

Директор МБОУ СОШ № 22

ИМЕНА Г. П. ЦОНОМАРЕВА

ПОСТНИКОВА



УТВЕРЖДАЮ
директор СПМУП

"Комбинат школьного питания"

Е. А. Горобченко

01.03.2021 г.

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
(Столовые, работающие на п/ф)

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Неделя №1															
День 1															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Тефтели "Детские" с соусом томатным	ТТК № 249-1	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
Макаронные изделия отварные	СБ.2004 № 516	190	7,15	5,66	47,43	268,58	20,84	10,74	59,54	1,1	26,6	29,93	1,03	0,11	0
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Апельсины		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	0	16	0,4	0,08	120
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		740	22,22	18,32	105,76	672,40	92,27	38,68	110,50	1,84	37,83	115,25	1,54	0,19	120,24
Обед 12 лет и старше I смена															
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	100	1,57	6,21	5,08	78,63	38,32	20,3	35,87	0,88	0	71,38	3	0,07	18,3
Суп картофельный с бобовыми (горох)	СБ.2004 № 139	250	5,56	3,67	20,68	133,28	31,15	30,14	76,68	1,79	12	224,43	0,26	0,18	4,6
Говядина отварная для 1 блюд	ТТК № 233-1	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Плов (2 вариант)	ТТК № 277-1	225	24,61	21,95	38,45	449,24	23,74	52,21	276,06	3,5	18	288,2	0,87	0,09	1,47
Компот из смеси сухофруктов (вит. 70)	ТТК № 816-70	200	0,98	0,06	21,65	81,87	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,1	0,01	0,32
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	50	3,44	0,50	24,02	116,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		860	40,55	34,58	120,99	942,34	123,48	123,79	435,84	7,11	30,02	708,65	5,30	0,36	24,71
Итого за день		1600	62,77	52,90	226,75	1614,74	215,75	162,47	546,34	8,95	67,85	823,90	6,84	0,55	144,95

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
День 2															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Гуляш из говядины	ТТК № 274-1	100	14,58	10,32	3,99	166,42	13,91	19,95	152,7	2,23	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73
Каша гречневая рассыпчатая	Сб.2004 № 508	180	9,21	6,97	49,60	285,35	17,82	145,55	218,96	4,9	25,2	29,8	0,64	0,31	0
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	50	0,00	0,00	1,47	5,59	0	0	0	0	0	0	0	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	0,01	0,24
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		585	30,69	19,85	93,86	661,61	81,10	171,16	408,07	7,21	44,38	67,66	1,09	0,36	0,97
Обед 12 лет и старше I смена															
Салат "Лето"	ТТК № 1603-1	100	6,09	17,59	5,53	203,53	199,03	22,94	143,06	0,53	28,98	760,18	0,27	0,03	1,77
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	Сб.2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	41,46	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233-1	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
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
Картофельное пюре с морковью	ТТК № 1394-1	180	3,37	4,25	22,11	136,79	49,6	43,75	102,85	1,26	22,5	1108,44	0,37	0,12	4,92
Компот "Сливовый №1" (вит.70)	ТТК № 831-70	200	0,23	0,08	15,79	61,55	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03	0	0	0
Злаково - фруктовый батончик (без добавления сахара)	п/п	25	1,29	1,67	16,15	78,25	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
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,44	0,50	24,02	116,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		940	36,79	38,38	117,55	949,70	297,73	98,46	421,98	3,70	86,08	2159,23	1,45	0,23	18,93
Итого за день		1525	67,48	58,23	211,41	1611,31	378,83	269,62	830,05	10,91	130,46	2226,89	2,54	0,59	19,90

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
День 3															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Рыба, под шубкой (минтай порц.)	ТТК № 361	100	13,81	7,34	5,33	143,20	189,61	39,67	234,34	0,65	21,72	64,04	1,62	0,06	0,48
Рис "Солнечный"	ТТК № 555-1	180	4,14	4,52	40,42	217,10	23,38	31,14	89,52	0,78	14,98	380,88	0,38	0,05	1,31
Морская капуста	ТТК № 56	20	0,20	0,78	0,98	11,86	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
Печенье с начинкой "Слободское"	ТТК № 1512 - 1	30	1,69	5,96	19,85	137,72	5,13	2,94	16,35	0,3	3,6	3,74	1,94	0,03	0,02
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатенный 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		575	23,26	19,45	99,09	663,16	244,07	75,48	343,38	2,65	40,30	448,95	3,97	0,24	7,57
Обед 12 лет и старше I смена															
Икра морковная	Сб.2004 № 78	100	1,77	8,10	12,47	124,64	29,13	36,82	59,86	0,94	0	1541	3,97	0,07	10,61
Суп картофельный с макаронными изделиями	Сб.2004 № 140	250	2,72	2,32	20,66	112,58	18,94	21,22	57,02	0,9	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233-1	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0
Говядина, тушенная с черносливом	Сб.2004 № 441	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
Картофель отварной	Сб.2004 № 518	180	3,43	4,65	29,07	170,38	19,41	36,15	92,92	1,44	15,12	33,75	0,24	0,16	14,4
Компот из вишни с/м и яблок (вит.70)	ТТК № 843-70	200	0,23	0,11	13,46	53,36	9,78	6,11	7,27	0,5	0,02	4,43	0,1	0,01	2
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	50	3,44	0,50	24,02	116,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		935	36,71	37,94	122,51	967,21	109,70	143,39	451,17	7,59	39,34	1828,61	5,52	0,39	34,48
Итого за день		1510	59,97	57,39	221,60	1630,36	353,77	218,87	794,55	10,24	79,64	2277,56	9,49	0,63	42,05

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
День 4																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
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	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72		0,9	0,01	12	13,5	0,03			
Запеканка творожная	ТТК № 611	100	17,71	11,76	17,62	248,99	147,72	21,27	188,43	0,54	69,67	80,55	0,37	0,04	0,24	
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	
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										
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29										
Итого за прием		573	30,17	21,77	92,80	685,47	356,52	60,48	449,50	1,47	111,48	148,10	1,13	0,16	1,04	
Обед 12 лет и старше I смена																
Салат из свеклы с сыром, с соусом "Весна"	ТТК № 1601-1	100	5,02	13,24	7,88	167,29	165,19	20,17	116,34	1,03	22,08	42,73	6,75	0,01	2,95	
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	Сб.2004 № 139	250	5,22	3,75	21,04	133,26	42,6	33,74	122,31	1,62	12	284,03	0,29	0,12	4,66	
Пельмени отварные	Сб. 2004 № 719	200	18,41	11,16	42,78	349,49	10,89	0,61	1,94	0,09	0	0	0	0	0	
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72		0,9	0,01	12	13,5	0,03			
Компот из с/м черноплодной рябины (вит. 70)	ТТК № 833-70	200	0,57	0,08	15,16	59,44	10,44	4,89	19,27	0,42	0,02	0,03	600		2,4	
Пюре фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17			0,18	0,01	1,44	
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		893	33,17	31,09	128,03	914,08	240,64	65,71	276,06	4,34	46,10	340,29	607,25	0,14	11,45	
Итого за день		1466	63,34	52,86	220,83	1599,54	597,16	126,19	725,56	5,81	157,58	488,39	608,38	0,30	12,49	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	P,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
День 5															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Азу из филе индейки	ТТК № 407-1	200	16,62	7,91	18,94	211,89	24,82	33,78	180,46	1,8	23,34	54,21	0,47	0,12	8,67
Теплый компот из клубники с/м	ТТК № 860	200	0,32	0,16	18,85	74,34	16,45	7,2	9,2	0,53	0	2	0,2	0,01	24
Груша		140	0,56	0,42	18,34	70,97	26,6	16,8	22,4	3,22	0	2,8	0,56	0,03	7
Печенье сдобное "Вечернее"	ТТК № 1358	40	3,07	12,27	22,82	211,97	8,97	10,17	34,53	0,66	4,8	5,03	3,78	0,04	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
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		630	23,96	21,26	101,99	681,52	76,84	67,95	246,59	6,21	28,14	64,04	5,01	0,20	39,67
Обед 12 лет и старше I смена															
Салат из свежих помидоров	С6.2004 № 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
Суп крестьянский с крупой	С6.2004 № 134	250	1,77	4,68	10,90	90,41	26,09	17,61	41,75	0,64	0	201,83	2,33	0,05	8
Котлеты из говядины	ТТК № 223	100	14,59	11,46	13,62	217,36	9,9	12,94	105,11	1,69	20,16	28,35	0,36	0,03	0
Паста сырная	ТТК № 552	180	9,88	12,20	35,00	289,72	175,43	14,66	143,96	0,95	52,92	99,09	0,99	0,07	0,06
Напиток из плодов шиповника (вит. 70)	ТТК № 809-70	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
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	50	3,44	0,50	24,02	116,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		905	33,01	39,34	123,49	971,96	237,26	66,52	317,90	4,72	73,10	613,72	9,48	0,21	230,36
Итого за день		1535	56,97	60,60	225,48	1653,48	314,10	134,47	564,49	10,93	101,24	677,76	14,49	0,41	270,03

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
День 6															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Салат "Суворов"	ТТК № 1604-1	100	6,10	17,90	6,24	208,66	199,72	28,2	146,04	0,55	28,98	1259,08	0,37	0,03	1,29
Котлета "Особая"	ТТК № 224	100	14,95	15,19	13,27	250,72	31,44	16,71	122,73	1,65	21,12	31,4	0,58	0,11	0,02
Пюре из бобовых	Сб.2004 № 541	180	20,34	6,02	51,94	327,78	93,27	78,41	203,94	6,29	25,44	30,38	0,5	0,79	0
Какао с молоком	Сб.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
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 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		635	48,91	43,29	112,88	1016,60	434,80	150,29	573,80	9,37	87,54	1342,98	1,46	0,96	1,83
Обед 12 лет и старше I смена															
Борщ с капустой и картофелем	Сб.2004 № 110	250	1,71	3,34	13,33	85,54	34,95	20,66	44,47	1	12	234,13	0,22	0,04	7,98
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233-1	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Печень, тушенная в соусе (вариант 2)	ТТК № 280-1	100	12,93	7,03	4,66	133,78	24,16	13,32	207,32	4,42	3509,7	5976,48	0,83	0,16	9,38
Пюре картофельное	Сб.2004 № 520	190	3,92	5,66	27,52	175,18	49,86	36,3	107,68	1,33	19,56	41,4	0,23	0,15	13,15
Компот из клубники с/м (вит. 70)	ТТК № 806-70	200	0,32	0,16	18,85	74,41	16,6	7,22	9,31	0,53	0,02	2,02	0,2	0,01	24
Колбаса, запеченная в тесте (вариант 2)	ТТК № 943	100	10,50	10,80	27,78	249,73	11,25	5,9	32,01	0,43	0,41	0,74	1,43	0,05	0,02
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		900	35,49	29,43	115,26	859,67	138,48	86,25	422,48	8,07	3541,69	6262,78	2,98	0,42	54,55
Итого за день		1535	84,40	72,72	228,14	1876,27	573,28	236,54	996,28	17,44	3629,23	7605,76	4,44	1,38	56,38
Среднее значение за неделю	Завтрак	623	29,87	23,99	101,06	730,13	214,27	94,01	355,31	4,79	58,28	364,50	2,37	0,35	28,55
Среднее значение за неделю	Обед	906	35,95	35,13	121,31	934,16	191,22	97,35	387,57	5,92	636,06	1985,55	105,33	0,29	62,41

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Неделя №2															
День 1															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Сосиски отварные	Сб.2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0
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
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53		79,8	0,42	0,04	14,7
Соус "Сырный" с зеленью	ГТК № 1011	40	2,89	2,77	2,95	48,52	109,95	7,94	72,93	0,13	15	36,15	0,04	0,01	0,7
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04					
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		625	26,58	24,46	82,18	654,30	158,08	29,87	144,63	2,54	40,20	144,30	1,94	0,24	15,40
Обед 12 лет и старше I смена															
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	100	0,85	9,92	3,89	106,83	17,36	15,24	30,62	0,68	0	65,68	4,77	0,04	15,68
Суп картофельный с крупой (рис)	Сб.2004 № 138	250	2,02	2,25	17,47	96,49	17,62	22	55,97	0,81	7,2	215,78	0,19	0,08	6,6
Говядина, тушенная с тыквой (2 вариант)	ТТК № 266-1	100	15,43	16,18	4,60	224,52	13,97	20,33	157,68	2,3	17	33,63	0,7	0,04	0,73
Картофель отварной с луком	Сб.2004 № 204	190	3,88	12,30	31,63	247,53	44,06	39,31	116,42	1,76	43,78	86,78	0,46	0,16	14,96
Компот "Сливовый № 2" (вит.70)	ТТК № 832 -70	200	0,22	0,06	15,96	61,90	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02			
Печенье сдобное "Кокосовое"	ТТК № 1506-1	40	2,85	17,84	17,53	240,47	6,79	2,46	19,09	0,28	12	12,5	3,49	0,02	0,48
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12									
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		935	29,18	59,39	118,47	1111,14	100,33	99,35	379,88	5,87	79,99	414,39	9,61	0,34	38,45
Итого за день		1560	55,76	83,85	200,65	1765,44	258,41	129,22	524,51	8,41	120,19	558,69	11,55	0,58	53,85

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
День 2																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Бефстроганов из отварной говядины	ТТК № 241-1	100	15,02	17,05	4,52	230,20	23,81	19,58	153,16	2,15	20,22	41,72	0,51	0,05	0,97	
Каша перловая с овощами	ТТК № 505-1	180	4,96	8,35	37,58	237,84	35,83	29,45	165,2	1,17	29,38	585,48	0,81	0,07	1,97	
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	20,58	0,29	0	5	0,05	0,01	4,9	
Чай с молоком сгущенным	Сб.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 "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12										
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29										
Итого за прием		585	27,38	28,25	87,39	700,91	125,12	61,87	377,48	3,68	56,99	640,47	1,41	0,14	8,02	
Обед 12 лет и старше I смена																
Борщ с картофелем	Сб.2004 № 114	250	1,97	3,43	16,26	99,59	29,8	24,28	55	1,15	12	234,47	0,23	0,06	6,86	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233-1	20	5,44	3,89	0,16	57,34	3,32	5,69	43,38	0,72	0	16,01	0,13	0,01	0,04	
Бифштекс "Домашний"	ТТК № 222	100	18,83	20,91	5,42	284,82	43,99	24,38	178,19	2,38	32,67	49,93	0,66	0,15	0,05	
Капуста тушеная	Сб.2004 № 534	180	4,96	8,35	37,58	237,84	35,83	29,45	165,2	1,17	29,38	585,48	0,81	0,07	1,97	
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" (вит. 70)	ТТК № 838-70	200	0,17	0,07	16,61	64,84	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02				
Фаготтини	ТТК № 973	50	1,97	11,84	33,85	253,21							0,11			
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		850	36,73	48,99	132,92	1109,99	113,47	83,81	441,87	5,46	74,06	885,91	1,94	0,29	8,92	
Итого за день		1435	64,11	77,24	220,31	1810,89	238,59	145,68	819,35	9,14	131,05	1526,38	3,35	0,43	16,94	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
День 3															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай порционно)	ТТК № 360	100	10,62	5,76	4,60	113,13	81,37	31,19	157,92	0,59	14,79	31,96	1,65	0,05	0,14
Пюре картофельное	Сб.2004 № 520	180	3,71	5,36	26,07	165,96	47,23	34,39	102,01	1,26	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46
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
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13
Печенье сдобное "Листики"	ТТК № 949	30	2,17	7,42	17,68	144,84	3,99	2,11	14,65	0,19	6,3	6,55	1,51	0,02	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
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		697	22,17	19,98	96,21	648,34	156,12	80,12	290,22	4,98	39,62	84,37	3,65	0,25	26,72
Обед 12 лет и старше I смена															
Салат "Светофор" с соусом "Весна"	ТТК № 1600-1	100	1,18	6,51	5,38	83,91	21,52	13,01	17,35	0,61	0	131,08	4,98	0,03	7,9
Суп "Новинка"	ТТК № 109-1	250	2,56	3,70	17,85	111,89	18,36	33,14	67,74	1,2	12	224,66	0,25	0,09	5,8
Азу (вариант 2)	ТТК № 269-1	200	16,34	13,43	20,81	267,61	27,78	41,06	207,48	3,09	27,2	47,31	0,57	0,12	6,5
Компот из смеси сухофруктов (вит. 70)	ТТК № 816-70	200	0,98	0,06	21,65	81,87	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,1	0,01	0,32
Блинчики с молоком сгущенным вареным	ТТК № 922	55	7,24	10,24	15,18	183,37	0,63	0	0,78	0,01	7,2	13,5	0,03	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
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,44	0,50	24,02	116,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		880	33,41	34,69	115,92	899,30	96,90	105,50	318,89	5,49	46,42	533,18	6,93	0,25	20,52
Итого за день		1577	55,58	54,67	212,13	1547,64	253,02	185,62	609,11	10,47	86,04	617,55	10,58	0,50	47,24

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Мg	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
День 4																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Сыр (порциями)	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 "Дружба"	Сб.2004 № 31 i	200	5,27	3,78	28,96	169,34	127,82	30,98	140,16	0,57	20,4	22,77	0,09	0,1	1,33	
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72		0,9	0,01	12	13,5	0,03			
Запеканка творожная с кокосом	ТТК № 615	100	13,04	21,40	36,46	388,94	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,5	0,72	0,05	0,12	
Молоко сгущенное	ТТК № 51	30	2,16	2,55	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3	
Теплый компот "Черника"	ТТК № 858	200	0,27	0,15	17,27	67,60	4,32	1,43	3,02	0,21			0,35		1	
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		598	27,82	34,01	122,42	899,71	448,53	63,50	428,37	1,79	139,38	222,57	1,33	0,17	2,80	
Обед 12 лет и старше I смена																
Салат "Школьный"	ТТК № 13-1	100	1,22	8,41	7,75	106,84	26,94	14,83	32,44	0,89	0	6,22	3,75	0,02	2,51	
Суп картофельный	Сб.2004 № 133	250	2,40	2,34	20,10	109,02	20,61	27,43	68,62	1,06	7,2	216,92	0,2	0,11	9,64	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233-1	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02	
Биточки из говядины	ТТК № 220	100	14,59	11,46	13,62	217,36	9,9	12,94	105,11	1,69	20,16	28,35	0,36	0,03	0	
Капуста цветная б/з запеченная под соусом	ТТК № 529	180	7,96	15,89	16,93	236,62	176,89	32,37	163,93	2,1	63,18	122,49	0,67	0,13	40,58	
Напиток лимонно-брусничный (вит. 70)	ТТК № 844-70	200	0,14	0,06	21,38	83,42	6,05	1,56	3,25	0,14	0,02	0,96	0,11	0	4,3	
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	50	3,44	0,50	24,02	116,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		915	34,14	40,85	114,91	952,59	242,05	91,98	395,04	6,24	90,56	382,95	5,16	0,30	57,05	
Итого за день		1513	61,96	74,86	237,33	1852,30	690,58	155,48	823,41	8,03	229,94	605,52	6,49	0,47	59,85	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
День 5																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Гуляш из филе индейки	ТТК № 401	150	22,24	8,09	5,98	184,72	29,7	24,01	212,71	1,73	29,07	51,65	0,51	0,05	1,1	
Макароны с овощами	ТТК № 520-1	180	6,27	8,56	42,07	266,58	36,33	22,24	78,38	1,29	43,2	574,2	1,01	0,11	4,01	
Огурцы 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	
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 "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		625	35,72	19,25	88,22	661,79	124,42	57,40	343,96	3,34	77,85	640,08	1,56	0,18	9,27	
Обед 12 лет и старше I смена																
Рассольник ленинградский	Сб.2004 № 132	300	2,49	4,22	20,71	128,53	17,71	24,92	73,01	0,94	14,4	269,74	0,28	0,09	7,68	
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	
Жаркое по - домашнему	Сб.2004 № 436	225	23,35	20,96	21,48	366,09	28,86	50,01	265,88	3,93	14,4	39,65	0,71	0,16	10,74	
Компот "Сливовый №1" (вит.50)	ТТК № 831-50	200	0,23	0,08	15,79	61,55	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03	0	0	0	
Апельсины		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	0	16	0,4	0,08	120	
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	50	3,44	0,50	24,02	116,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		1020	33,47	29,05	114,29	844,46	130,65	102,52	395,63	5,54	40,82	346,82	1,45	0,33	138,45	
Итого за день		1645	69,19	48,30	202,51	1506,26	255,07	159,92	739,59	8,88	118,67	986,90	3,01	0,51	147,72	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
День 6															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Печень, тушенная в томатном соусе (вариант 2)	ТТК № 281-1	100	12,78	7,25	4,99	136,12	17,65	15,14	205,51	4,5	3509,52	6051,6	0,86	0,16	9,77
Каша гречневая рассыпчатая	Сб.2004 № 508	180	9,21	6,97	49,60	285,35	17,82	145,55	218,96	4,9	25,2	29,8	0,64	0,31	0
Соус томатный	ТТК № 1003	30	0,32	1,17	1,95	19,42	2,74	2,22	4,62	0,1	4,32	53,12	0,08	0,01	0,6
Какао с молоком	Сб.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
Пюре фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17	0	0	0,18	0,01	1,44
Багончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатщенный 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		645	29,78	19,75	111,46	723,59	179,27	196,18	545,48	12,35	3551,04	6156,64	1,77	0,61	12,33
Обед 12 лет и старше I смена															
Салат "Горошинка"	ТТК № 2	100	1,44	4,49	6,81	68,56	10,65	9,44	29,41	0,34	0	22,5	2,31	0,04	2,2
Борщ с капустой и картофелем	Сб.2004 № 110	250	1,71	3,34	13,33	85,54	34,95	20,66	44,47	1	12	234,13	0,22	0,04	7,98
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
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
Картофель со стручковой фасолью	Сб.2004 № 518	195	4,24	11,03	28,71	224,50	58,94	42,41	111,73	1,85	39	106,76	0,51	0,16	15,96
Компот из кураги (вит. 50)	ТТК № 807-50	200	1,05	0,07	23,79	89,76	32,51	21,02	29,35	0,67	0,03	116,63	1,1	0,02	0,8
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	50	3,44	0,50	24,02	116,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		1060	28,45	29,04	137,34	895,65	198,87	130,12	392,56	7,13	78,03	529,95	7,85	0,33	33,37
Итого за день		1705	58,23	48,79	248,80	1619,24	378,14	326,30	938,04	19,48	3629,07	6686,59	9,62	0,94	45,70
Среднее значение за неделю	Завтрак	629	28,24	24,28	97,98	714,77	198,59	81,49	355,02	4,78	650,85	1314,74	1,94	0,27	12,42
Среднее значение за неделю	Обед	943	32,56	40,34	122,31	968,85	147,05	102,21	387,31	5,96	68,31	515,53	5,49	0,31	49,46

Стоимость питания 414 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 приложение № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности(приложение № 11 к настоящим Правилам).

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. 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. Корнева