															
Суп картофельный с макарошками и зеленью	№ 140-1 сб 2004	200	2,18	1,86	16,53	90,06	16,45	17,05	45,87	0,73	5,76	172,62	0,25	0,07	5,28
Говядина, тушенная с черносливом (2 варинга)	ТТК № 277-1	100	15,31	16,18	11,80	250,57	30,26	35,16	170,5	2,77	17	33,63	0,7	0,04	0,87
Каша вязкая ячневая	№ 510 сб 2004	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
Компот из смеси сухофруктов (внг. 50)	ТТК № 816-50	200	0,98	0,06	21,64	81,84	28,56	18,28	25,5	0,58	0,01	116,62	1,1	0,01	0,32
Пудинг из творога (запеченный)	№ 362 сб 2004 г.	50	7,34	4,43	11,62	115,38	58,85	8,58	80,34	0,24	19,5	35,48	0,17	0,02	0,08
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
Итого за прием		780	32,89	27,49	110,45	804,88	168,57	96,28	440,69	4,98	57,39	386,70	2,86	0,22	6,55

Наименование блюда	№ рещ.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭД, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Рэ,мкг	Тэ,мг	В1,мг	С,мг			
День 5																		
Обед 7-11 лет II смена																		
Щи из свежей капусты с картошкой (с томатом)	Сб.2004 №124-1	200	1,40	2,69	8,02	59,44	29,35	14,72	33,43	0,57	9,6	182,82	0,16	0,04	9,77			
Индийка тушеная в сметанном соусе	№493 сб.2004	100	15,52	7,06	2,93	137,56	29,11	14,86	147,11	1,09	26,01	38,51	0,35	0,03	0,01			
Каша рисовая с кабачками	ТТК №525-1	150	3,24	12,30	32,44	204,20	19,89	27,77	71,76	0,65	24,48	489,06	0,38	0,04	1,83			
Компот из см. черноплодной рябины (вит. 50)	ТТК №833-50	200	0,57	0,07	15,16	59,41	10,39	4,89	19,24	0,42	0,01	0,02	600	0	2,4			
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5			
Хлеб "Грибрезкий" обогащенный йодом		30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		805	25,01	23,26	98,06	640,49	107,74	74,24	287,54	5,03	60,10	712,41	601,29	0,13	19,01			
День 6																		
Обед 7-11 лет II смена																		
Суп "Новинка"	ТТК №109-1	250	2,56	3,70	17,85	111,89	19,98	33,24	68,06	1,22	12	224,66	0,25	0,09	5,8			
Котлеты "Домашние"	ТТК №221	100	14,08	16,51	11,68	252,56	11,86	16,05	119,38	1,73	22,3	31,1	0,37	0,17	0,05			
Капустя тушеная	№534-1 сб.2004	180	3,41	3,53	17,34	107,39	86,93	28,06	57,64	1,15	12,6	99,63	0,31	0,05	31,89			
Напиток черничный (вит. 50)	ТТК №820-50	200	0,28	0,15	12,66	50,11	4,45	1,52	3,36	0,21	0,02	0,02	0,35	0	2,5			
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		780	23,72	24,39	82,57	634,30	123,22	78,87	248,44	4,31	46,92	355,41	1,28	0,31	40,24			

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,мкг	Т,мг	В1,мг	С,мг								
День 1																							
Обед 7-11 лет II смены																							
Рассольник Ленинградский	Сб.2004 № 132-1	200	1,66	2,82	13,81	85,69	15,69	16,84	49,46	0,66	9,6	179,82	0,18	0,06	5,12								
Сосиски отварные	№ 413 сб 2004	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0								
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 2004	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	47	0,87	21	23,63	0,82	0,09	0								
Напиток из плодов шиповника (вит. 50)	ТТК № 809-50	200	0,68	0,28	24,28	92,59	12,45	3,42	3,51	0,63	0,02	163,42	0,76	0,01	200								
Йогурт		120	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,64	0	6	0,24	0,04	12								
Хлеб столычный 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								
Итого за прием		820	23,13	23,51	112,50	740,85	63,80	39,54	113,17	4,80	30,62	372,87	2,50	0,20	217,12								
День 2																							
Обед 7-11 лет II смены																							
Салат "Филтазия"	ТТК № 94	60	0,88	8,55	4,47	96,91	10,97	6,59	13,35	0,41	0	57,68	4,48	0,02	13,62								
Щи из свежей капусты с картошкой (с томатом)	№ 124-1 сб 2004	200	1,40	2,69	8,02	59,44	29,35	14,72	33,43	0,57	9,6	182,82	0,16	0,04	9,77								
Говядина тушенная с тыквой (2 вариант)	ТТК № 276-1	100	15,43	16,18	4,60	224,52	18,86	20,63	158,68	2,34	17	33,63	0,7	0,04	0,73								
Каша вязкая пшеничная	Сб.2004 № 510	150	3,96	3,76	22,49	141,93	5,97	0,29	2,35	0,05	12,6	23,63	0,05	0	0								
Компот из смеси сухофруктов (вит. 50)	ТТК № 816-50	200	0,98	0,06	21,64	81,84	28,56	18,28	25,5	0,58	0,01	116,62	1,1	0,01	0,32								
Хлеб "Трибрежний" 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		765	26,58	32,08	88,61	738,05	93,71	60,51	233,31	3,95	39,21	414,38	6,49	0,11	24,44								

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	T, мкг	B1, мкг	C, мкг			
День 3																		
Обед 7-11 лет II смена																		
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140-1 сб 2004	200	2,18	1,86	16,53	90,06	16,45	17,05	45,87	0,73	5,76	172,62	0,25	0,07	5,28			
Рыба, запеченная "Золотая рыбка"	ТТК № 350	100	15,80	13,01	1,04	150,06	77,69	6,8	51,71	0,26	29,04	88,99	1,38	0,01	2,03			
Картофель отварной	№ 518-1 сб 2004	150	2,86	3,88	24,22	141,98	24,02	30,59	79,02	1,26	12,6	28,13	0,2	0,13	12			
Компот Сливовый № 1 (вып. 50)	ТТК № 854-50	200	0,22	0,08	15,79	61,52	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0			
Банан		180	2,70	0,90	40,86	171,90	14,4	75,6	50,4	1,08	0	36	0,72	0,07	18			
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной		20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0			
обогатщенный витаминами, железом и кальцием		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	875	27,05	20,57	120,25	725,56	152,98	130,05	227,10	4,17	47,41	325,76	2,55	0,37	37,31			
Итого за прием																		
День 4																		
Обед 7-11 лет II смена																		
Салат из свежих овощей	№ 16 сб 2004	60	0,43	5,93	1,87	61,39	16,63	7,75	23,47	0,36	0	5,46	2,69	0,02	5,35			
Борщ с картофелем	№ 114-1 сб 2004	250	1,97	3,43	16,71	101,31	31,44	24,37	55,33	1,17	12	234,47	0,23	0,06	6,86			
Тертыели "Детские" с соусом томатным	ТТК № 259-1	100	8,18	11,35	5,27	156,20	3,17	1,94	4,96	0,1	11,23	69,32	0,11	0	0,24			
Каша вязкая пшеница	№ 510 сб 2004	180	4,77	5,29	27,84	177,58	17,53	31,87	91,31	1,08	15,12	29,66	0,19	0,13	0			
Напиток черничный (вып. 50)	ТТК № 820-50	200	0,28	0,15	12,66	50,11	4,45	1,52	3,36	0,21	0,02	0,02	0,35	0	2,5			
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			
Итого за прием																		
		840	19,02	26,65	87,39	658,95	73,22	67,45	178,43	2,92	38,37	338,93	3,57	0,21	14,95			

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, мг	TЭ, мг	B1, мг	C, мг			
День 5																		
Обед 7-11 лет II семестра																		
Суп из овощей (горошек зелёный)	№ 135-1 с6 2004	250	1,80	3,42	12,03	83,19	26,97	19,17	47,39	0,74	12	228,63	0,2	0,06	8,52			
Котлета из мяса птицы в панировке	ТТК № 404	100	16,22	8,73	12,82	195,96	11,79	10,59	112,79	0,81	22,58	54,04	0,54	0,02	0			
Овощи по-карпатски	№ 226-1 с6 2004	150	2,80	14,09	21,09	217,94	27,39	29,04	65,42	1,15	0	538,99	7,62	0,1	53,28			
Напиток лимонный (вып. 50)	ТТК № 828-50	200	0,13	0,02	10,68	43,17	6,05	1,7	3,19	0,11	0,02	0,3	0,03	0,01	5,6			
Хлеб "Прибрежный" обогащенный витамином	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки выс	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		755	24,88	27,10	84,01	673,66	72,20	60,50	228,79	2,81	34,60	821,96	8,39	0,19	67,40			
День 6																		
Обед 7-11 лет II семестра																		
Суп с клецками	№ 155-1 с6 2004	250	2,79	3,71	14,13	99,87	19,86	8,14	35,35	0,51	18,96	234,46	0,42	0,03	0,6			
Пюре в кисло-сладком соусе (2 варианта)	ТТК № 275-1	100	15,58	16,15	9,68	245,34	18,97	20,63	158,68	2,35	17	32,18	0,55	0,04	0,73			
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 с6 2004	150	7,68	5,81	41,34	237,79	18,9	121,53	183,29	4,11	21	24,84	0,54	0,26	0			
Компот вино-яблочный "Кабулька" (вып. 50)	ТТК № 837-50	200	0,18	0,08	16,49	64,42	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0			
Братчик "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 выс	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		745	29,52	26,59	103,45	757,45	78,15	150,31	377,42	7,81	56,97	291,50	1,51	0,42	1,33			
Среднедневное значение		790	26,37	25,63	101,69	724,52	104,47	86,58	265,07	4,73	50,96	402,53	53,10	0,26	39,56			

Стоимость питания 160 руб в день

Основа: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

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

И.М.Скрябин, В.А.Гурьян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делта Принт 2008 г.

Технолог

Черныш

М. Н. Корнева