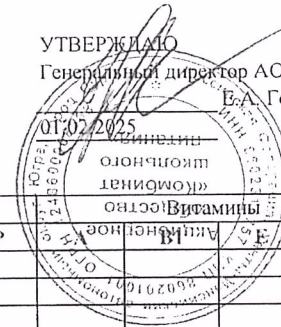


СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор АО "КШП"
В.А. Горобченко



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 11 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ГПД

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							
							Ca	Mg	Fe	P	В1	В2	В6	С
1 Неделя														
1 День														
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36	32,30	18,02	0,67	39,65	0,00	0,05	0,00	12,14
Плов из индейки	ТТК 527	250	12,57	16,03	43,26	384,86	24,13	54,35	1,94	257,25	6,38	0,08	0,00	1,04
Чай с лимоном	ТТК 614	180	0,21	0,35	6,38	25,02	2,30	0,62	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,94
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
Итого за прием		705	18,14	24,90	86,55	605,24	58,72	72,98	2,68	296,90	6,38	0,12	0,00	14,12
Полдник 7-11 лет														
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
Масло сливочное	ТТК 657	11	0,09	7,98	0,14	72,67	2,64	0,00	0,00	3,30	0,04	0,00	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов (вит.50)	ТТК 624-50	200	0,49	0,03	21,64	85,56	28,56	18,28	0,58	25,50	0,01	0,01	0,00	0,32
Итого за прием		236	2,30	8,25	33,80	216,23	31,20	18,28	0,58	28,80	0,06	0,02	0,00	0,32
Итого за день		941	20,44	33,15	120,35	821,47	89,92	91,27	3,26	325,70	6,43	0,14	0,00	14,44
2 День														
Обед														
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,86	28,28	29,00	1,73	73,68	12,00	0,18	0,00	4,20
Тефтели "Детские"	ТТК 547	100	14,90	15,81	5,27	256,00	3,84	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	0,00	0,32
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	195	4,56	6,84	23,78	188,49	18,95	157,68	5,30	0,00	23,40	0,34	0,00	0,00
Чай с лимоном	ТТК 614	180	0,21	0,35	6,38	25,02	2,30	0,62	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,94
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	45	0,49	0,09	2,30	11,43	6,17	8,82	0,40	11,47	0,00	0,03	0,00	11,03
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
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
Итого за прием		820	31,11	29,25	86,65	769,80	59,54	196,11	7,62	85,14	35,40	0,55	0,00	16,49
Полдник 7-11 лет														
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
Сыр порционнно	ТТК 1034	5	0,72	1,08	0,00	10,48	44,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15	12,03	6,87	2,41	12,03	0,00	0,02	0,00	3,44
Итого за прием		230	2,87	1,42	20,86	105,63	56,03	6,87	2,45	12,03	0,00	0,02	0,00	3,44
Итого за день		1050	33,98	30,66	107,51	875,43	115,57	202,99	10,07	97,17	35,40	0,57	0,00	19,92

3 День														
Обед														
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46	9,44	12,11	0,47	39,58	0,00	0,04	0,00	3,50
Котлеты "Белорусские"	ТТК 563	100	6,48	7,90	5,27	105,89	13,22	23,39	1,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22
Горошинца	ТТК 570	190	4,59	3,26	31,57	199,88	84,28	80,37	6,41	0,00	22,80	0,82	0,00	0,00
Огурец свежий	ТТК 675/1	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	0,29	0,00	0,00	0,01	0,00	4,90
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	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
Итого за прием		815	14,50	17,67	66,82	488,55	118,48	122,73	9,16	39,58	22,80	0,88	0,00	8,62
Полдник 7-11 лет														
Каша молочная пшеничная	ТТК 510	180	4,46	1,91	20,70	118,85	61,01	6,97	0,06	44,62	6,80	0,02	0,00	0,29
Компот из свежих яблок (вит.50)	ТТК 623-50	200	0,08	0,07	11,19	43,24	3,22	1,58	0,41	2,01	0,01	0,00	0,00	0,80
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	0,00	1,50	0,02	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		385	4,58	5,61	31,96	195,12	65,43	8,55	0,47	48,13	6,84	0,02	0,00	1,09
Итого за день		1200	19,08	23,27	98,77	683,67	183,91	131,28	9,63	87,70	29,64	0,90	0,00	9,71
4 День														
Обед														
Суп из овощей с фасолью	ТТК 640	250	1,60	3,48	9,13	70,69	21,78	15,21	0,60	40,10	0,00	0,05	0,00	6,40
Паста "Школьная" с томатом	ТТК 523	245	11,15	19,89	43,74	387,61	21,63	25,65	2,17	152,24	0,00	0,21	0,00	0,81
Груша	ТТК 665	110	0,44	0,33	11,21	55,76	20,90	13,20	2,53	17,60	0,00	0,02	0,00	5,50
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	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
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
Итого за прием		855	16,77	24,25	94,34	655,07	64,57	54,06	5,32	209,94	0,00	0,28	0,00	12,71
Полдник 7-11 лет														
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
Повидло	ТТК 663	10	0,06	0,00	9,75	37,73	2,10	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Сок фруктово-овощной	ТТК 630	180	0,90	0,18	18,54	77,83	12,60	7,20	2,52	12,60	0,00	0,02	0,00	3,60
Итого за прием		215	2,68	0,43	40,30	173,56	14,70	7,20	2,52	12,80	0,00	0,02	0,00	3,60
Итого за день		1070	19,45	24,68	134,64	828,62	79,27	61,26	7,84	222,74	0,00	0,30	0,00	16,31
5 День														
Обед														
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80	30,63	19,43	0,92	41,23	0,00	0,04	0,00	7,54
Котлета "Морское дно"	ТТК 1374	100	7,46	3,95	7,71	149,00	14,29	0,00	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,59
Пюре картофельное	ТТК 589	170	1,42	3,86	28,05	139,78	45,61	32,73	1,20	0,00	15,46	0,13	0,00	11,84
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	17,75	82,52	12,30	3,40	0,63	3,40	0,03	0,01	0,00	200,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		745	16,78	14,27	81,55	505,10	102,83	55,55	3,04	44,63	15,49	0,21	0,00	219,96

Полдник 7-11 лет														
Салат из моркови с яблоками и сметаной	ТТК 667/5	95	1,59	1,22	14,14	70,02	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
Чай с лимоном	ТТК 614	180	0,21	0,35	6,38	25,02	2,30	0,62	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,94
Итого за прием		300	3,51	1,81	32,53	153,04	2,30	0,62	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,94
Итого за день		1045	20,29	16,09	114,08	658,13	105,12	56,17	3,11	44,63	15,49	0,21	0,00	220,90
Среднедневное значение за 1 неделю		1061	22,65	25,57	115,07	773,46	114,76	108,59	6,78	155,59	17,39	0,42	0,00	56,26
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	Fe	P	A	B1	E	C
2 Неделя														
1 День														
Обед														
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,86	28,28	29,00	1,73	73,68	12,00	0,18	0,00	4,20
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 521	235	7,11	3,98	18,02	230,21	34,66	153,24	5,56	341,22	4,23	0,28	0,00	1,41
Напиток "Каркаде"	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,64	0,17	0,00	0,00	0,10
Сыр порционню	ТТК 1034	10	1,45	2,16	0,00	20,96	88,00	0,00	0,09	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
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
Итого за прием		745	19,52	12,31	71,51	550,32	154,99	183,13	7,44	415,54	16,40	0,45	0,00	5,71
Полдник 7-11 лет														
Каша молочная ячневая	ТТК 512	200	6,41	2,82	35,36	187,45	119,54	29,40	0,79	197,03	9,84	0,67	0,00	0,43
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
Компот из смеси сухофруктов (вит.50)	ТТК 624-50	200	0,49	0,03	21,64	85,56	28,56	18,28	0,58	25,50	0,01	0,01	0,00	0,32
Итого за прием		425	31,90	4,57	57,26	285,02	206,10	47,68	1,37	222,53	9,85	0,68	0,00	0,75
Итого за день		1170	51,42	16,87	128,77	835,34	361,08	230,82	8,80	638,07	26,25	1,13	0,00	6,45
2 День														
Обед														
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80	30,63	19,43	0,92	41,23	0,00	0,04	0,00	7,54
Биточек "Нежный"	ТТК 1395	100	12,01	8,51	14,50	216,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель, запеченный из отварного	ТТК 586	195	4,07	5,90	39,90	214,28	25,38	43,71	1,74	0,00	0,00	0,18	0,00	17,32
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	30	0,32	0,06	1,53	7,62	4,12	5,88	0,26	7,64	0,00	0,02	0,00	7,35
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
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
Итого за прием		825	25,48	20,95	102,22	711,58	60,38	69,01	2,95	48,87	0,00	0,23	0,00	32,20
Полдник 7-11 лет														
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
Масло сливочное	ТТК 657	14	0,11	10,15	0,18	92,48	3,36	0,00	0,00	4,20	0,06	0,00	0,00	0,00
Компот из свежих яблок (вит.50)	ТТК 623-50	200	0,08	0,07	11,19	43,24	3,22	1,58	0,41	2,01	0,01	0,00	0,00	0,80
Итого за прием		239	1,91	10,47	23,38	193,72	6,58	1,58	0,41	6,21	0,07	0,01	0,00	0,80
Итого за день		1064	27,39	31,42	125,60	905,30	66,96	70,59	3,35	55,08	0,07	0,24	0,00	33,00

3 День														
Обед														
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46	9,44	12,11	0,47	39,58	0,00	0,04	0,00	3,50
Тефтели рыбные с соусом	ТТК 1376	100	6,65	3,60	17,61	142,00	64,02	28,99	0,51	138,40	38,25	0,06	0,00	0,00
Капуста тушеная	ТТК 585	200	8,22	8,57	43,49	247,08	89,92	31,26	1,51	62,28	0,00	0,05	0,00	36,76
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	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
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
Итого за прием		800	19,58	18,88	100,39	618,05	163,64	72,36	2,52	240,26	38,25	0,15	0,00	40,26
Полдник 7-11 лет														
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
Сыр порционно	ТТК 1034	20	2,89	4,32	0,00	41,91	176,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из свежих груш (вит.50)	ТТК 1237-50	200	0,08	0,07	11,19	43,40	3,08	1,57	0,41	1,91	0,00	0,00	0,00	0,80
Итого за прием		245	4,69	4,64	23,20	143,31	179,08	1,57	0,58	1,91	0,00	0,00	0,00	0,80
Итого за день		1045	24,26	23,52	123,60	761,36	342,72	73,93	3,10	242,17	38,25	0,15	0,00	41,06
4 День														
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36	32,30	18,02	0,67	39,65	0,00	0,05	0,00	12,14
Голубцы "Лепные**"	ТТК 559	100	11,00	11,48	15,02	168,28	22,64	0,00	1,15	0,00	0,54	0,09	0,00	2,40
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	4,21	6,31	21,95	173,99	17,50	145,55	4,90	0,00	21,60	0,31	0,00	0,00
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Огурец свежий	ТТК 675/1	30	0,24	0,03	1,03	4,68	6,76	4,12	0,18	0,00	0,00	0,01	0,00	2,94
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	0,03	10,61	0,00	0,00	0,00	0,03
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
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
Итого за прием		830	23,25	29,62	94,67	656,79	97,24	169,93	7,00	50,26	22,14	0,46	0,00	18,55
Полдник 7-11 лет														
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
Повидло	ТТК 663	10	0,06	0,00	9,75	37,73	2,10	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15	12,03	6,87	2,41	12,03	0,00	0,02	0,00	3,44
Итого за прием		235	2,21	0,34	30,61	132,88	14,13	6,87	2,41	12,22	0,00	0,02	0,00	3,44
Итого за день		1065	25,46	29,96	125,28	789,67	111,36	176,81	9,41	62,49	22,14	0,48	0,00	21,99
5 День														
Обед														
Суп картофельный с рисом	ТТК 641	250	1,60	6,90	14,68	89,98	12,47	17,52	0,60	44,13	0,00	0,06	0,00	4,60
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	240	15,20	10,77	24,68	315,49	142,13	23,50	1,77	246,24	30,46	0,11	0,00	0,59
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	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
Итого за прием		715	18,65	17,96	57,61	488,48	154,86	41,02	2,39	290,37	30,46	0,16	0,00	5,19

Полдник 7-11 лет														
Каша молочная пшеница	ТТК 511	160	2,52	1,26	13,17	65,78	81,14	31,50	0,83	118,65	8,20	0,12	0,00	0,36
Напиток "Минутка"	ТТК 1031	180	0,96	0,10	13,50	53,87	10,41	4,44	1,14	6,96	0,15	0,01	0,00	1,89
Итого за прием		340	3,48	1,36	26,67	119,65	91,55	35,94	1,97	125,61	8,35	0,12	0,00	2,24
Итого за день		1055	22,14	19,32	84,28	608,13	246,41	76,96	4,37	415,97	38,82	0,28	0,00	7,43
Среднедневное значение за 2 неделю		1080	30,13	24,22	117,50	779,96	225,71	125,82	5,81	282,75	25,10	0,46	0,00	21,99
Среднедневное значение за 2 недели		1071	26,39	24,89	116,29	776,71	170,23	117,21	6,29	219,17	21,25	0,44	0,00	39,12

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).

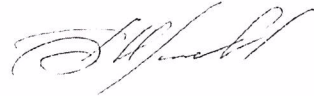
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

И.М.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.

И.о.руководителя производственной службы



И.М.Бородина