



Зелен Н.И.
Сергей Рыбаков

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ, ПИТАЮЩИХСЯ НА СУММУ ДОПАЦИОННЫХ ВЫПЛАТ (столовые, работающие на сырье)



Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод.		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	на 100 г	всего	на 100 г	дн, г	на 100 г		Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мг	Т, мг	В1, мг	С, мг						
1 День																								
1 Неделя																								
1 День																								
Порridge питание																								
Сыр (пастеризованный)	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 овсяная на смеси зерновых хлопьев	ТТК №713	200	6,35	3,79	27,49	170,07	114,86	13,05	83,34	0,13	12,67	23,23	0	0,03	0,55									
Маело сливочное	ТТК №43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0									
Чай с сахаром	ТТК №804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	0	0	0	0	0									
Хлеб пшеничный из муки в/с	ш/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
Итого за прием		450	13,48	11,51	52,52	367,58	248,42	18,93	168,36	0,32	53,37	84,43	0,13	0,03	0,6									
2 День																								
Порridge питание																								
Каша гречневая с овощами	ТТК №522	180	7,78	9,59	42,13	273,18	30,5	114,51	185,25	3,84	29,38	586,64	0,77	0,21	1,97									
Огурцы свежие, нарезка	ТТК №45	20	0,16	0,02	0,69	3,12	4,51	2,74	8,23	0,12	0	2	0,02	0,01	1,96									
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 пшеничный из муки в/с	ш/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
Итого за прием		425	12,63	11,58	66,24	405,44	84,38	122,91	229,89	4,04	34,96	598,87	0,79	0,23	4,17									
3 День																								
Порridge питание																								
Рис "Солнечный"	ТТК №555	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									
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК №44	30	0,32	0,06	1,53	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35									
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									
Хлеб пшеничный из муки в/с	ш/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
Итого за прием		435	8,91	7,48	55,41	324,68	157,54	33,55	161,29	0,9	33,18	356,39	0,42	0,05	6,9									

Наименование биолода	№ рец.	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего	Са	Mg			P	Fe	A, мкг	P, мкг	T, мкг	B, мкг	С, мкг								
4 День																							
Порядок питания																							
Сыр (пастеризованный)	С6.2004 № 97	10	2,44	2,30	0,00	30,96	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05	0	0,03								
Каша мюччатая ячменная (вязкая)	С6.2004 № 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	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0									
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	0,01	0,26								
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		445	10,44	12,93	68,04	429,33	183,29	37,07	182,31	0,66	66,4	78,77	0,19	0,11	1,59								
5 День																							
Порядок питания																							
Каша мюччатая кукурузная (жидкая)	С6.2004 № 311	220	3,74	3,64	11,02	87,47	171,12	21,49	113,38	0,29	22,18	24,39	0	0,06	13,32								
Масло сливочное	ТТК №43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0								
Теплый напиток "Клубника" (смесь)	ТТК №853	200	0,18	0,08	24,66	95,42	0,63	0	0	0,06	0	0	0	0	0								
Вагончик "На здоровье" пшенично-ржаной	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0								
Обогащенный витаминными, железом и кальцием	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	470	7,25	8,17	57,55	325,95	192,84	21,49	114,88	1,17	42,18	46,89	0,05	0,15	13,32								
Итого за прием																							
6 День																							
Порядок питания																							
Каша "Дружба"	С6.2004 № 311	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	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0								
Какао с молоком	С6.2004 № 693	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52								
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		435	12,98	14,45	75,30	472,57	266,51	61,68	335,54	1,83	64,99	90,93	0,84	0,16	1,08								
Среднее значение за 1 неделю		443,33	10,95	11,02	62,51	387,59	188,83	49,27	198,71	1,49	49,18	209,38	0,40	0,12	4,61								

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего	всего	всего	Са	Mg		P	Fe	A, мкг	P3, мкг	T3, мкг	B1, мкг	C, мкг								
2 Недели																								
7 День																								
Поручее питание																								
Макароны по-Европе	ТТК № 554	200	7,41	9,60	43,22	287,77	23,18	9,42	53,62	0,98	48	54	0,95	0,1	0									
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	30	0,32	0,06	1,53	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35									
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	0	0	0	0	0									
Хлеб пшеничный из муки в/с	л/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
Итого за прием		455	11,15	10,31	69,71	413,43	27,66	15,3	61,27	1,3	48	93,9	1,16	0,11	7,35									
8 День																								
Поручее питание																								
Каша перловая с овощами	ТТК № 505	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									
Кукуруза консервированная	ТТК № 47	20	0,43	0,08	2,29	11,52	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
Чай с сахаром	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 пшеничный из муки в/с	л/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
Хлеб пшеничный из ржано-пшеничной муки	л/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
Итого за прием		425	10,19	10,63	68,06	399,30	90,04	35,43	203,75	1,25	36,77	593,75	0,85	0,08	2,15									
9 День																								
Поручее питание																								
Сыр (по ржаники)	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 овсяная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 713	200	6,35	3,79	27,49	170,07	114,86	13,05	83,34	0,13	12,67	23,23	0	0,03	0,55									
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0									
Чай с сахаром	Сб.1996 № 630	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23	0	0,01	0,24									
Хлеб пшеничный из муки в/с	л/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
Итого за прием		445	14,52	18,72	53,31	439,43	294,07	23,97	203,28	0,37	81,21	136,41	0,22	0,05	0,81									

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Са	Мg	P	Fe	А,мкг	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	С,мг			
10 День																				
Порridge питание																				
Каша молочная рисовая (жидкая)	СБ.2004 № 311	200	5,22	3,69	32,55	183,13	132,98	30,4	141,99	0,45	21,12	23,23	0,12	0,07	1,37					
Масло сливочное	ТТК №43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0					
Кефир с молоком	СБ.2004 № 693	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52					
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		435	12,86	15,11	84,16	517,36	246,02	57,37	246,08	1,38	73,12	90,35	0,24	0,1	1,89					
11 День																				
Порridge питание																				
Макаронные изделия отварные	СБ.2004 № 516	200	7,53	5,96	49,93	282,72	21,94	11,3	62,67	1,16	28	31,5	1,09	0,12	0					
Соус "Сырный" с зеленью	ТТК №101	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					
Теплый компот "Сладкий №1"	ТТК №852	200	0,22	0,07	23,96	92,52	0,63	0	0	0,06	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		465	12,36	9,05	88,85	482,05	132,52	19,24	135,60	1,35	43,00	67,65	1,13	0,13	0,70					
12 День																				
Порridge питание																				
Каша молочная кукурузная (жидкая)	СБ.2004 № 311	200	3,40	3,31	10,02	79,52	155,56	19,53	103,07	0,27	20,16	22,18	0	0,06	12,11					
Масло сливочное	ТТК №43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0					
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11	0	0,01	0,26					
Вагончик "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		455	8,47	12,80	56,95	371,68	231,18	25,62	145,22	1,19	66,16	78,18	0,1	0,16	12,37					
Среднее значение за неделю			446,67	11,59	12,77	70,17	437,21	170,25	29,49	1,14	58,04	176,71	0,62	0,11	4,21					
Среднее значение за 2 недели			445,00	11,27	11,90	66,34	412,40	179,54	39,38	1,31	53,61	193,04	0,51	0,11	4,41					

Стоимость питания 55 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, блюда и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюда 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 "Хлебипродлинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Хлебипродлинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скрябин, В.А.Тугелья. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва. Делта Принт 2008 г.

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

Специалист общественного питания

Оргенко Ю.Ю.