

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

И.В. Гаврилюк



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора СММУП "КШП"

И.В. Гаврилюк
Н.В. Гаврилюк

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ПД

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, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	Са	Mg	P	Fe	A, мг
1 Неделя																				
1 День																				
Обед 7-11 лет																				
Помидор свежий дольками	ТТК	15	0,28	0,05	5,19	6,63	4,39	4,15	24,02	0,34	4,75	28,67	0,53	0,01	0,20					
Зелень	ТТК	2	0,06	0,00	44,72	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК	250	1,76	10,38	10,02	144,20	35,06	18,31	41,46	0,70	12,00	228,53	0,20	0,05	12,22					
Плов из индейки	ТТК	230	19,06	15,20	60,03	398,67	43,18	115,13	341,41	4,59	41,09	530,60	1,00	0,21	1,68					
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					
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 прием		747	26,25	26,54	152,42	709,04	82,89	137,59	406,89	5,67	57,84	787,80	1,74	0,27	14,09					
Подлинник 7-11 лет																				
Компот из смеси сухофруктов	ТТК	200	1,02	0,06	36,88	125,00	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,10	0,01	0,32					
Печенье с начинкой Слободское	ТТК	110	7,50	27,68	96,74	587,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием		310	8,52	27,74	133,62	712,07	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,10	0,01	0,32					
Итого за прием		1057	34,77	54,28	286,04	1421,11	111,50	155,88	432,43	6,25	57,86	904,43	2,84	0,28	14,41					
2 День																				
Обед 7-11 лет																				
Ужин 7-11 лет																				
Овощная нарезка	ТТК	118	1,16	5,40	19,65	37,00	32,15	30,37	175,90	2,50	34,78	209,96	3,91	0,07	1,44					
Суп гороховый	ТТК	250	5,40	4,87	28,35	152,64	31,15	30,14	76,68	1,79	12,00	224,43	0,26	0,18	4,60					
Жаркое по - Петровски	ТТК	250	22,82	9,60	22,39	365,40	27,28	20,56	110,43	1,21	39,26	265,29	0,99	0,08	9,88					
Чай зеленый с сахаром	ТТК	200	0,00	0,00	9,08	34,51	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	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 прием		868	32,77	20,37	102,52	701,91	90,84	81,08	363,00	5,53	86,05	699,68	5,16	0,32	15,91					
Подлинник 7-11 лет																				
Компот из свежих яблок	ТТК	200	0,15	0,14	14,29	52,00	6,09	3,15	3,96	0,79	0,02	2,03	0,08	0,01	1,60					
Печенье слоёное Вечернее	ТТК	95	7,27	31,61	60,45	560,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием		295	7,42	31,75	74,74	612,03	6,09	3,15	3,96	0,79	0,02	2,03	0,08	0,01	1,60					
Итого за прием		1163	40,19	52,12	177,26	1313,94	96,93	84,23	366,96	6,32	86,07	701,71	5,24	0,33	17,51					
3 День																				

Обед 7-11 лет														
Биточки Чикен 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
Свекольник с зеленью	ТТК	200	2,11	3,08	9,70	81,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронны с овощами	ТТК	200	6,97	9,51	59,81	296,00	161,35	13,46	131,51	0,88	48,76	91,31	0,91	0,06
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 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
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
Итого за прием		750	24,53	24,69	109,05	740,22	161,35	13,46	131,51	0,88	48,76	91,31	0,91	0,06
Полдник 7-11 лет														
Напиток фруктовый Витамины	ТТК	200	0,10	0,08	11,88	22,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Печенье сладкое Листик	ТТК	53	3,84	13,11	48,52	255,88	2,90	0,91	2,48	0,18	12,00	22,50	0,05	0,03
Итого за прием		253	3,94	13,19	60,40	278,51	2,90	0,91	2,48	0,18	12,00	22,50	0,05	0,03
Итого за прием														
		1003	28,47	37,88	169,45	1 018,73	164,25	14,37	133,99	1,06	60,76	113,81	0,96	0,08
4 День														
Обед 7-11 лет														
Биточек Домашний	ТТК	100	15,36	15,45	15,80	253,00	1,56	0,00	1,91	0,01	17,63	33,06	0,07	0,00
Картофель запеченый из отварного	ТТК	200	48,18	131,18	414,44	355,56	105,49	36,80	74,77	1,45	16,80	132,83	0,42	0,06
Помидор свежий дольками	ТТК	16	0,17	0,03	3,97	4,06	3,52	3,32	19,24	0,27	3,81	22,97	0,43	0,01
Суп лапша говяжья с зеленью	ТТК	200	2,11	3,08	9,70	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	10	1,03	0,14	6,97	33,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		751	70,23	150,54	471,34	841,31	110,83	40,12	95,93	1,77	38,23	188,86	0,92	0,07
Полдник 7-11 лет														
Напиток Грушевка	ТТК	200	0,02	0,02	14,57	37,00	21,11	13,33	17,78	2,56	0,00	2,22	0,44	0,02
Печенье сладкое Ромбик корицы с сахаром	ТТК	125	8,68	22,24	96,08	553,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		325	8,70	22,26	110,65	590,50	21,11	13,33	17,78	2,56	0,00	2,22	0,44	0,02
Итого за прием														
		1076	78,93	172,80	581,99	1 431,81	131,94	53,46	113,71	4,33	38,23	191,08	1,36	0,09
5 День														
Обед 7-11 лет														
Биточек Нежный	ТТК	100	15,05	14,03	17,00	248,00	31,44	16,71	122,73	1,65	21,12	31,40	0,58	0,11
Огурец свежий	ТТК	25	0,44	0,06	15,56	8,67	4,17	2,54	7,62	0,11	0,00	1,85	0,02	0,00
Суп из овощей с фасолью	ТТК	250	5,22	3,75	25,99	133,26	23,94	17,61	42,75	0,68	12,00	229,99	0,20	0,06
Рис с овощами	ТТК	220	5,65	10,29	52,15	335,00	31,59	42,81	119,95	1,06	32,40	717,75	0,59	0,06
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
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
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
Итого за прием		845	29,98	29,01	142,83	875,08	93,87	80,41	294,39	3,58	65,52	981,13	1,40	0,23
Полдник 7-11 лет														
Напиток из плодов шиповника	ТТК	200	0,69	0,29	19,64	92,60	12,51	3,42	3,55	0,63	0,03	163,43	0,76	0,01

Наименование	№ ред.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины						
							Са	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг					
Печенье слобное Смак	ТТК	82	6,21	27,13	71,54	482,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		282	6,90	27,42	91,18	574,60	12,51	3,42	3,55	0,63	0,03	163,43	0,76	0,01	200,00					
Итого за прием		1127	36,88	56,43	234,01	1 449,68	106,38	83,83	297,94	4,21	65,55	1 144,56	2,16	0,24	213,17					
Среднее значение за 1 неделю		1085	43,85	74,70	289,75	1 327,05	122,20	78,35	269,00	4,44	61,70	611,12	2,51	0,20	58,68					
2 Неделя																				
1 День																				
Обед 7-11 лет																				
Сыр порционный	ТТК	13	3,18	2,98	31,00	40,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ши из свежей капусты с картоффелем (с томатом)	ТТК	250	1,76	10,38	10,02	144,20	35,06	18,31	41,46	0,70	12,00	228,53	0,20	0,05	12,22					
Каша гречневая с филе индейки	ТТК	230	28,22	14,44	38,40	453,68	43,18	115,13	341,41	4,59	41,09	530,60	1,00	0,21	1,68					
Чай зеленый с сахаром	ТТК	210	0,00	0,00	9,53	36,24	0,27	0,00	0,00	0,03	0,00	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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		753	36,55	28,30	111,99	786,71	78,51	133,44	382,87	5,32	53,09	759,13	1,20	0,26	13,90					
Подник 7-11 лет																				
Компот из смеси сухофруктов	ТТК	200	1,02	0,06	36,88	125,00	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,10	0,01	0,32					
Печенье с начинкой Слободское	ТТК	110	7,50	27,68	96,74	587,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		310	8,52	27,74	133,62	712,07	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,10	0,01	0,32					
Итого за прием		1063	45,07	56,04	245,61	1 498,78	107,12	151,73	408,41	5,90	53,11	875,76	2,30	0,27	14,22					
2 День																				
Обед 7-11 лет																				
Винегрет овощной	ТТК	100	1,31	10,20	9,91	132,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп гороховый	ТТК	250	5,40	4,87	28,35	152,64	31,15	30,14	76,68	1,79	12,00	224,43	0,26	0,18	4,60					
Паста Школьная с томатом	ТТК	250	24,59	16,21	36,58	397,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сметана	ТТК	15	0,37	1,98	0,49	21,51	7,75	0,79	5,31	0,02	6,00	10,70	0,03	0,00	0,02					
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					
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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		865	35,29	34,15	107,46	854,54	41,63	31,66	83,33	1,89	18,00	235,27	0,30	0,18	5,74					
Подник 7-11 лет																				
Компот из свежих яблок	ТТК	200	0,15	0,14	14,29	52,00	6,09	3,15	3,96	0,79	0,02	2,03	0,08	0,01	1,60					
Печенье слобное Вечернее	ТТК	95	7,27	31,61	60,45	560,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		295	7,42	31,75	74,74	612,03	6,09	3,15	3,96	0,79	0,02	2,03	0,08	0,01	1,60					
Итого за прием		1160	42,71	65,90	182,20	1 446,57	47,72	34,81	87,29	2,68	18,02	237,30	0,38	0,19	7,34					
3 День																				
Обед 7-11 лет																				
Котлеты Белорусские	ТТК	100	19,75	19,73	10,93	271,00	14,46	15,76	98,97	1,24	2,57	11,50	1,91	0,11	0,71					

Свекольник с зеленью	ТТК	200	2,11	3,08	9,70	81,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Рис с куркумой	ТТК	200	4,66	4,66	48,88	249,47	91,43	31,89	64,80	1,25	14,56	115,12	0,36	0,05	36,85							
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							
Тренки из пшеничного хлеба	ТТК	22	2,27	0,31	15,33	74,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Хлеб столничный 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 прием		747	30,50	28,03	105,35	765,87	105,88	47,65	163,77	2,50	17,13	126,62	2,27	0,17	37,57							
Подлинк 7-11 лет																						
Напиток Грушевка	ТТК	200	0,02	0,02	14,57	37,00	21,11	13,33	17,78	2,56	0,00	2,22	0,44	0,02	5,56							
Печенье слоёное Листик	ТТК	105	7,61	25,97	96,12	506,93	5,75	1,80	4,91	0,36	23,77	44,58	0,10	0,00	0,06							
Итого за прием		305	7,63	25,99	110,69	543,93	26,86	15,14	22,69	2,91	23,77	46,80	0,54	0,02	5,61							
Итого за прием		1052	38,12	54,02	216,05	1 309,80	132,74	62,79	186,46	5,41	40,91	173,42	2,82	0,19	43,18							
4 День																						
Обед 7-11 лет																						
Помидор свежий дольками	ТТК	80	0,86	0,16	19,86	20,32	17,59	16,62	96,22	1,37	19,03	114,86	2,14	0,04	0,79							
Рассольник Ленинградский	ТТК	200	1,66	2,82	18,30	85,69	15,44	15,94	40,23	0,62	9,60	179,82	0,14	0,06	5,28							
Печень тушеная в томатном соусе	ТТК	100	12,78	7,25	4,99	287,00	17,65	15,14	205,51	4,50	3 509,52	6 051,60	0,86	0,16	9,77							
Каша гречневая с луком	ТТК	190	8,22	10,12	44,46	288,30	7,77	0,38	3,13	0,07	24,62	27,70	0,06	0,00	0,00							
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							
Хлеб столничный 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 столничный 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 прием		820	28,61	21,25	120,07	839,96	58,71	48,08	345,09	6,59	3 562,77	6 373,98	3,20	0,25	15,84							
Подлинк 7-11 лет																						
Какао с молоком	ТТК	200	3,41	3,21	18,46	97,00	110,37	26,97	101,09	0,88	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52							
Печенье слоёное Ромбик коричные с сахаром	ТТК	65	4,51	11,56	49,96	287,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием		265	7,92	14,77	68,42	384,82	110,37	26,97	101,09	0,88	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52							
Итого за прием		1085	36,53	36,03	188,50	1 224,78	169,08	75,05	446,18	7,47	3 574,77	6 396,10	3,21	0,28	16,36							
5 День																						
Обед 7-11 лет																						
Бигочек Нежный	ТТК	100	15,05	14,03	17,00	248,00	31,44	16,71	122,73	1,65	21,12	31,40	0,58	0,11	0,02							
Говядина отварная для I блюд	ТТК	14	3,81	2,72	0,84	40,32	1,07	1,84	14,02	0,23	0,00	5,17	0,04	0,00	0,01							
Суп из овощей с фасолью	ТТК	200	4,18	3,00	20,79	106,61	19,15	14,09	34,20	0,54	9,60	183,99	0,16	0,05	6,56							
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	1,97							
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							
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 столничный 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 прием		764	32,16	29,92	139,56	809,36	90,22	62,82	337,49	3,67	60,10	806,19	1,60	0,23	9,68							
Подлинк 7-11 лет																						
Напиток из плодов шиповника	ТТК	200	0,69	0,29	19,64	92,60	12,51	3,42	3,55	0,63	0,03	163,43	0,76	0,01	200,00							
Печенье слоёное Смак	ТТК	83	6,21	27,13	71,54	482,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием		283	6,90	27,42	91,18	574,60	12,51	3,42	3,55	0,63	0,03	163,43	0,76	0,01	200,00							

Итого за прием	1047	39,06	57,34	230,74	1 383,96	102,73	66,24	341,04	4,30	60,13	969,62	2,36	0,24	209,68
Среднедневное значение за 2 недели	1081	40,30	53,87	212,62	1 376,78	111,88	78,12	293,87	5,15	749,39	1 730,44	2,22	0,24	58,15
Среднедневное значение за 2 недели	1083	42,07	64,28	251,18	1 351,92	117,04	78,24	281,44	4,79	405,54	1 170,78	2,36	0,22	58,42

Стоимость питания 156 руб. в день

Основание: СанПин 2.3 /2.4.3590-20

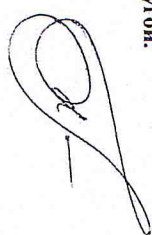
п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложение №10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

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 общест. венного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродлинформ" Москва 2004 г.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общест. венного питания "Хлебпродлинформ" Москва 1996 г.
И.М.СкУрихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делта Принт 2008 г.

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

Главный техно. лог



М.А. Трашкова