

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

И.В. Гаврилик

И.О. директор СГМУП "КШП"

Н.В. Гаврилик



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (1 СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Ветки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
1 День																		
Завтрак 7-11 лет 1 смена																		
Колбаса отварная	ТТК	100	11,63	15,42	0,00	185,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	0,00			
Помидор свежий дольками	ТТК	51	0,55	0,10	15,62	12,95	6,87	9,80	12,73	0,43	0,00	66,50	0,35	0,03	12,25			
Чай с сахаром	ТТК	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Фруктовые пастышки	л/л	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	25	1,67	0,25	11,03	54,07	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	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за день		596	24,19	21,81	105,47	662,37	26,88	19,97	69,14	1,51	25,20	94,85	1,33	0,13	12,25			
2 День																		
Завтрак 7-11 лет 1 смена																		
Нагетсы из птицы	ТТК	100	13,08	16,10	15,59	259,92	15,71	13,36	110,36	1,17	29,82	53,02	3,91	0,04	1,23			
Овощная нарезка	ТТК	65	0,67	3,10	11,28	21,23	18,45	17,43	100,93	1,43	19,96	120,48	2,25	0,04	0,83			
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК	200	10,24	7,75	55,12	317,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Напиток Каркаде	ТТК	200	0,04	0,00	9,48	35,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Питьевой йогурт Актимуно	л/л	95	2,57	1,43	11,21	68,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,12	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	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за день		715	30,52	29,21	130,07	835,42	34,16	30,79	211,29	2,60	49,78	173,50	6,16	0,08	2,06			
3 День																		
Завтрак 7-11 лет 1 смена																		
Котлеты Морское диво	ТТК	100	18,00	16,00	15,30	214,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Пюре картофельное	ТТК	220	6,28	9,83	48,87	304,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК	150	2,28	7,47	16,49	135,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Чай с лимоном	ТТК	200	0,23	0,39	9,09	37,80	2,73	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12			
Сметанник	ТТК	50	3,70	6,44	40,41	218,00	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	25	1,72	0,25	12,01	58,29	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	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за день		770	33,88	40,63	153,20	1021,86	2,73	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12			
4 День																		
Завтрак 7-11 лет 1 смена																		
Митболы с сыром	ТТК	100	7,39	7,10	5,60	117,00	14,29	13,50	78,18	1,11	15,46	93,32	1,74	0,03	0,64			

Сыр плавленый Дружба																
Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. дль, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	Смг	
Горошница	п/п	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	
Кофейный напиток	ТТК	200	22,60	6,70	93,96	364,00	93,27	78,41	203,94	6,29	25,44	30,38	0,50	0,79	0,00	
Пирог творожный шоколадный	ТТК	200	1,70	1,41	15,92	89,00	53,06	6,09	39,15	0,07	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26	
Хлеб стогольный из ржано-пшеничной муки	ТТК	65	4,74	6,66	35,05	214,50	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	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
5 День		631	41,26	25,57	175,01	936,86	160,62	98,00	321,27	7,47	46,30	134,70	2,24	0,83	0,90	
Завтрак 7-11 лет 1 смена																
Масло сливочное в упаковке																
Гуаш из филе индейки	п/п	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	
Макаронны с овощами	ТТК	100	14,83	18,00	3,99	189,00	19,80	16,01	141,80	1,15	19,38	34,43	0,34	0,03	0,73	
Кухаруза	ТТК	220	7,67	10,46	65,79	325,60	177,48	14,81	144,66	0,97	53,64	100,44	1,00	0,07	0,06	
Чай с молоком	ТТК	22	0,47	0,09	2,41	12,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Яблоко	ТТК	200	1,28	1,17	11,33	57,20	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0,00	0,01	0,24	
Батончик На здоровье пшенично-ржаной	ТТК	150	0,60	0,60	31,08	73,50	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	7,50	0,30	0,05	15,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	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	
Итого за прием	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Среднедневное значение на 1 человека		747	35,39	31,26	136,55	834,46	290,54	49,98	339,37	6,30	78,60	152,60	1,64	0,25	16,03	
2 Неделя																
1 День																
Завтрак 7-11 лет 1 смена																
Творожок Растопка																
Помидор свежий дольками	п/п	45	2,88	1,58	5,31	46,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Соуски отварные	ТТК	55	0,59	0,11	15,77	13,97	6,87	9,80	12,73	0,43	0,00	66,50	0,35	0,03	12,25	
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК	100	11,00	22,00	3,54	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	
Чай с сахаром	ТТК	180	6,77	5,36	57,87	253,80	19,75	10,17	56,41	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	0,00	
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	200	0,19	0,04	9,12	36,00	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	30	2,21	0,59	15,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием	ТТК	25	172,00	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2 День																
Завтрак 7-11 лет 1 смена																
Сыр плавленый Дружба																
Творожок Детские	п/п	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	
Овощное ассорти	ТТК	100	19,30	11,35	5,27	156,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Пюре картофельное	ТТК	66	0,65	0,10	14,04	13,74	17,84	16,21	32,42	0,71	0,00	78,36	0,44	0,03	7,67	
Кофейный напиток	ТТК	180	5,58	8,05	40,19	248,94	56,56	34,94	103,89	1,33	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46	
Хлеб стогольный из ржано-пшеничной муки	ТТК	200	1,70	1,41	15,92	89,00	53,06	6,09	39,15	0,07	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
5 День																
Завтрак 7-11 лет 1 смена																
Масло сливочное в упаковке																
Гуаш из филе индейки	п/п	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	
Макаронны с овощами	ТТК	100	14,83	18,00	3,99	189,00	19,80	16,01	141,80	1,15	19,38	34,43	0,34	0,03	0,73	
Кухаруза	ТТК	220	7,67	10,46	65,79	325,60	177,48	14,81	144,66	0,97	53,64	100,44	1,00	0,07	0,06	
Чай с молоком	ТТК	22	0,47	0,09	2,41	12,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Яблоко	ТТК	200	1,28	1,17	11,33	57,20	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0,00	0,01	0,24	
Батончик На здоровье пшенично-ржаной	ТТК	150	0,60	0,60	31,08	73,50	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	7,50	0,30	0,05	15,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	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	
Итого за прием	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Среднедневное значение на 1 человека		692	33,05	29,70	140,06	858,19	102,98	39,89	188,48	3,59	40,10	111,16	2,28	0,26	6,47	

3 День														
Завтрак 7-11 лет 1 семна														
Рыба тушеная в томате с овощами	ТТК	100	12,85	4,92	5,74	103,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Овощное ассорти	ТТК	107	1,05	0,16	22,76	22,28	28,92	26,28	52,55	1,15	0,00	127,03	0,71	0,05
Каша перловая с овощами	ТТК	200	5,51	9,28	68,80	264,27	35,83	29,45	165,20	1,17	29,38	585,48	0,81	0,07
Чай с лимоном	ТТК	200	0,23	0,39	9,09	37,80	2,73	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00
Печенье Злакное	ТТК	50	3,29	9,00	53,21	205,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,12
Хлеб Пшеничный обогащенный йодом	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак	ТТК	712	26,86	24,59	186,99	766,35	67,48	36,46	219,09	2,40	29,38	712,65	1,53	0,12
4 День														
Завтрак 7-11 лет 1 семна														
Биточки Чипен топ	ТТК	100	12,02	11,60	7,02	215,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Творожник с кокосом	ТТК	90	7,88	13,00	34,48	257,49	45,70	15,02	135,07	0,81	73,68	133,50	0,72	0,05
Молоко стуженное	ТТК	15	1,08	1,28	8,33	47,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12
Каша гречневая с луком	ТТК	200	8,65	10,65	46,80	303,47	8,18	0,40	3,29	0,07	25,92	29,16	0,06	0,00
Напиток Каркаде	ТТК	200	0,04	0,00	9,48	35,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	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
Итого за завтрак	ТТК	630	31,34	36,78	117,14	913,13	53,88	15,42	138,36	0,88	99,60	162,66	0,78	0,05
5 День														
Завтрак 7-11 лет 1 семна														
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК	60	0,91	2,99	6,59	54,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК	250	24,59	16,21	38,70	527,17	156,64	29,46	263,34	1,92	59,22	109,89	1,26	0,11
Чай с молоком	ТТК	200	1,28	1,17	11,33	57,20	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0,00	0,01
Яблоко	ТТК	150	0,60	0,60	31,08	73,50	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	7,50	0,30	0,05
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	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
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	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
Итого за завтрак	ТТК	710	30,77	21,47	110,74	824,04	230,01	48,62	316,25	5,30	64,80	127,62	1,56	0,17
Среднее значение за 2 недели														
Среднее значение за 2 недели		660	63,33	27,47	126,75	765,43	101,14	39,54	183,66	2,44	48,70	243,27	1,27	0,13
Среднее значение за 2 недели		676	48,19	28,58	133,41	811,81	102,06	39,72	186,07	3,02	44,40	178,21	1,77	0,20
Стоимость питания 166 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 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