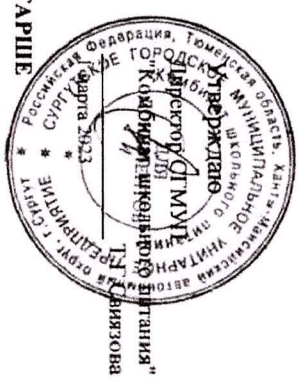




**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эд. квал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	К	С	А, мг	Р, мг	Т, мг	В1, мг	С, мг		
<b>Неделя №1</b>																		
<b>Понедельник</b>																		
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																		
Суп картофельный с бобовыми (горох)	№ 139 сб 2004	250	5,56	3,67	20,68	133,28	32,77	30,23	77	1,8	12	224,43	0,26	0,18	4,6			
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5			
Натесы "Детки"	ТТК № 416	105	16,11	18,49	6,29	256,66	1,14	0	1,41	0,01	12,96	24,3	0,05	0	0			
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 2004	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0,98	0,1	0			
Компот из смеси сухофруктов	ТТК № 816 -70	200	0,98	0,06	30,73	116,38	28,88	18,29	25,54	0,61	0,02	116,63	1,1	0,01	0,32			
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>816</b>	<b>35,09</b>	<b>28,66</b>	<b>142,12</b>	<b>952,90</b>	<b>84,60</b>	<b>59,36</b>	<b>161,18</b>	<b>3,48</b>	<b>50,18</b>	<b>402,21</b>	<b>2,41</b>	<b>0,29</b>	<b>5,42</b>			
<b>Вторник</b>																		
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																		
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124 сб 2004	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,4	41,78	0,71	12	228,53	0,2	0,05	12,22			
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5			
Котлета "Особая"	ТТК № 224	100	14,95	15,19	13,27	250,72	31,44	16,71	122,73	1,65	21,12	31,4	0,58	0,11	0,02			
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	219,95	4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0			
Соус томатный	ТТК № 831-70	30	0,32	1,17	1,95	19,42	2,74	2,22	4,62	0,1	4,32	53,12	0,08	0,01	0,6			
Компот "Сливовый №1" (вит.70)	ТТК № 831-70	200	0,31	0,11	24,83	96,49	8,88	3,81	8,38	0,44	0,02	2,73	150,13	0,01	1,52			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	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			
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>811</b>	<b>29,97</b>	<b>27,31</b>	<b>122,80</b>	<b>839,07</b>	<b>104,48</b>	<b>187,65</b>	<b>398,28</b>	<b>7,86</b>	<b>62,66</b>	<b>354,08</b>	<b>151,65</b>	<b>0,49</b>	<b>14,86</b>			

Наименование Блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	P, мкг	T, мг	B1, мг	C, мг			
<b>Среда</b>																		
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																		
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140 сб 2004	250	2,72	2,32	20,66	112,58	20,56	21,32	57,34	0,92	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6			
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5			
Рыба, тушеная в томате с овощами (пикша)	ТТК № 314	100	9,86	5,08	5,74	106,08	9,16	8,2	12,2	0,26	0	452,05	2,34	0,02	0,56			
Люре картофельное	№ 520 сб 2004	180	3,71	5,36	26,07	165,96	56,56	34,94	103,89	1,33	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46			
Напиток лимонный (витаминизированный 7)	ТТК № 828-70	200	0,13	0,02	24,66	96,29	6,53	1,7	3,23	0,16	0,03	0,31	0,03	0,01	5,6			
Печенье слоеное "Ромбикс коричные с сахаром"	ТУ № 1501	40	2,79	7,15	26,09	177,44	7,63	3,81	28,1	0,42	59,16	65,57	0,41	0,04	0			
Хлеб пшеничный из ржано-пшеничной муки	д/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	д/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>821</b>	<b>22,63</b>	<b>20,43</b>	<b>126,35</b>	<b>771,16</b>	<b>102,50</b>	<b>70,64</b>	<b>205,58</b>	<b>3,11</b>	<b>84,92</b>	<b>781,43</b>	<b>3,34</b>	<b>0,30</b>	<b>25,72</b>			
<b>Четверг</b>																		
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																		
Суп картофельный с крупой (пшено)	№ 138 сб 2004	250	2,23	2,35	17,16	96,93	20,08	23,54	59,91	0,89	7,2	215,93	0,18	0,09	6,6			
Зразы "Ленивые" с соусом	ТТК № 248	100	8,67	10,71	11,42	175,81	19,7	12,79	79,09	1,16	14,29	98,62	1,92	0,02	0,89			
Люре из бобовых	№ 317 сб 2004	180	20,34	6,02	51,94	327,78	93,27	78,41	203,94	6,29	25,44	30,38	0,5	0,79	0,89			
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10			
Компот из изюма (витаминизированный 7)	ТТК № 822-70	200	0,37	0,01	28,80	109,82	0,66	0,02	0,15	0,05	0,03	0,03	0	0	0			
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	д/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	д/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>905</b>	<b>37,11</b>	<b>20,23</b>	<b>155,96</b>	<b>929,66</b>	<b>149,71</b>	<b>123,76</b>	<b>354,09</b>	<b>10,59</b>	<b>46,96</b>	<b>349,96</b>	<b>2,80</b>	<b>0,93</b>	<b>17,49</b>			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	P, мг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг			
<b>Пятница</b>																		
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																		
Борщ с капустой и картофелем		250	1,71	3,34	13,79	87,27	36,58	20,75	44,79	1,01	12	234,13	0,22	0,04	7,98			
Зелень (укроп, петрушка)		1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5			
Гуляш из филе индейки	ТТК № 41	100	14,83	5,40	3,99	123,15	19,8	16,01	141,8	1,15	19,38	34,43	0,34	0,03	0,73			
Рис прилуценный	№ 512 с6 2004	180	4,19	4,57	43,99	234,54	11,59	27,75	85,03	0,6	15,12	28,35	0,32	0,04	0			
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" (вип. 70)	ТТК № 838 -70	200	0,22	0,09	25,68	99,83	10,01	5,27	7,6	0,43	0,02	7,37	0,13	0	1,07			
Печенье слобное "Жакозовое"	ТУ № 1506	50	3,60	22,39	21,88	301,36	8,67	2,9	26,02	0,38	121,2	133,17	0,41	0,03	0,6			
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб столничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>831</b>	<b>27,97</b>	<b>36,29</b>	<b>132,46</b>	<b>958,94</b>	<b>88,71</b>	<b>73,35</b>	<b>306,06</b>	<b>3,59</b>	<b>167,72</b>	<b>445,95</b>	<b>1,44</b>	<b>0,14</b>	<b>10,88</b>			
<b>Суббота</b>																		
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																		
Суп с клецками	№ 155 с6 2004	250	2,79	3,71	14,13	99,87	19,86	8,14	35,35	0,51	18,96	234,46	0,42	0,03	0,6			
Котлеты "Домашние"	ТТК № 221	100	14,08	16,51	11,68	252,56	11,86	16,05	119,38	1,73	22,3	31,1	0,37	0,17	0,05			
Капуста тушеная	№ 534 с6 2004	180	4,09	4,24	20,81	128,86	104,32	33,67	69,17	1,38	15,12	119,55	0,37	0,06	38,27			
Напиток из плодов шиповника	ТТК № 809 -70	200	0,69	0,29	34,27	130,54	12,81	3,42	3,55	0,66	0,03	163,43	0,76	0,01	200			
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>805</b>	<b>26,75</b>	<b>25,49</b>	<b>115,93</b>	<b>782,48</b>	<b>148,85</b>	<b>61,28</b>	<b>227,45</b>	<b>4,28</b>	<b>56,41</b>	<b>548,54</b>	<b>1,92</b>	<b>0,27</b>	<b>238,92</b>			

Наименование блюда	№ рел.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	Р2, мг	Т3, мг	В1, мг	С, мг			
<b>Неделя №2</b>																		
<b>Понедельник</b>																		
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																		
Суп из овощей (фасоль консервированная)	№ 135 с6 2004	250	2,02	3,41	12,29	85,81	25,56	17,71	43,07	0,69	12	229,99	0,2	0,06	8,2			
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5			
Сосиски отварные	№ 413 с6 2004	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0			
Макаронные изделия отварные	№ 516 с6 2004	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0,98	0,1	0			
Компот из свежих плодов (яблоки)	ТТК № 821-70	200	0,16	0,15	26,02	100,69	6,45	3,15	3,96	0,83	0,02	2,03	0,08	0,01	1,6			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>806</b>	<b>25,36</b>	<b>24,62</b>	<b>118,38</b>	<b>791,79</b>	<b>53,82</b>	<b>31,70</b>	<b>104,26</b>	<b>2,58</b>	<b>37,22</b>	<b>268,87</b>	<b>1,78</b>	<b>0,17</b>	<b>10,30</b>			
<b>Вторник</b>																		
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																		
Рассолник	ТТК № 136	250	1,70	3,48	14,41	93,98	19,31	19,92	50,3	0,78	12	224,78	0,19	0,07	6,6			
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5			
Туши	№ 437 с6 2004	100	14,58	14,82	3,99	206,95	18,8	20,25	153,7	2,27	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73			
Каша перловая рассыпчатая	№ 508 с6 2004	180	5,14	4,58	39,48	214,81	26,62	20,6	166,37	0,97	15,12	28,35	0,7	0,05	0			
Напиток апельсиновый (витаминизированный 7)	№ 699 с6 2004	200	0,19	0,04	23,86	91,91	7,41	2,51	4,54	0,12	0,02	1,79	0,04	0,01	5,28			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>806</b>	<b>26,74</b>	<b>23,66</b>	<b>116,87</b>	<b>778,72</b>	<b>74,20</b>	<b>63,95</b>	<b>375,73</b>	<b>4,16</b>	<b>40,74</b>	<b>291,05</b>	<b>1,40</b>	<b>0,17</b>	<b>13,11</b>			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	P, мкг	T, мкг	B1, мг	C, мг			
<b>Среда</b>																		
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																		
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124 сб 2004	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,4	41,78	0,71	12	228,53	0,2	0,05	12,22			
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5			
Котлеты из рыбы	ТТК № 301	100	13,93	6,36	13,27	167,13	23,53	20,62	147,79	0,48	15	26,13	3,17	0,05	0,4			
Каша кукурузная вязкая	№ 510 сб 2004	180	0,65	4,71	1,69	48,64	46,5	6,87	17,7	0,22	25,44	28,62	0,06	0,02	13,45			
Напиток лимонный (витаминизированный 7)	ТТК № 828-70	200	0,13	0,02	24,66	96,29	6,53	1,7	3,23	0,16	0,03	0,31	0,03	0,01	5,6			
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за "Обед"		806	21,60	15,20	84,77	557,44	115,30	48,26	211,32	1,59	52,47	292,09	3,48	0,13	32,17			
<b>Четверг</b>																		
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																		
Суп с клецками	№ 155 сб 2004	250	2,79	3,71	14,13	99,87	19,86	8,14	35,35	0,51	18,96	234,46	0,42	0,03	0,6			
Повидля в кисло-сладком соусе	№ 442 сб 2004	100	15,58	16,15	9,68	245,34	18,97	20,63	158,68	2,35	17	32,18	0,55	0,04	0,73			
Каша вязкая ячневая	№ 510 сб 2004	3,69	4,46	25,82	154,66	34,45	17,21	118,48	0,66	15,12	28,35	0,64	0,08	0	0			
Компот из изюма (витаминизированный 7)	ТТК № 822-70	200	0,37	0,01	28,80	109,82	0,66	0,02	0,15	0,05	0,03	0,03	0	0	0			
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за "Обед"		629	28,30	46,43	242,31	660,13	56,70	147,27	194,84	18,03	64,34	267,31	1,05	0,07	1,33			

Наименование блюда	№ рел.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дн. г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины							
							Са	Мг	Р	Fe	Амг	РЭ,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг					
<b>Питания</b>																				
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																				
Борщ с картофелем	№114 сб 2004	250	1,97	3,43	16,71	101,31	31,44	24,37	55,33	1,17	12	234,47	0,23	0,06	6,86					
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5					
Котлета из мяса птицы в панировке	ТТК № 404	100	16,22	8,73	12,82	195,96	11,79	10,59	112,79	0,81	22,58	54,04	0,54	0,02	0					
Капустя тушеная	№ 534 сб 2004	180	4,09	4,24	20,81	128,86	104,32	33,67	69,17	1,38	15,12	119,55	0,37	0,06	38,27					
Напиток из плодов шиповника	ТТК № 809 -70	200	0,69	0,29	34,27	130,54	12,81	3,42	3,55	0,66	0,03	163,43	0,76	0,01	200					
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>806</b>	<b>28,10</b>	<b>17,43</b>	<b>119,74</b>	<b>727,76</b>	<b>162,42</b>	<b>72,72</b>	<b>241,66</b>	<b>4,04</b>	<b>49,73</b>	<b>579,99</b>	<b>1,92</b>	<b>0,15</b>	<b>245,63</b>					
<b>Суббота</b>																				
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																				
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	19,98	33,24	68,06	1,22	12	224,66	0,25	0,09	5,8					
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5					
Фрикадельки в соусе	№ 469 сб 2004	105	8,35	11,21	11,30	179,36	17,75	13,17	84,32	1,29	23,12	111,03	0,41	0,03	0,42					
Пюре картофельное	№ 520 сб 2004	180	3,71	5,36	26,07	165,96	56,56	34,94	103,89	1,33	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46					
Компот "Синювояд №1" (виг. 70)	ТТК № 831-70	200	0,31	0,11	24,83	96,49	8,88	3,81	8,38	0,44	0,02	2,73	150,13	0,01	1,52					
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>811</b>	<b>20,06</b>	<b>21,12</b>	<b>115,18</b>	<b>724,78</b>	<b>105,23</b>	<b>85,83</b>	<b>265,47</b>	<b>4,30</b>	<b>53,67</b>	<b>386,14</b>	<b>151,03</b>	<b>0,27</b>	<b>20,70</b>					

Стоимость питания 146 руб в день

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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.Скрябин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делта-Принт 2008 г.

Технолог



И.А. Диковникова