



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (I вариант)**  
(столовые, работающие на п/ф)

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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Неделя №1</b>															
<b>День 1</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
Суп картофельный с бобовыми (горох)	С6.2004 № 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
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	С6.2004 № 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
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	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>805</b>	<b>26,59</b>	<b>21,18</b>	<b>127,58</b>	<b>796,44</b>	<b>82,68</b>	<b>60,54</b>	<b>163,59</b>	<b>3,51</b>	<b>48,45</b>	<b>438,73</b>	<b>2,45</b>	<b>0,29</b>	<b>5,16</b>
<b>День 2</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	С6.2004 № 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
Фрикадельки в соусе	№ 469 С6.2004	105	8,35	11,21	11,30	179,36	17,75	13,17	84,32	1,29	23,12	111,03	0,41	0,03	0,42
Каша гречневая рассыпчатая	С6.2004 № 508	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	219,95	4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0
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
Булочка "Ванильная"	ТТК № 949	100	7,37	13,27	61,38	391,61	16,1	11,12	59,73	0,88	0,1	0,1	6,47	0,12	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
<b>Итого за прием</b>		<b>885</b>	<b>30,31</b>	<b>35,40</b>	<b>171,13</b>	<b>1104,53</b>	<b>92,18</b>	<b>188,46</b>	<b>405,59</b>	<b>7,85</b>	<b>60,44</b>	<b>369,49</b>	<b>7,72</b>	<b>0,51</b>	<b>12,64</b>

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
<b>День 3</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
Суп картофельный с макаронными изделиями	С6.2004 № 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
Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай порционно)	ТТК № 339-1	100	9,54	4,92	5,74	103,32	27,13	30,97	104,11	0,64	4,55	458,2	2,53	0,06	4,01
Рис припущенный	С6.2004 № 512	180	4,19	4,57	43,99	234,54	11,59	27,75	85,03	0,6	15,12	28,35	0,32	0,04	0
Напиток лимонный (вит. 70)	ТТК № 828-70	200	0,13	0,02	10,69	43,20	6,11	1,7	3,23	0,11	0,03	0,31	0,03	0,01	5,6
Печенье с начинкой "Слободское"	ТТК № 1512 - 1	40	2,26	7,95	26,46	183,63	6,84	3,92	21,8	0,4	4,8	4,99	2,58	0,04	0,03
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>820</b>	<b>22,23</b>	<b>20,28</b>	<b>130,58</b>	<b>789,62</b>	<b>70,61</b>	<b>85,56</b>	<b>271,19</b>	<b>2,65</b>	<b>31,70</b>	<b>707,63</b>	<b>5,78</b>	<b>0,24</b>	<b>16,24</b>
<b>День 4</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	С6.2004 № 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
Зразы "Ленивые" с соусом	ТТК № 248-1	100	8,67	10,71	11,42	175,81	19,7	12,79	79,09	1,16	14,29	98,62	1,92	0,02	0,89
Каша вязкая ячневая	С6.2004 № 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
Компот из с/м черноплодной рябины (вит. 70)	ТТК № 833-70	180	0,51	0,07	13,64	53,49	9,4	4,4	17,35	0,38	0,02	0,03	540		2,16
Круасан с творогом	ТТК № 950	75	14,17	8,40	38,80	288,19	96,61	18,68	152,98	0,73	22,19	30,64	2,12	0,09	0,2
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	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>835</b>	<b>35,65</b>	<b>27,89</b>	<b>133,76</b>	<b>917,78</b>	<b>202,76</b>	<b>86,82</b>	<b>490,21</b>	<b>4,55</b>	<b>63,62</b>	<b>441,67</b>	<b>544,97</b>	<b>0,31</b>	<b>7,91</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	P0,мкг	T0,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 5</b>																
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																
Салат "Бурячок"	ТТК № 11-1	100	1,60	8,47	10,58	118,66	32,18	17,95	41,42	1,28	0	14,27	3,79	0,04	9,3	
Суп крестьянский с крупой	Сб.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	
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	
Компот из клубники с/м ( вит. 70)	ТТК № 806-70	200	0,33	0,17	18,86	74,43	16,66	7,22	9,35	0,53	0,03	2,03	0,2	0,01	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>800</b>	<b>23,71</b>	<b>21,73</b>	<b>82,32</b>	<b>607,74</b>	<b>99,75</b>	<b>76,56</b>	<b>272,98</b>	<b>4,25</b>	<b>23,37</b>	<b>272,34</b>	<b>6,79</b>	<b>0,22</b>	<b>49,97</b>	
<b>День 6</b>																
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																
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	
Тефтели "Ёжики" с соусом томатным	ТТК № 1350-1	100	7,62	11,70	9,84	173,88	14,29	13,5	78,18	1,11	15,46	93,32	1,74	0,03	0,64	
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	
Напиток из плодов шиповника (вит. 70)	ТТК № 809-70	200	0,69	0,29	24,29	92,62	12,51	3,42	3,55	0,63	0,03	163,43	0,76	0,01	200	
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2		5	0,2	0,03	10	
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>900</b>	<b>34,64</b>	<b>24,89</b>	<b>134,70</b>	<b>869,54</b>	<b>186,51</b>	<b>126,56</b>	<b>351,75</b>	<b>11,26</b>	<b>64,93</b>	<b>547,66</b>	<b>3,48</b>	<b>0,90</b>	<b>218,65</b>	
<b>Среднее значение за неделю</b>																
		<b>841</b>	<b>28,86</b>	<b>25,23</b>	<b>130,01</b>	<b>847,61</b>	<b>122,42</b>	<b>104,08</b>	<b>325,89</b>	<b>5,68</b>	<b>48,75</b>	<b>462,92</b>	<b>95,20</b>	<b>0,41</b>	<b>51,76</b>	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	ΓЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Неделя №2</b>															
<b>День 1</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
Суп картофельный с крупой (рис)	С6.2004 № 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
Сосиски отварные	С6.2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0
Макаронные изделия отварные	С6.2004 № 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
Компот "Сливовый № 2" (вит.70)	ТТК № 832 -70	200	0,22	0,07	24,13	92,98	0,82	0,02	0,13	0,06	0,02	0,03			
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	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>835</b>	<b>27,55</b>	<b>25,46</b>	<b>123,79</b>	<b>830,72</b>	<b>120,66</b>	<b>38,15</b>	<b>167,21</b>	<b>2,01</b>	<b>43,67</b>	<b>271,27</b>	<b>1,70</b>	<b>0,19</b>	<b>7,12</b>
<b>День 2</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
Борщ с картофелем	С6.2004 № 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
Голубцы "Ленивцы" с соусом томатным	ТТК № 258-1	100	6,17	7,79	7,11	121,30	28,12	14,66	65,04	1	11,34	72,6	1,06	0,02	3,9
Каша перловая рассыпчатая	С6.2004 № 508	180	5,14	4,58	39,48	214,81	22,35	20,35	165,51	0,93	15,12	28,35	0,7	0,05	0
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" (вит.70)	ТТК № 838-70	200	0,17	0,07	24,78	95,92	0,82	0,02	0,13	0,06	0,02	0,03			
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	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>805</b>	<b>18,55</b>	<b>16,61</b>	<b>122,67</b>	<b>702,26</b>	<b>81,09</b>	<b>59,31</b>	<b>285,68</b>	<b>3,14</b>	<b>38,48</b>	<b>335,45</b>	<b>1,99</b>	<b>0,13</b>	<b>10,76</b>

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	
<b>День 3</b>																
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																
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	
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	56,56	34,94	103,89	1,33	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46	
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	
Печенье слобное "Листики"	ТТК № 949	20	1,45	4,95	11,79	96,56	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	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>805</b>	<b>24,42</b>	<b>20,57</b>	<b>117,00</b>	<b>740,05</b>	<b>188,89</b>	<b>119,67</b>	<b>369,74</b>	<b>3,89</b>	<b>51,64</b>	<b>419,02</b>	<b>4,73</b>	<b>0,31</b>	<b>18,72</b>	
<b>День 4</b>																
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																
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	
Котлеты "Зайчик" с соусом	ТТК № 288	100	12,07	11,20	7,17	177,64	18,4	14,66	110,04	1,44	23,16	90,8	0,38	0,03	2,56	
Рис припущенный	Сб.2004 № 512	180	4,19	4,57	43,99	234,54	11,59	27,75	85,03	0,6	15,12	28,35	0,32	0,04	0	
Напиток черничный (вит.70)	ТТК № 820-70	180	0,28	0,16	12,66	50,14	4,51	1,52	3,4	0,21	0,03	0,03	0,35	0	2,5	
Печенье слобное "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 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>800</b>	<b>25,18</b>	<b>36,61</b>	<b>124,49</b>	<b>924,16</b>	<b>61,90</b>	<b>73,82</b>	<b>286,18</b>	<b>3,59</b>	<b>57,51</b>	<b>348,60</b>	<b>4,74</b>	<b>0,20</b>	<b>15,18</b>	

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	
<b>День 5</b>																
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																
Рассольник ленинградский	Сб.2004 № 132	250	2,07	3,52	17,26	107,11	14,76	20,77	60,84	0,79	12	224,78	0,23	0,08	6,4	
Гуляш из филе индейки	ТТК № 401	100	14,83	5,40	3,99	123,15	19,8	16,01	141,8	1,15	19,38	34,43	0,34	0,03	0,73	
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	
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	
Сдоба сырная	ТТК № 925	75	8,20	6,75	31,37	218,73	151,94	13	124,03	0,6	30,87	57,7	0,81	0,06	0,1	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	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>830</b>	<b>33,82</b>	<b>21,36</b>	<b>125,36</b>	<b>823,27</b>	<b>206,84</b>	<b>59,97</b>	<b>383,21</b>	<b>3,62</b>	<b>87,47</b>	<b>345,29</b>	<b>2,36</b>	<b>0,27</b>	<b>7,23</b>	
<b>День 6</b>																
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																
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	
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	22,68	145,84	219,95	4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0	
Компот из кураги ( вит. 70)	ТТК № 807-70	200	0,94	0,06	21,41	80,78	29,26	18,92	26,42	0,6	0,03	104,97	0,99	0,02	0,72	
Печенье сдобное "Хрупкие палочки"	ТТК № 1504 -1	60	3,93	16,94	36,50	311,53	10,85	6,42	36,86	0,56	6	6,24	5,43	0,06	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	
<b>Итого за прием</b>		<b>840</b>	<b>31,96</b>	<b>35,06</b>	<b>148,87</b>	<b>1011,68</b>	<b>115,39</b>	<b>206,98</b>	<b>533,21</b>	<b>11,60</b>	<b>3552,75</b>	<b>6426,74</b>	<b>8,14</b>	<b>0,59</b>	<b>18,49</b>	
<b>Среднедневное значение за неделю</b>	<b>Обед</b>	<b>819</b>	<b>26,91</b>	<b>25,95</b>	<b>127,03</b>	<b>838,69</b>	<b>129,13</b>	<b>92,98</b>	<b>337,54</b>	<b>4,64</b>	<b>638,59</b>	<b>1357,73</b>	<b>3,94</b>	<b>0,28</b>	<b>12,92</b>	
<b>Среднедневное значение за 2 недели</b>	<b>Обед</b>	<b>830</b>	<b>27,88</b>	<b>25,59</b>	<b>128,52</b>	<b>843,15</b>	<b>125,77</b>	<b>98,53</b>	<b>331,71</b>	<b>5,16</b>	<b>343,67</b>	<b>910,32</b>	<b>49,57</b>	<b>0,35</b>	<b>32,34</b>	

Стоимость питания 146 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

*Жоржель*

М. Н. Корнева