

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ \_\_\_\_\_



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ , ПИТАЮЩИХСЯ НА СУММУ ДОТАЦИОННЫХ ВЫПЛАТ**  
(столовые, работающие на п/ф)

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	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Неделя № 1</b>																
<b>1 День</b>																
<b>Горячее питание</b>																
Ризотто овощное (Европейская смесь)	ТТК № 545	200	4,94	8,31	41,49	260,59	15,11	24,87	77,95	0,58	28,8	54	0,34	0,03	0	
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	15	0,12	0,01	0,51	2,34	3,38	2,06	6,17	0,09	0	1,5	0,02	0	1,47	
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04						
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	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	
<b>Итого за прием</b>		<b>440</b>	<b>8,48</b>	<b>8,98</b>	<b>63,43</b>	<b>367,52</b>	<b>18,75</b>	<b>26,93</b>	<b>84,12</b>	<b>0,71</b>	<b>28,80</b>	<b>55,50</b>	<b>0,36</b>	<b>0,03</b>	<b>1,47</b>	
<b>2 День</b>																
<b>Горячее питание</b>																
Паста сырная	ТТК № 512	200	11,02	13,77	39,12	324,91	197,21	16,46	160,73	1,08	59,6	111,6	1,11	0,08	0,06	
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11		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	
<b>Итого за прием</b>		<b>425</b>	<b>14,39</b>	<b>15,43</b>	<b>66,07</b>	<b>460,55</b>	<b>250,27</b>	<b>22,55</b>	<b>199,88</b>	<b>1,15</b>	<b>65,60</b>	<b>122,60</b>	<b>1,11</b>	<b>0,09</b>	<b>0,32</b>	
<b>3 День</b>																
<b>Горячее питание</b>																
Каша гречневая с овощами	ТТК № 522-1	200	8,65	10,65	46,81	303,53	37,35	127,44	206,53	4,29	32,64	651,83	0,85	0,23	2,19	
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	25	0,27	0,05	1,27	6,35	3,43	4,9	6,37	0,22	0	33,25	0,18	0,01	6,13	
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,73	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>452</b>	<b>12,25</b>	<b>11,71</b>	<b>67,62</b>	<b>410,40</b>	<b>63,40</b>	<b>133,07</b>	<b>214,24</b>	<b>5,39</b>	<b>32,64</b>	<b>685,22</b>	<b>1,04</b>	<b>0,33</b>	<b>9,44</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	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>4 День</b>															
<b>Горячее питание</b>															
Бутерброд горячий с колбасой и сыром	Сб.2004 № 11	60	6,67	5,55	13,38	132,03	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05	0	0,03
Макароны с овощами	ТТК № 520-1	170	5,92	8,08	39,74	251,77	34,31	21,01	74,02	1,21	40,8	542,3	0,96	0,11	3,79
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04					
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
<b>Итого за прием</b>		<b>455</b>	<b>15,96</b>	<b>14,29</b>	<b>73,57</b>	<b>484,17</b>	<b>122,57</b>	<b>24,93</b>	<b>129,70</b>	<b>1,34</b>	<b>54,60</b>	<b>568,10</b>	<b>1,01</b>	<b>0,11</b>	<b>3,82</b>
<b>5 День</b>															
<b>Горячее питание</b>															
Каша молочная пшённая с яблоком	ТТК № 720	200	6,73	8,24	34,49	235,82	146,47	40,09	161,62	1,73	28,8	56,55	0,24	0,14	2,42
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Чай с молоком	Сб.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23		0,01	0,24
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	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
<b>Итого за прием</b>		<b>430</b>	<b>11,46</b>	<b>13,84</b>	<b>57,98</b>	<b>397,99</b>	<b>197,04</b>	<b>45,75</b>	<b>199,53</b>	<b>1,82</b>	<b>54,38</b>	<b>89,28</b>	<b>0,29</b>	<b>0,15</b>	<b>2,66</b>
<b>6 День</b>															
<b>Горячее питание</b>															
Сыр (порциями)	№ 97 сб 2004	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132,00	5,87	83,52	0,13	20,70	38,70	0,08	0,00	0,05
Запеканка рисовая с творогом	№ 315 сб 2004	150	8,41	6,19	45,81	272,29	49,54	26,67	116,36	0,7	42,75	48,85	0,31	0,04	0,07
Сметана	ТТК № 54	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,78	5,31	0,02	6	10,7	0,03	0	0,02
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 "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>405</b>	<b>17,61</b>	<b>13,51</b>	<b>77,70</b>	<b>499,84</b>	<b>243,49</b>	<b>39,30</b>	<b>243,73</b>	<b>0,92</b>	<b>76,84</b>	<b>106,52</b>	<b>0,46</b>	<b>0,05</b>	<b>0,32</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	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>2 Неделя</b>															
<b>7 День</b>															
<b>Горячее питание</b>															
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 713	200	6,35	3,79	27,49	170,07	114,86	13,05	83,34	0,13	12,67	23,23	0	0,03	0,55
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Какао с молоком	Сб.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатенный 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
<b>Итого за прием</b>		<b>425</b>	<b>11,60</b>	<b>11,35</b>	<b>52,38</b>	<b>355,10</b>	<b>246,32</b>	<b>40,02</b>	<b>185,93</b>	<b>1,82</b>	<b>44,67</b>	<b>67,85</b>	<b>0,06</b>	<b>0,15</b>	<b>1,07</b>
<b>8 День</b>															
<b>Горячее питание</b>															
Вареники с капустой отварные	ТТК № 232	150	6,56	5,52	39,35	237,29	9,04	0,53	1,82	0,07	0	0	0	0	0
Сметана	ТТК № 54	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,78	5,31	0,02	6	10,7	0,03	0	0,02
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04					
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	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
<b>Итого за прием</b>		<b>445</b>	<b>7,19</b>	<b>5,63</b>	<b>69,91</b>	<b>356,83</b>	<b>27,00</b>	<b>32,31</b>	<b>96,76</b>	<b>0,90</b>	<b>16,64</b>	<b>42,99</b>	<b>0,38</b>	<b>0,06</b>	<b>8,03</b>
<b>9 День</b>															
<b>Горячее питание</b>															
Рис цветной	ТТК № 528	200	4,73	5,02	43,32	236,12	17,56	28,52	87,42	0,69	16,64	41,2	0,33	0,05	0,8
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	15	0,12	0,01	0,51	2,34	3,38	2,06	6,17	0,09	0	1,5	0,02	0	1,47
Теплый напиток "Лимонный"	ТТК № 856	200	0,13	0,01	10,70	43,25	6,06	1,73	3,17	0,12	0	0,29	0,03	0,01	5,76
Хлеб "Прибрежный" обогатенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>385</b>	<b>10,22</b>	<b>7,50</b>	<b>61,11</b>	<b>356,22</b>	<b>17,04</b>	<b>1,31</b>	<b>7,13</b>	<b>0,13</b>	<b>6,00</b>	<b>10,70</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ, мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>10 День</b>															
<b>Горячее питание</b>															
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0,05
Каша молочная манная (жидкая)	№ 311 сб 2004 г.	200	5,86	3,24	28,81	166,37	121,35	17,94	106,33	0,4	12,67	23,23	0,46	0,06	0,55
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11		0,01	0,26
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	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
<b>Итого за прием</b>		<b>445</b>	<b>12,99</b>	<b>11,98</b>	<b>56,81</b>	<b>385,69</b>	<b>307,61</b>	<b>29,90</b>	<b>230,50</b>	<b>0,61</b>	<b>59,37</b>	<b>95,43</b>	<b>0,59</b>	<b>0,07</b>	<b>0,86</b>
<b>11 День</b>															
<b>Горячее питание</b>															
Макаронные изделия отварные	Сб.2004 № 516	170	6,40	5,06	42,44	240,31	18,65	9,61	53,27	0,98	23,8	26,78	0,93	0,1	0
Соус "Сырный" с зеленью	ТТК № 1011	30	2,16	2,08	2,21	36,39	82,47	5,96	54,7	0,1	11,25	27,11	0,03	0,01	0,52
Кукуруза консервированная	ТТК № 47	30	0,65	0,12	3,44	17,27	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04					
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
<b>Итого за прием</b>		<b>455</b>	<b>12,58</b>	<b>7,92</b>	<b>68,54</b>	<b>394,35</b>	<b>101,38</b>	<b>15,57</b>	<b>107,97</b>	<b>1,12</b>	<b>35,05</b>	<b>53,89</b>	<b>0,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,52</b>
<b>12 День</b>															
<b>Горячее питание</b>															
Бутерброд горячий с помидорами и сыром	ТТК № 74	60	4,62	2,60	14,32	100,85	90,46	7,4	60,2	0,24	13,8	52,4	0,19	0,01	2,03
Каша молочная ячневая (вязкая)	Сб.2004 № 302	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	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Чай с молоком	№ 630 сб 1996	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23		0,01	0,24
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатенный 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
<b>Итого за прием</b>		<b>485</b>	<b>16,06</b>	<b>11,82</b>	<b>71,12</b>	<b>450,53</b>	<b>300,45</b>	<b>44,61</b>	<b>308,52</b>	<b>1,95</b>	<b>51,19</b>	<b>106,78</b>	<b>0,91</b>	<b>0,22</b>	<b>2,78</b>
<b>Среднее значение</b>		<b>437</b>	<b>12,57</b>	<b>11,16</b>	<b>65,52</b>	<b>409,93</b>	<b>157,94</b>	<b>38,02</b>	<b>167,33</b>	<b>1,49</b>	<b>43,82</b>	<b>167,07</b>	<b>0,60</b>	<b>0,11</b>	<b>2,61</b>

Стоимость питания 55 руб. в день

Основание: СанПиН 2.4/2.4.3590-20

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. Скурихин, В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва. ДеЛи Принт 2008 г.

Технолог



М. Н. Корнева