



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ с 12 лет и старше 1 и 2 смена

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
1 Неделя						
1 День						
Льготное питание 12 лет и старше						
Котлета "Морское диво"	ТТК 1373 ФК	100	2,52	4,00	10,90	98,03
Гречка отварная с маслом	ТТК 1417	180	4,21	9,61	39,25	285,23
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	35	0,38	0,07	1,79	8,90
Напиток Каркаде	ТТК 628	180	0,02	0,01	4,11	9,27
Сыр порционно	ТТК 1034	20	2,89	4,32	0,00	41,91
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
Итого за прием		565	13,40	18,51	79,09	555,34
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	15	4,95	3,48	0,00	51,09
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,86
Биточек "Домашний"	ТТК 552	100	13,17	8,50	26,50	268,30
Пюре картофельное	ТТК 907	200	1,67	4,54	24,00	86,89
Огурец свежий	ТТК 675/1	30	0,24	0,03	1,03	4,68
Компот из свежих яблок	ТТК 623-50	200	0,08	0,07	11,19	43,24
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Груша	ТТК 665	140	0,56	0,42	14,27	70,97
Итого за прием		1 005	30,06	27,12	115,65	802,83
Итого за день		1 570	43,47	45,63	194,74	1 358,17
2 День						
Льготное питание 12 лет и старше						
Каша молочная пшеничная	ТТК 511	200	6,65	3,57	6,46	44,00
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	2,13	0,07	33,03
Запеканка из творога	ТТК 1170	100	3,36	2,01	28,18	147,20
Сметана	ТТК 664	10	0,25	1,32	0,33	14,34
Какао с молоком	ТТК 610	180	0,95	0,77	7,24	45,14
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
Яблоко	ТТК 669	110	0,44	0,01	12,71	25,51
Итого за прием		655	15,08	10,30	78,01	421,23
Суп картофельный с рисом	ТТК 641	250	1,60	6,90	14,68	89,98
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	30	9,9	6,96	0,00	102,18
Сметана	ТТК 664	10	0,25	1,32	0,33	14,34
Фишбол	ТТК 548	100	7,30	7,74	2,80	112,98
Рис отварной с маслом	ТТК 1423	185	7,20	14,50	53,10	452,80
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	35	0,38	0,07	1,79	8,90
Наширок из плодов дыни/тыква	ТТК 627	200	0,68	0,28	17,75	82,52
Хлеб "Прибрежный", обогащенный йодом	ТТК 607	30	2,21	0,59	15,38	75,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Итого за прием		866	31,26	38,61	117,92	997,13
Итого за день		1 521	46,34	48,91	195,93	1 418,36

3 День						
Льготное питание 12 лет и старше						
Кукуруза консервированная	ТТК 672	20	0,11	0,08	1,98	14,00
Голубцы "Ленивые"	ТТК 559	100	8,20	6,78	9,30	130,00
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	180	3,37	2,71	33,42	160,78
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	180	0,00	0,00	8,17	22,06
Печенье "Кексик шоколадные"	ТТК1399	50	1,10	5,83	13,32	101,15
Сыр порционно	ТТК 1034	15	2,17	3,24	0,00	31,43
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
Итого за прием		595	18,34	19,14	89,23	571,42
Суп из овощей с фасолью	ТТК 640	250	1,60	3,48	9,13	70,69
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	20	6,6	4,64	0,00	68,12
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Сметана	ТТК 664	15	0,37	1,98	0,49	21,51
Жаркое по - Петровски	ТТК 529	250	15,68	15,20	18,10	307,24
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	60	1,20	0,18	5,34	25,98
Сок фруктовый	ТТК 1392	200	0,20	1,00	20,60	86,40
Апельсин	ТТК 1032	150	1,35	0,30	15,41	42,60
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
Фруктовые пастилки (ролл)		15	0,15	0,02	12,45	51,00
Итого за прием		1 011	30,57	27,30	104,65	785,98
Итого за день		1 606	48,91	46,44	193,88	1 357,41
4 День						
Льготное питание 12 лет и старше						
Плов из индейки	ТТК 527	250	9,71	7,87	15,87	225,39
Огурец свежий	ТТК 675/1	80	0,63	0,07	2,74	12,49
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01
Сыр порционно	ТТК 1034	20	2,89	4,32	0,00	41,91
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	4,25	0,13	66,06
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
Итого за прием		610	16,89	17,05	49,00	486,86
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,86
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	30	9,9	6,96	0,00	102,18
Колбаса отварная	ТТК 516	100	4,86	8,10	0,00	109,78
Греча отварная с маслом	ТТК 1417	180	4,21	9,61	39,25	285,23
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	60	0,65	0,12	3,06	15,25
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
Итого за прием		871	31,09	30,98	112,96	887,30
Итого за день		1 481	47,98	48,03	161,97	1 374,16
5 День						
Льготное питание 12 лет и старше						
Наггетсы из птицы	ТТК 545/1	100	8,84	8,32	6,00	184,59
Капуста, припущенная с томатом и овощами	ТТК 1425	200	10,30	16,00	59,80	360,00
Огурцы консервированные	ТТК 1232	55	0,00	0,22	3,06	6,16
Напиток "Грушенька"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Итого за прием		600	22,45	25,39	100,35	697,57
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	15	4,95	3,48	0,00	51,09
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,86
Паста с фиде индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	11,79	5,05	21,18	269,32
Напиток фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15
Блинчик с молоком сгущенным	ТТК 500	50	0,20	1,20	12,00	15,30
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
Итого за прием		841	25,10	21,89	91,86	662,52
Итого за день		1 441	47,55	47,28	192,21	1 360,09

6 День						
Льготное питание 12 лет и старше						
Салат из помидор с маслом	ТТК 1106/2	100	1,00	9,96	58,30	236,10
Биточек "Нежный"	ТТК 553	100	5,95	8,45	5,73	166,54
Пюре картофельное	ТТК 907	180	1,50	4,09	21,60	78,20
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80
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
Яблоко	ТТК 669	110	0,44	0,01	12,71	25,51
Итого за прием		740	12,51	23,40	128,47	646,15
Винегрет овощной	ТТК 670	100	1,31	10,16	9,91	100,13
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	10	3,3	2,32	0,00	34,06
Чебабичи мясные	ТТК 550/1	100	11,52	13,59	1,41	181,83
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	1,01	2,51	7,95	96,03
Напиток "Минутка"	ТТК 1031	200	1,07	0,11	15,00	59,86
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
Итого за прием		891	22,95	35,40	64,57	676,81
Итого за день		1 631	35,46	58,80	193,03	1 322,96
Среднедневное значение за 1 неделю		1 542	44,95	49,18	188,63	1 365,19
Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
2 Неделя						
1 День						
Льготное питание 12 лет и старше						
Тефтели рыбные с соусом	ТТК 1376	100	6,65	3,60	17,61	142,00
Картофель печеный с маслом	ТТК 1424	180	20,31	19,20	41,08	548,31
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80
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
Груша	ТТК 665	140	0,56	0,42	14,27	70,97
Итого за прием		670	31,14	24,11	103,09	901,08
Суп из овощей с фасолью	ТТК 640	250	1,60	3,48	9,13	70,69
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	10	3,3	2,32	0,00	34,06
Митболы с сыром	ТТК 544/1	100	2,27	4,26	0,58	96,11
Рис цветной	ТТК 584	180	2,83	1,26	6,52	56,41
Огурец свежий	ТТК 675/1	60	0,47	0,06	2,06	9,37
Компот из свежих груш	ТТК 1237-50	200	0,08	0,07	11,19	43,40
Фасоттини	ТТК 606	50	0,21	8,27	13,75	50,40
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Итого за прием		896	14,08	20,56	65,13	470,88
Итого за день		1 566	45,22	44,67	168,21	1 371,96
2 День						
Льготное питание 12 лет и старше						
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	200	5,87	3,29	8,15	57,32
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	2,13	0,07	33,03
Сырники	ТТК 1193	90	2,92	6,92	14,40	138,14
Молоко сгущенное	ТТК 662	25	2,12	2,11	13,30	79,35
Сыр порционно	ТТК 1034	15	2,17	3,24	0,00	31,43
Пюре фруктовое Фрумка		90	0,00	0,00	9,42	36,00
Напиток "Грушенька"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Итого за прием		650	14,86	17,95	67,03	470,09
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,86
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	10	3,3	2,32	0,00	34,06
Паста "Школьная" с томатом	ТТК 523	250	10,08	13,94	38,58	327,17
Кукуруза консервированная	ТТК 672	40	0,23	0,16	3,96	28,00
Напиток фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	200	0,43	0,09	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
Апельсин	ТТК 1032	150	1,35	0,30	15,41	42,60
Итого за прием		951	26,37	22,97	115,81	758,28
Итого за день		1 601	41,23	40,91	182,83	1 228,37

3 День						
Льготное питание 12 лет и старше						
Сыр порционно	ТТК 1034	20	2,89	4,32	0,00	41,91
Печень тушеная в томатном соусе	ТТК 526	100	3,85	82,13	9,00	82,13
Пюре картофельное	ТТК 907	200	1,67	4,54	24,00	86,89
Кукуруза консервированная	ТТК 672	60	0,34	0,24	5,94	42,00
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	4,25	0,13	66,06
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
Груша	ТТК 665	140	0,56	0,42	14,27	70,97
Итого за прием		780	12,97	96,44	83,60	530,97
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	10	3,3	2,32	0,00	34,06
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Котлета "Белорусская"	ТТК 1446	100	6,42	5,85	6,90	94,16
Пюре гороховое	ТТК 1418	200	10,30	7,90	34,23	280,32
Напиток "Минувка"	ТТК 1031	200	1,07	0,11	15,00	59,86
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
Фруктовая лента		15	0,05	0,72	12,15	48,00
Итого за прием		846	28,75	28,32	117,95	798,89
Итого за день		1 626	41,71	124,76	201,55	1 329,85
4 День						
Льготное питание 12 лет и старше						
Капша гречневая с фито индейки	ТТК 521	300	9,07	5,08	23,00	293,88
Огурец свежий	ТТК 675/1	70	0,55	0,06	2,40	10,93
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
Яблоко	ТТК 669	110	0,44	0,01	12,71	25,51
Итого за прием		730	13,47	5,66	65,72	452,62
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	10	3,3	2,32	0,00	34,06
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Сосиски отварные	ТТК 518	100	5,45	8,74	0,00	82,31
Картофель печеный с маслом	ТТК 1424	200	12,60	20,46	45,64	398,20
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	30	0,32	0,06	1,53	7,62
Море ягодный	ТТК 971	200	0,00	0,00	24,08	91,36
Хлеб "Прибрежный", обогащенный: йодом	ТТК 607	30	2,21	0,59	15,38	75,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Итого за прием		866	31,62	40,99	115,41	907,48
Итого за день		1 596	45,09	46,65	181,14	1 360,10
5 День						
Льготное питание 12 лет и старше						
Биточек "Нежный"	ТТК 553	100	5,95	8,45	5,73	166,54
Перловка отварная с маслом	ТТК 1419	200	4,50	8,30	39,80	177,00
Огурцы консервированные	ТТК 1232	60	0,00	0,24	3,34	6,72
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51
Печенье "Кексик с конфитуром"	ТТК 1398	50	2,50	5,45	7,30	142,00
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
Итого за прием		660	16,34	22,94	88,29	628,77
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	20	6,6	4,64	0,00	68,12
Чевабчики мясные	ТТК 550/1	100	11,52	13,59	1,41	181,83
Капуста тушеная	ТТК 585	200	8,22	8,57	43,49	247,08
Напиток фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	200	0,43	0,09	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
Яблоко	ТТК 669	120	0,48	0,01	13,86	27,83
Итого за прием		941	31,98	33,61	97,91	766,91
Итого за день		1 601	48,32	56,55	186,20	1 395,68

по день						
Льготное питание 12 лет и старше						
Сыр порционно	ТТК 1034	20	2,89	4,32	0,00	41,91
Биточек "Домашний+"	ТТК 552	100	13,17	8,50	26,50	268,30
Соте из овощей (рагу овощное)	ТТК 1420	200	4,10	12,30	68,00	230,60
Огурец свежий	ТТК 675/1	50	0,39	0,05	1,72	7,81
Напиток "Грушенька"	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
Итого за прием		620	23,96	25,68	128,94	697,44
Суп картофельный с рисом	ТТК 641	250	1,60	6,90	14,68	89,98
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	15	4,95	3,48	0,00	51,09
Паштет из индейки	ТТК 527	250	9,71	7,87	15,87	225,39
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	60	1,20	0,18	5,34	25,98
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	17,75	82,52
Груша	ТТК 665	140	0,56	0,28	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
Итого за прием		966	22,12	19,49	94,51	669,92
Итого за день		1 586	46,08	45,17	223,45	1 367,35
Среднедневное значение за 2 неделю		1 596	44,61	59,79	190,56	1 342,22
Среднедневное значение за 2 недели		1 569	44,78	54,48	189,59	1 353,70

Стоимость питания 430 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептур 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

Жерниф

М.Н.Корнева