

СОГЛАСОВАНО  
У.о. Директор МБОУ



*Л. А. Милова*



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ 2 смена**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>1 Неделя</b>						
<b>1 День</b>						
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 612	250	3,70	8,27	25,88	141,36
Плов из ячменки	ТТК 527	250	9,71	7,87	15,87	225,39
Огурцы консервированные	ТТК 1232	55	0,00	0,22	3,06	6,16
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>805</b>	<b>16,99</b>	<b>16,90</b>	<b>75,07</b>	<b>513,92</b>
<b>2 День</b>						
<b>Обед</b>						
Суп гороховый	ТТК 629	250	7,56	5,66	25,88	176,86
Биточек "Домашний"	ТТК 552	100	13,17	8,50	26,50	268,30
Перловка отварная с маслом	ТТК 1419	180	4,05	7,47	35,82	159,30
Огурец свежий	ТТК 675/1	20	0,16	0,02	0,69	3,12
Напиток "Грушенка"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>800</b>	<b>28,35</b>	<b>22,16</b>	<b>121,61</b>	<b>756,40</b>
<b>3 День</b>						
<b>Обед</b>						
Раскатчик "Детский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46
Котлеты "Белорусские"	ТТК 1416	100	6,42	5,85	6,90	94,16
Пюре гороховое	ТТК 1418	180	9,27	7,11	30,81	252,29
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	40	0,80	0,12	3,56	17,32
Компот из свежих яблок	ТТК 623-50	200	0,68	0,07	11,19	43,24
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>820</b>	<b>21,27</b>	<b>19,86</b>	<b>82,67</b>	<b>611,47</b>
<b>4 День</b>						
<b>Обед</b>						
Суп из свежей фасоли	ТТК 610	250	1,60	3,48	9,13	70,69
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Паста "Школьная" с томатом	ТТК 523	250	9,27	12,82	35,49	301,00
Огурец свежий	ТТК 675/1	50	0,39	0,05	1,72	7,81
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624-50	200	0,49	0,53	21,64	85,56
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>800</b>	<b>15,64</b>	<b>19,52</b>	<b>91,68</b>	<b>605,74</b>
<b>5 День</b>						
<b>Обед</b>						
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80
Сметана	ТТК 664	15	0,37	1,98	0,49	21,51
Котлетки "Морская рыба"	ТТК 1373 ФК	100	2,52	4,00	10,90	98,03
Пюре картофельное	ТТК 907	185	1,54	4,20	22,20	80,37
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,38	17,75	82,52
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>800</b>	<b>14,00</b>	<b>16,89</b>	<b>90,41</b>	<b>526,24</b>
<b>Среднедневное значение за 1 неделю</b>		<b>805</b>	<b>19,25</b>	<b>19,07</b>	<b>92,29</b>	<b>602,75</b>

<b>2 Неделя</b>						
<b>1 День</b>						
<b>Обед</b>						
Суп гороховый	ТТК 629	250	7,56	5,66	25,88	176,86
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 521	250	7,56	4,23	19,17	244,90
Огурцы консервированные	ТТК 1232	50	0,00	0,20	2,78	5,60
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624-50	200	0,49	0,03	21,64	85,56
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>800</b>	<b>19,00</b>	<b>10,61</b>	<b>92,52</b>	<b>624,92</b>
<b>2 День</b>						
<b>Обед</b>						
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Биточки "Бельгийский"	ТТК 553	100	5,95	8,45	5,73	166,54
Картофель печеный с маслом	ТТК 1424	190	11,97	19,44	43,36	378,29
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>810</b>	<b>27,30</b>	<b>36,96</b>	<b>97,90</b>	<b>841,83</b>
<b>3 День</b>						
<b>Обед</b>						
Рисовый суп "Доминиканский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46
Тефтели рыбные с соусом	ТТК 1576	100	6,65	3,60	17,61	142,00
Капуста, припущенная с томатом и овощами	ТТК 1425	200	10,30	16,00	59,80	360,00
Огурец свежий	ТТК 675/1	20	0,16	0,02	0,69	3,12
Компот из свежих груш	ТТК 1237-50	200	0,08	0,07	11,19	43,40
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>820</b>	<b>21,89</b>	<b>26,40</b>	<b>119,50</b>	<b>752,98</b>
<b>4 День</b>						
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36
Котлета "Белорусская"	ТТК 1436	100	6,42	5,85	6,90	94,16
Пюре гороховое	ТТК 1418	180	9,27	7,11	30,81	252,29
Огурец свежий	ТТК 675/1	75	0,59	0,07	2,57	11,71
Напиток "Каркаде"	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>855</b>	<b>23,39</b>	<b>21,81</b>	<b>93,78</b>	<b>621,82</b>
<b>5 День</b>						
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с рисом	ТТК 641	250	1,60	6,90	14,68	89,98
Гуляш из филе индейки	ТТК 890/1	100	10,12	11,35	13,21	161,96
Макаронные изделия отварные	ТТК 577	180	4,40	3,48	29,21	165,39
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	20	0,22	0,04	1,02	5,08
Напиток фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	200	0,43	0,00	8,85	37,15
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
<b>Итого:</b>		<b>800</b>	<b>20,16</b>	<b>22,36</b>	<b>90,01</b>	<b>571,56</b>
<b>Среднедневное значение за 2 недели</b>		<b>817</b>	<b>22,35</b>	<b>23,63</b>	<b>98,74</b>	<b>682,62</b>
<b>Среднедневное значение за 2 недели</b>		<b>811</b>	<b>20,80</b>	<b>21,35</b>	<b>95,51</b>	<b>642,69</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
- 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.

Ведущий технолог

*Корнева*

М.Н.Корнева