



СОГЛАСОВАНО
 Директор **МБОУ «СШ № 17»**
ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ, ПИТАЮЩИХСЯ НА СУММУ ДОПАЦИОННЫХ ВЫПЛАТ
 (столовые, работающие на п/ф)
 Руководитель **Г.И. Сидорова**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины																	
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг																
Неделя № 1																															
1 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																
Огуры свежие, нарезка	ТТК № 45	15	0,12	0,01	0,51	2,34	3,38	2,06	6,17	0,09	0	1,5	0,02	0	1,47																
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04																					
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00															
Итого за прием		440	8,48	8,98	63,43	367,52	18,75	26,93	84,12	0,71	28,80	55,50	0,36	0,03	1,47																
2 День																															
Горячее питание																															
Паста сырная	ТТК № 512	200	11,02	13,77	39,12	324,91	197,21	16,46	160,73	1,08	59,6	111,6	1,11	0,08	0,06																
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11		0,01	0,26																
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		425	14,39	15,43	66,07	460,55	250,27	22,55	199,88	1,15	65,60	122,60	1,11	0,09	0,32																
3 День																															
Горячее питание																															
Капша гречневая с овощами	ТТК № 522-1	200	8,65	10,65	46,81	303,53	37,35	127,44	206,53	4,29	32,64	651,83	0,85	0,23	2,19																
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	25	0,27	0,05	1,27	6,35	3,43	4,9	6,37	0,22	0	33,25	0,18	0,01	6,13																
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,73	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12																
Багачик "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																
Итого за прием		452	12,25	11,71	67,62	410,40	63,40	133,07	214,24	5,39	32,64	685,22	1,04	0,33	9,44																

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭД, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мкг	Р2, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
4 День																		
I Горячее питание																		
Бульброд горячий с колбасой и сыром	Сб.2004 № 11	60	6,67	5,55	13,38	132,03	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05	0	0,03			
Макрорны с оволодами	ТТК № 520-1	170	5,92	8,08	39,74	251,77	34,31	21,01	74,02	1,21	40,8	542,3	0,96	0,11	3,79			
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04								
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		455	15,96	14,29	73,57	484,17	122,57	24,93	129,70	1,34	54,60	568,10	1,01	0,11	3,82			
5 День																		
I Горячее питание																		
Каша mono-чная пшeнная 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	2,42			
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			
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	0,01	0,01	0,24			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием		430	11,46	13,84	57,98	397,99	197,04	45,75	199,53	1,82	54,38	89,28	0,29	0,15	2,66			
6 День																		
I Горячее питание																		
Сыр (порциями)	№ 97 сб 2004	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132,00	5,87	83,52	0,13	20,70	38,70	0,08	0,00	0,05			
Запеканка рисовая с творогом	№ 315 сб 2004	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 молоком ступенным	№ 630 сб 1996	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 "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		405	17,61	13,51	77,70	499,84	243,49	39,30	243,73	0,92	76,84	106,52	0,46	0,05	0,32			

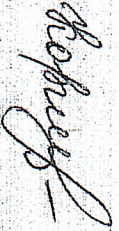
Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Мg	P	Fe	A, мкг	Pg, мкг	Tg, мг	B1, мг	C, мг	
2 Неделя																
7 День																
Горячее питание																
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 713	200	6,35	3,79	27,49	170,07	114,86	13,05	83,34	0,13	12,67	23,23	0	0,03	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	
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	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	л/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0	
Итого за прием		425	11,60	11,35	52,38	355,10	246,32	40,02	185,93	1,82	44,67	67,85	0,06	0,15	1,07	
8 День																
Горячее питание																
Вареники с капустой отварные	ТТК № 232	150	6,56	5,52	39,35	237,29	9,04	0,53	1,82	0,07	0	0	0	0	0	
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	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04						
Хлеб пшеничный из муки выс	л/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		445	7,19	5,63	69,91	356,83	27,00	32,31	96,76	0,90	16,64	42,99	0,38	0,06	8,03	
9 День																
Горячее питание																
Рис цветной	ТТК № 528	200	4,73	5,02	43,32	236,12	17,56	28,52	87,42	0,69	16,64	41,2	0,33	0,05	0,8	
Овощи свежие, нарезка	ТТК № 45	15	0,12	0,01	0,51	2,34	3,38	2,06	6,17	0,09	0	1,5	0,02	0	1,47	
Теплый напиток "Имбирный"	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 "Триобрзжый" обогащенный йодом	л/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		385	10,22	7,50	61,11	356,22	17,04	1,31	7,13	0,13	6,00	10,70	0,03	0,00	0,02	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P3, мкг	T3, мг	B1, мг	C, мг
10 День															
Горячее питание															
Сыр (полужирный)	Сб.2004 № 97	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0,05
Каша молочная манная (жидкая)	№ 311 сб.2004 г.	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	1,70	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0,01	0,01	0,26
Хлеб пшеничный из муки в/с	пл/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		445	12,99	11,98	56,81	385,69	307,61	29,90	230,50	0,61	59,37	95,43	0,59	0,07	0,86
11 День															
Горячее питание															
Макаронные изделия отварные	Сб.2004 № 516	170	6,40	5,06	42,44	240,31	18,65	9,61	53,27	0,98	23,8	26,78	0,93	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
Кужуруза консервированная	ТТК № 47	30	0,65	0,12	3,44	17,27	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0,04	0,04	0	0	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	пл/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		455	12,58	7,92	68,54	394,35	101,38	15,57	107,97	1,12	35,05	53,89	0,96	0,11	0,52
12 День															
Горячее питание															
Бульерод горячий с помидорами и сыром	ТТК № 74	60	4,62	2,60	14,32	100,85	90,46	7,4	60,2	0,24	13,8	52,4	0,19	0,01	2,03
Каша молочная ячневая (вязкая)	Сб.2004 № 302	200	6,86	3,28	35,52	194,05	139,53	31,55	210,41	0,82	11,81	21,65	0,67	0,11	0,51
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
Чай с молоком	№ 630 сб.1996	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0,01	0,01	0,24
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	пл/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0
Итого за прием		485	16,06	11,82	71,12	450,53	300,45	44,61	308,52	1,95	51,19	106,78	0,91	0,22	2,78
Среднее значение		437	12,57	11,16	65,52	409,93	157,94	38,02	167,33	1,49	43,82	167,07	0,60	0,11	2,61

Стоимость питания 55 руб. в день
 Основание: СанПиН 2.4/2.4.3590-20

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 1996 г.
 И.М. Скурихин, В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва. Делта Принт 2008 г.

Технолог



М. Н. Корнева