

Согласовано
Директор МБОУ




ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	P,мкг	T,мг	B1,мг	C,мг	
Неделя №1																
Понедельник																
Обед 7 - 11 лет II смена																
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	100	0,85	9,92	3,89	106,83	23,67	15,62	31,91	0,73	0	65,68	4,77	0,04	15,68	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	№ 139 сб 2004	250	5,56	3,67	20,68	133,28	32,77	30,23	77	1,8	12	224,43	0,26	0,18	4,6	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	2,54	2,9	21,85	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02	
Биточек "Антошка"	ТТК № 216	100	17,27	14,31	15,83	263,05	228,6	21,45	218	1,66	63,7	89,4	0,41	0,04	0,29	
Рагу овощное	№ 541 сб 2004	180	3,62	8,05	25,95	185,60	57,44	43,89	99,63	1,64	41,76	704,11	0,48	0,15	39,1	
Компот из смеси сухофруктов	ТТК № 816-50	200	0,98	0,06	30,73	116,36	28,82	18,28	25,5	0,61	0,01	116,62	1,1	0,01	0,32	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80					0,90	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за "Обед"		890	34,24	38,79	117,99	939,59	393,73	132,37	473,89	7,60	117,47	1208,25	7,09	1,33	60,01	
Полдник 7 - 11 лет II смена																
Нагетсы "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	
Макароны с сыром	№ 333 сб 2004	150	8,26	10,33	29,34	243,69	147,9	12,35	120,55	0,81	44,7	83,7	0,83	0,06	0,05	
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	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за "Полдник"		505	31,40	32,66	82,77	747,47	259,67	39,32	223,05	1,72	69,66	130,12	0,89	0,09	0,57	
Итого за прием		1395	65,64	71,45	200,76	1687,06	653,40	171,69	696,94	9,32	187,13	1338,37	7,98	1,42	60,58	

Наименование блюда	№ респ.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Вторник															
Обед 7 - 11 лет II смена															
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124 сб 2004	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,4	41,78	0,71	12	228,53	0,2	0,05	12,22
Поджарка из филе индейки	ТТК № 406	130	27,92	14,01	6,35	260,47	44,86	30,87	263,19	2,05	56,16	127,6	0,77	0,08	3,04
Фасоль зелёная резаная б/з принуженная	ТТК № 531	180	4,28	4,49	10,56	88,69	109,54	41,03	71,61	1,77	15,12	148,95	0,6	0,13	14,4
Комлот "Сливовый №1" (вит.50)	ТТК № 831-50	200	0,31	0,10	24,83	96,46	8,82	3,8	8,35	0,44	0,01	2,72	150,13	0,01	1,52
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
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
Итого за "Обед"		835	39,37	22,71	86,80	690,56	199,90	94,10	384,93	4,97	83,29	507,80	151,70	0,27	31,18
Полдник 7 - 11 лет II смена															
Котлета "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
Соус томатный	ТТК № 1003	30	0,32	1,17	1,95	19,42	2,74	2,22	4,62	0,1	4,32	53,12	0,08	0,01	0,6
Яблоко		120	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,64	0	6	0,24	0,04	12
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									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Полдник"		680	31,38	26,27	116,98	813,71	130,27	181,55	399,04	9,40	58,03	128,59	1,58	0,48	12,80
Итого за прием		1515	70,75	48,98	203,78	1504,27	330,17	275,65	783,97	14,37	141,32	636,39	153,28	0,75	43,98

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Мg	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Среда															
Обед 7 - 11 лет II смена															
Салат из свеклы с маслом	№ 33 с6 2011	100	1,37	5,36	9,96	87,92	38,03	18,93	37,66	1,23	0	1,94	2,74	0,01	3,88
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140 с6 2004	250	2,72	2,32	20,66	112,58	20,56	21,32	57,34	0,92	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73	0	16,01	0,13	0,01	0,04
Колбаса отварная	ТТК № 247	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пюре из бобовых	№ 317 с6 2004	180	20,34	6,02	51,94	327,78	93,27	78,41	203,94	6,29	25,44	30,38	0,5	0,79	
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3		2	0,4	0,02	5
Напиток лимонный (вит. 50)	ТТК № 828-50	200	0,13	0,02	24,66	96,27	6,47	1,7	3,19	0,16	0,02	0,3	0,03	0,01	5,6
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	14,41	75,12									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,44	0,50	24,02	116,58									
Итого за "Обед"		1030	47,33	33,96	158,91	1104,03	182,42	138,15	361,82	11,63	32,66	266,41	4,12	0,93	21,12
Полдник 7 - 11 лет II смена															
Закуска из свежих помидоров	ТТК № 88	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7
Рыба, тушенная в томате с овощами (пикша)	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 с6 2004	150	3,10	4,47	21,72	138,30	47,13	29,11	86,57	1,11	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
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 слоеное "Ромбик коричневые с сахаром"	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	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
Итого за "Полдник"		603	21,48	18,08	91,79	609,78	96,93	54,28	144,32	3,23	74,60	638,75	3,38	0,31	27,26
Итого за прием		1633	68,81	52,04	250,70	1713,80	279,35	192,43	506,14	14,86	107,26	905,16	7,50	1,24	48,38

Наименование блюда	№ реп.	Выход. г	Белки. г	Жиры. г	Углево- ды. г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A. мг	PЭ.мкг	ГЭ.мг	B1.мг	C.мг	
Четверг																
Обед 7 - 11 лет II смена																
Рассольник ленинградский	№ 132 с6 2004	250	2,07	3,52	17,26	107,11	19,62	21,06	61,82	0,82	12	224,78	0,23	0,08	6,4	
Жаркое по - домашнему	№ 436 с6 2004	225	23,35	20,96	21,48	366,09	35,66	50,41	267,25	3,98	14,4	39,65	0,71	0,16	10,74	
Компот "Сливовый № 2" (вит.50)	ТТК № 832-50	200	0,30	0,09	25,06	96,99	7,43	3,12	8,72	0,41	0,01	5,52	150,13	0,01	1,04	
Блины с молоком сгущенным вареным	ТТК № 922	55	7,24	10,24	15,18	183,37	0,63		0,78	0,01	7,2	13,5	0,03			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80				0,90		
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29										
Итого за "Обед"		780	36,25	35,65	100,79	863,58	83,23	74,59	338,57	6,02	33,61	283,45	151,10	1,15	18,18	
Полдник 7 - 11 лет II смена																
Сыр (порциями)	№ 97 с6 2004	20	4,89	4,59		61,91	176	7,83	111,36	0,17	27,6	51,6	0,1		0,06	
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 с6 2004	20	0,08	0,04	11,80	45,50	3,91	1,6	2,04	0,14		0,51	0,05		2,45	
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37			0,05						
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29										
Итого за "Полдник"		600	29,53	37,11	111,87	896,71	388,82	37,5	334,42	1,31	137,95	253,84	0,97	0,08	3,18	
Итого за прием		1380	65,78	72,76	212,66	1760,28	472,05	112,09	672,99	7,33	171,56	537,29	152,07	1,23	21,36	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				С.мг	
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг		
Пятница																
Обед 7 - 11 лет II смена																7,9
Борщ с капустой и картофелем	№ 110 сб 2004	250	1,71	3,34	13,79	87,27	36,58	20,75	44,79	1,01	12	234,13	0,22	0,04	0,01	0
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	15	4,07	2,92	0,00	42,52	3,54	4,11	32,3	0,54	0	0,01	0,1	0,05	0,01	4,3
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	0,11	0,01	1,1
Макароны с овощами	ТТК № 520	180	6,27	8,56	42,07	266,58	36,33	22,24	78,38	1,29	43,2	574,2	0,13	0,01	0,01	3,3
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (вит.50)	ТТК № 837-50	200	0,24	0,11	25,52	99,28	10,43	5,37	6,59	0,46	0,02	3,63	0,13	0,07	0,07	0,90
Ватрушка с брусникой	№ 741 сб 2004	75	4,68	2,53	39,05	195,63	16,6	8,37	42,16	0,66	5,01	7,15	1,57	0,90	0,90	1,7
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80						
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									1,19	1,7
Итого за "Обед"		870	34,19	24,66	155,51	968,43	146,9	81,46	352,01	5,24	75,23	845,25	6,2			
Полдник 7 - 11 лет II смена																
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	0,04	0
Рис цветной	ТТК № 528	150	3,55	3,77	32,49	177,09	13,17	21,39	65,56	0,52	12,48	30,9	0,25	0,04	0,02	0
Груша		120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,8	14,4	19,2	2,76		2,4	0,48	0,01	0,01	0
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	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			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									0,10	
Итого за "Полдник"		620	23,95	11,44	100,24	589,49	109,10	57,89	265,71	4,53	37,86	78,73	1,07			
Итого за прием		1490	58,14	36,10	255,75	1557,93	256,00	139,35	617,72	9,77	113,09	923,98	7,27	1,29		2

Наименование блюда	№ респ.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PD,мкг	TE,мг	B1,мг	C,мг
Суббота															
Обед 7- 11 лет II смена															
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	19,98	33,24	68,06	1,22	12	224,60	0,25	0,09	5,8
Котлета "Школьная"	ТТК № 206	100	15,33	12,38	14,05	229,09	25	17,46	130,22	2,14	19,2	27	0,54	0,05	0,32
Фасоль зеленая резаная б/з припущенная	ТТК № 531	180	4,28	4,49	10,56	88,69	109,54	41,03	71,61	1,77	15,12	148,95	0,6	0,13	14,4
Апельсин		150	0,90	0,20	10,30	44,48	34	13	23	0,3	0	8	0,2	0,04	60
Компот "Сливовый №1" (вит.50)	ТТК № 831-50	200	0,31	0,10	24,83	96,46	8,82	3,8	8,35	0,44	0,01	2,72	150,13	0,01	1,52
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80					0,90
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Обед"		930	26,67	21,71	99,40	680,64	217,23	108,53	301,24	6,67	46,33	411,33	151,72	1,22	82,04
Полдник 7- 11 лет II смена															
Салат из св.помидоров с кукурузой	ТТК № 20	100	1,22	10,01	6,96	121,03	20,14	14,45	25,73	0,71	0	90,63	4,88	0,04	16,42
Печень тушеная в томатном соусе	ТТК № 261	100	12,78	7,25	4,99	136,12	17,65	15,14	205,51	4,5	3509,52	6051,6	0,86	0,16	9,77
Пюре картофельное	№ 520 сб 2004	150	3,10	4,47	21,72	138,30	47,13	29,11	86,57	1,11	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38
Печенье с начинкой "Рулетки с повидлом"	ТТК № 1513	50	2,87	10,55	30,24	224,20	10,6	4,99	31,13	0,56	78,05	85,72	0,92	0,04	0,07
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37			0,05					
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	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
Итого за "Полдник"		645	24,96	33,53	98,68	789,44	115,78	63,69	348,94	7,73	3603,01	6260,64	6,84	0,45	36,64
Итого за прием		1575	51,63	55,24	198,08	1470,08	333,01	172,22	650,18	14,40	3649,34	6671,97	158,56	1,67	118,68

Стоимость питания 378 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. ДеЛи Принт 2008 г.

Технолог

Дикман

И.А.Дикманикова