

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №27С.В. Швейдурова

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО

"Комбинат школьного питания"

Е.А. Горобченко



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

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
1 Неделя															
1 День															
Завтрак															
Колбаса отварная	ТТК 516	100	8,53	14,10	0,00	149,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	180	5,57	3,71	33,12	198,40	16,22	9,98	0,00	1,02	21,60	0,00	0,00	0,10	0,00
Помидор свежий дольками	ТТК 676	15	0,16	0,03	0,77	3,81	2,06	2,94	3,82	0,13	0,00	0,00	0,00	0,01	3,68
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	9,22	29,01	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фруктовые пастилки	ТТК 1073	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		560	17,99	18,40	78,60	544,00	18,54	12,92	3,82	1,17	21,60	0,00	0,00	0,11	3,68
2 День															
Завтрак															
Наггетсы из птицы	ТТК 545/1	100	11,66	10,60	6,00	207,57	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель тушеный	ТТК 587	190	2,79	7,28	37,79	196,80	33,95	2,85	0,00	1,73	36,48	0,00	0,00	0,17	15,34
Огурец свежий	ТТК 675	20	0,16	0,02	0,69	3,12	4,51	2,74	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,01	1,96
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		560	18,00	18,40	76,60	544,00	39,81	5,59	0,00	1,88	36,48	0,00	0,00	0,17	17,30
3 День															
Завтрак															
Котлеты Белорусские	ТТК 563	100	10,48	14,90	5,27	205,93	13,22	23,39	0,00	1,96	0,00	0,00	0,00	0,22	2,20
Рис цветной	ТТК 584	180	2,83	1,26	23,74	106,51	8,74	25,31	0,00	0,56	6,48	0,00	0,00	0,04	0,72
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК 678	75	1,06	1,36	5,31	43,76	27,50	9,69	20,84	0,39	0,00	0,00	0,00	0,02	10,73
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Фруктовая лента	ТТК 1072	15	0,00	0,00	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		620	17,99	18,41	76,60	544,00	52,02	59,07	20,84	2,99	6,48	0,00	0,00	0,27	14,69

4 День															
Завтрак															
Биточек "Нежный"	ТТК 534	100	13,69	15,89	9,44	236,31	7,88	17,24	99,02	1,09	5,95	10,25	2,56	0,18	0
Каша пшённая	ТТК 1019	180	6,33	5,14	37,08	219,30	16,43	42,11	119,68	1,39	12,96	26,05	0,23	0,18	0
Какао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	85,22	0,68	10,44	0,00	0,00	0,03	0,45
Сметанник	ТТК 1055	50	4,02	9,48	28,14	212,57	16,39	5,72	0,00	0,47	13,50	0,00	0,00	0,04	0,02
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		620	17,99	18,41	76,60	544,00	52,02	59,07	20,84	2,99	6,48	0,00	0,00	0,27	14,69
5 День															
Завтрак															
Гуляш из филе индейки	ТТК 890	100	7,34	5,32	1,21	83,92	12,17	13,23	126,50	0,95	5,36	0,00	0,00	0,03	0,40
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	4,21	6,31	30,59	209,96	17,50	145,55	0,00	4,90	21,60	0,00	0,00	0,31	0,00
Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым луком	ТТК 1194	45	0,55	4,50	2,47	36,28	10,74	7,41	0,00	0,31	0,00	0,00	0,00	0,03	6,66
Напиток Каркаде	ТТК 628	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сыр порционно	ТТК 1034	15	8,60	3,67	3,44	0,00	46,43	132,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		590	24,13	20,31	70,06	477,60	87,10	298,19	126,50	6,32	26,96	0,00	0,00	0,37	7,06
Среднедневное значение за 1 неделю		590	19,22	18,78	75,69	530,72	49,90	86,97	34,40	3,07	19,60	0,00	0,00	0,24	11,48

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
1 Неделя															
1 День															
Завтрак															
Сосиски отварные	ТТК 518	100	7,98	13,68	0,00	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	200	6,19	4,12	36,80	220,44	18,02	11,08	0,00	1,13	24,00	0,00	0,00	0,12	0,00
Томидор свежий дольками	ТТК 676	10	0,11	0,02	0,51	2,54	1,37	1,96	2,55	0,09	0,00	0,00	0,00	0,01	2,45
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сыр порционно	ТТК 1034	15	8,60	3,67	3,44	0,00	46,43	132,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		575	26,46	22,03	71,01	492,99	66,09	145,04	2,55	1,37	24,00	0,00	0,00	0,12	2,45
2 День															
Завтрак															
Чебачичи мясные	ТТК 550/1	100	11,96	15,45	1,61	221,63	13,16	0,00	0,00	2,23	0,00	0,00	0,00	0,14	0,15
Каша перловая рассыпчатая	ТТК 574	200	2,70	2,45	43,85	189,86	29,36	22,88	0,00	1,07	14,40	0,00	0,00	0,06	0,00
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	50	3,34	0,50	22,06	108,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		550	18,00	18,40	76,60	544,00	42,78	22,88	0,00	3,33	14,40	0,00	0,00	0,20	0,15
3 День															
Завтрак															
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	198	7,67	4,53	25,57	171,74	93,68	10,71	68,54	0,10	10,45	0,00	0,00	0,03	0,45
Сырники	ТТК 1193	45	6,36	5,10	12,07	122,22	0,43	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00
Молоко сгущенное	ТТК 662	10	0,72	0,85	5,55	31,74	30,70	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,10
Какао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	85,22	0,68	10,44	0,00	0,00	0,03	0,45
Груша	ТТК 665	100	0,40	0,30	13,10	50,69	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,02	5,00
Масло сливочное	ТТК 657	9	0,07	6,53	0,12	59,45	2,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		587	18,01	18,41	76,46	544,00	241,49	44,41	169,76	3,25	20,89	0,00	0,00	0,10	6,01
4 День															
Завтрак															
Печень тушеная в томатном соусе	ТТК 526	100	12,75	3,75	2,62	94,13	12,79	16,49	4,58	212,10	361,70	0,17	0,00	10,40	1,04
Рис припущенный	ТТК 582	180	2,47	4,86	43,99	229,35	7,05	27,5	0,57	0	12,9	0,036	0	0,007	0
Напиток Каркаде	ТТК 628	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Питьевой йогурт Актимуно	ТТК 1068	95	2,57	1,42	11,21	68,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		600	19,50	10,28	78,16	481,32	20,10	43,99	5,15	212,13	374,60	0,21	0,00	10,41	1,04

5 День															
Завтрак															
Винегрет овощной	ТТК 670	50	0,66	5,08	4,96	66,20	9,06	8,21	19,97	0,34	0,00	0,00	0,00	0,03	4,43
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	13,83	12,10	30,60	292,00	148,05	28,48	256,50	1,84	31,73	0,00	0,00	0,11	0,61
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Фруктовая лента	ТТК 1072	15	0,00	0,00	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Батончик На здоровье пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		560	18,01	18,40	76,61	544,00	179,55	37,37	276,47	3,05	31,73	0,00	0,00	0,22	6,09
Среднедневное значение за 2 неделю		574	19,99	17,51	75,77	521,26	110,00	58,74	90,79	44,63	93,12	0,04	0,00	2,21	3,15
Среднедневное значение за 2 недели		582	19,61	18,14	75,73	525,99	79,95	72,85	62,59	23,85	56,36	0,02	0,00	1,22	7,31

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.

Главный Технолог



М.А.Трашкова