

Согласовано

Директор МБОУ




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

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	T, мкг	B1, мг	C, мг
<b>Неделя №1</b>															
<b>Понедельник</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Наггетсы "Детские"	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
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
Какао с молоком	№ 693 сб 2004	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 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 "Завтрак"</b>		<b>555</b>	<b>30,07</b>	<b>27,71</b>	<b>99,06</b>	<b>761,35</b>	<b>136,03</b>	<b>39,88</b>	<b>167,14</b>	<b>2,07</b>	<b>50,16</b>	<b>76,77</b>	<b>1,06</b>	<b>0,14</b>	<b>2,48</b>
<b>Вторник</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Коглета "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
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Чай с молоком сгущенным	№ 630 сб 1996	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 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 "Завтрак"</b>		<b>630</b>	<b>31,03</b>	<b>25,02</b>	<b>113,69</b>	<b>788,77</b>	<b>124,33</b>	<b>177,53</b>	<b>392,22</b>	<b>8,86</b>	<b>53,71</b>	<b>74,47</b>	<b>1,46</b>	<b>0,46</b>	<b>10,20</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	PD, мкг	TD, мг	B1, мг	C, мг	
<b>Среда</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Рыба, тушеная в томате с овощами (ликша)	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	
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	
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	20	0,22	0,04	1,02	5,08	2,74	3,92	5,1	0,18	0	26,6	0,14	0,01	4,9	
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0	0,14	0,01	0	1,12	
Печенье сдобное "Ромбики коричные с сахаром" ("Земелах")	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	
Батончик "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	
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>592</b>	<b>21,63</b>	<b>18,89</b>	<b>94,01</b>	<b>626,83</b>	<b>98,81</b>	<b>51,60</b>	<b>150,63</b>	<b>3,08</b>	<b>77,69</b>	<b>583,58</b>	<b>3,12</b>	<b>0,30</b>	<b>19,04</b>	
<b>Четверг</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Сыр (порциями)	№ 97 сб 2004	15	3,67	3,45	0,00	46,44	1,32	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0,05	
Каша молочная школьная из смеси зерновых	ТТК 702	210	6,43	10,17	27,61	228,24	116,97	13,05	85,95	0,14	36,67	68,23	0,1	0,03	0,55	
Творожник с кокосом	ТТК 602	100	13,04	21,40	36,46	388,94	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,5	0,72	0,05	0,12	
Соус клубничный	№ 618 сб 2004	15	0,06	0,03	8,85	34,12	2,93	1,2	1,53	0,1	0,38	0,04		1,84		
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	0	0	0	0		
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		
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		
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>590</b>	<b>28,29</b>	<b>35,96</b>	<b>108,92</b>	<b>869,85</b>	<b>343,84</b>	<b>35,14</b>	<b>306,07</b>	<b>1,23</b>	<b>131,05</b>	<b>240,81</b>	<b>0,94</b>	<b>0,08</b>	<b>2,56</b>	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	B1, мг	C, мг
<b>Пятница</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Гуляш из филе индейки	ТТК № 401	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 цветной	ТТК № 528	180	4,26	4,52	38,99	212,51	15,81	25,67	78,68	0,62	14,98	37,08	0,3	0,04	0,72
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5
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
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 "Завтрак"</b>		<b>630</b>	<b>24,58</b>	<b>12,13</b>	<b>104,12</b>	<b>614,77</b>	<b>107,94</b>	<b>59,77</b>	<b>275,63</b>	<b>4,17</b>	<b>40,36</b>	<b>84,51</b>	<b>1,04</b>	<b>0,10</b>	<b>6,71</b>
<b>Суббота</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
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
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
Печенье сдобное "Кокосовое"	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
Батончик "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
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>575</b>	<b>26,76</b>	<b>44,39</b>	<b>89,14</b>	<b>852,57</b>	<b>145,11</b>	<b>52,62</b>	<b>214,57</b>	<b>4,34</b>	<b>158,62</b>	<b>283,82</b>	<b>1,15</b>	<b>0,35</b>	<b>38,92</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
<b>Неделя №2</b>															
<b>Понедельник</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
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
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	20	0,22	0,04	1,02	5,08	2,74	3,92	5,1	0,18	0	26,6	0,14	0,01	4,9
Мандарин		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2
Чай с молоком	№ 630 с6 2004	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 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 "Завтрак"</b>		<b>650</b>	<b>25,38</b>	<b>22,76</b>	<b>92,50</b>	<b>673,24</b>	<b>102,76</b>	<b>29,32</b>	<b>112,71</b>	<b>1,40</b>	<b>30,78</b>	<b>75,18</b>	<b>1,82</b>	<b>0,16</b>	<b>20,34</b>
<b>Вторник</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Гуляш	№ 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
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
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
Печенье с начинкой "Слободское"	ТУ № 1512	30	1,71	5,99	19,83	138,03	5,2	2,87	17,22	0,31	46,08	50,76	0,35	0,03	0,02
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 "Завтрак"</b>		<b>561</b>	<b>26,55</b>	<b>26,30</b>	<b>99,39</b>	<b>732,34</b>	<b>53,05</b>	<b>44,39</b>	<b>338,11</b>	<b>3,62</b>	<b>74,80</b>	<b>115,24</b>	<b>1,52</b>	<b>0,12</b>	<b>1,25</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	PD, мкг	TЭ, мг	B1, мг	C, мг	
<b>Среда</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
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	
Картофель отварной	№ 518 сб 2004	180	3,43	4,65	29,07	170,38	28,83	36,71	94,82	1,51	15,12	33,75	0,24	0,16	14,4	
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	15	0,00	0,00	0,44	1,68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0	0,14	0,01	0	1,12	
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 "Завтрак"</b>		<b>552</b>	<b>22,51</b>	<b>11,93</b>	<b>79,10</b>	<b>513,77</b>	<b>55,19</b>	<b>58,06</b>	<b>243,95</b>	<b>2,08</b>	<b>30,12</b>	<b>60,02</b>	<b>3,42</b>	<b>0,21</b>	<b>15,92</b>	
<b>Четверг</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Каша молочная ячневая (вязкая)	№ 302 сб 2004	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	0	
Творожник с изюмом	ТТК № 605	100	11,90	15,17	42,05	348,52	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,5	0,72	0,05	0,12	
Соус шоколадный	№ 616 сб 2004	15	0,80	0,71	6,79	34,83	20,21	7,57	21,55	0,31	1,72	3,25	0,02	0	0,03	
Какао с молоком	№ 693 сб 2004	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 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 "Завтрак"</b>		<b>575</b>	<b>26,67</b>	<b>30,25</b>	<b>131,63</b>	<b>890,58</b>	<b>364,34</b>	<b>81,11</b>	<b>471,12</b>	<b>2,86</b>	<b>139,21</b>	<b>225,52</b>	<b>1,52</b>	<b>0,19</b>	<b>1,18</b>	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	T, мкг	B1, мг	C, мг
<b>Пятница</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
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
Рис с овощами	ТТК № 527	180	4,07	7,40	40,24	241,45	25,27	34,25	95,96	0,85	25,92	574,2	0,47	0,05	1,61
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
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
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	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>630</b>	<b>25,78</b>	<b>18,44</b>	<b>112,70</b>	<b>714,51</b>	<b>106,39</b>	<b>59,93</b>	<b>258,90</b>	<b>3,96</b>	<b>54,50</b>	<b>644,24</b>	<b>1,21</b>	<b>0,11</b>	<b>11,87</b>
<b>Суббота</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Гуляш	№ 437 сб 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
Шоре 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
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 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
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>555</b>	<b>25,09</b>	<b>21,33</b>	<b>78,06</b>	<b>603,31</b>	<b>75,73</b>	<b>55,19</b>	<b>257,59</b>	<b>3,65</b>	<b>32,13</b>	<b>66,85</b>	<b>0,67</b>	<b>0,18</b>	<b>13,19</b>

Стоимость питания 146 руб в день

Основание: СанПиН 2.3.2.4.3590-20

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, ДеЛя Принт 2008 г.

Технолог

*Дикман*

И.А. Дикманникова