

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				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. В12, мг	
Педея															
1 День															
Завтрак															
Солбаса 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
Томидор 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
Тай 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
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
Масло сливочное в упаковке	ТТК 1067	10	7,25	0,10	0,14	66,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		555	25,09	18,48	66,29	559,20	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
Тай 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		540	17,84	18,38	75,91	540,88	35,30	2,85	0,00	1,76	36,48	0,00	0,00	0,17	15,34
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
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
Сыр плавленый Дружба	ТТК 1070	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		621	19,43	21,61	65,89	536,00	52,02	59,07	20,84	2,99	6,48	0,00	0,00	0,27	14,69
4 День															
Завтрак															
Каша пшеничная молочная	ТТК 511	200	3,15	1,57	16,46	82,22	101,42	39,38	148,31	1,03	10,25	0,00	0,00	0,15	0,44
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,40	3,63	0,65	33,03	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Запеканка из творога	ТТК 1170	100	7,81	3,93	12,62	127,53	148,39	21,35	185,83	0,47	64,89	0,00	0,00	0,04	0,25
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
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
Итого за прием		590	18,40	21,03	78,25	577,85	370,66	88,15	419,36	2,67	99,08	0,00	0,00	0,26	1,17

День																
Завтрак																
уляш из филе индейки	ГТК 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	
алята гречневая рассыпчатая	ГТК 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	
алята из свежих огурцов с картофелем и зеленым луком	ГТК 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	0,66	
алятиок Каркаде	ГТК 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	
аляб пшеничный из муки в/с	ГТК 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	
алятичик На здоровье пшенично-ржаной	ГТК 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	
аляблоко	ГТК 669	130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	0,00	0,00	0,04	13,00	
Итого за прием		700	15,95	17,50	80,47	538,88	81,36	177,89	140,80	9,85	26,96	0,00	0,00	0,50	20,06	
среднедневное значение за 1 неделю		601	19,34	19,40	73,36	550,56	111,58	69,17	116,97	3,69	38,12	0,00	0,00	0,26	10,99	

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	
Неделя																
День																
Завтрак																
аляосиски отварные	ГТК 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	
алякартонные изделия отварные цветные	ГТК 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	
аляюмидор свежий дольками	ГТК 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	
алятай с сахаром	ГТК 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	
аляыр порционно	ГТК 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	
аляблесточный из ржано-пшеничной муки	ГТК 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	
аляблесточный из муки в/с	ГТК 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	
День																
Завтрак																
алясвабичи мясные	ГТК 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	
алясаша перловая рассыпчатая	ГТК 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	
алятай зеленый с сахаром	ГТК 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	
аляблесточный из ржано-пшеничной муки	ГТК 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	
День																
Завтрак																
аляулов из индейки	ГТК 527	230	13,45	16,69	43,86	380,70	22,20	50,00	236,67	1,78	5,87	0,00	0,00	0,07	0,96	
аляагурец свежий	ГТК 675	35	0,27	0,03	1,20	5,46	7,89	4,80	0,00	0,21	0,90	0,00	0,00	0,01	3,43	
аляалятиок Каркаде	ГТК 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	
аляблесточный из ржано-пшеничной муки	ГТК 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	
аляблоко	ГТК 669	130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	0,00	0,00	0,04	13,00	
Итого за прием		620	15,95	17,50	80,48	538,88	51,15	66,50	250,97	4,87	5,87	0,00	0,00	0,12	17,39	
День																
Завтрак																
алякаша молочная из смеси зерновых хлопьев	ГТК 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	
алямасло сливочное	ГТК 657	10	0,80	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
алягворожник с кокосом	ГТК 514	70	6,55	10,91	21,39	209,91	46,94	0,00	64,18	0,31	0,00	0,00	0,03	0,02	0,07	
алямолоко сгущенное	ГТК 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	
алякакао с молоком	ГТК 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	
аляблесточный из муки в/с	ГТК 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	
алягруша	ГТК 665	120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,80	14,40	19,20	2,76	0,00	0,00	0,00	0,02	6,00	
Итого за прием		633	19,00	25,00	88,41	648,44	292,04	46,81	237,14	3,86	20,89	0,00	0,03	0,10	7,07	

День															
завтрак															
Зинегрет 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
Ласта с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 322	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
Сай 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
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,23	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хатончик 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
Сыр плавленый "Дружба"	ТТК 1070	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		545	18,01	18,40	64,46	496,00	179,55	37,37	276,47	3,05	31,73	0,00	0,00	0,22	6,09
Среднедневное значение за 2 недели		585	19,48	20,27	76,19	544,06	126,32	63,72	153,43	3,30	19,38	0,00	0,01	0,15	6,63
Среднедневное значение за 2 недели		593	19,41	19,83	74,78	547,31	118,95	65,95	135,20	3,49	28,75	0,00	0,00	0,21	8,81

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 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.

А.М.Скурихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛя Принт 2008 г.

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

И.о.руководителя производственной службы



И.М.Бородина