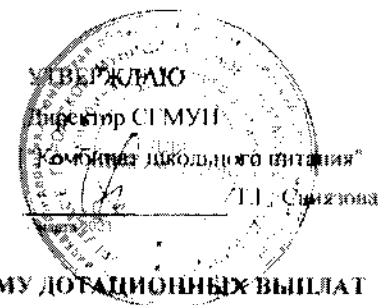
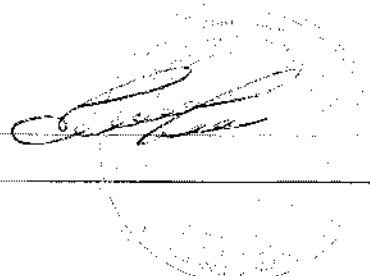


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ, ПИТАЮЩИХСЯ НА СУММУ ДОТАЦИОННЫХ ВЫПЛАТ**

Наименование блюда	№ реп.	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>Горячее питание</b>																
Каша молочная кукурузная (жидкая)	№ 311 сб 2004	250	4,25	4,13	12,53	99,39	194,45	24,42	128,84	0,33	25,20	27,72	0,00	0,07	15,14	
Масло сливочное	ГТК № 43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0	
Кофейный напиток (растворимый)	ГТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,10	6,00	11,00		0,01	0,26	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной	п/п	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	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>510</b>	<b>9,42</b>	<b>13,29</b>	<b>60,70</b>	<b>393,89</b>	<b>250,18</b>	<b>30,51</b>	<b>170,99</b>	<b>0,45</b>	<b>71,20</b>	<b>83,72</b>	<b>0,10</b>	<b>0,08</b>	<b>15,40</b>	
<b>Вторник</b>																
<b>Горячее питание</b>																
Макароны с сыром	№ 333 сб 2004	200	11,57	14,46	41,08	341,16	207,07	17,28	168,77	1,13	62,58	117,18	1,16	0,08	0,07	
Чай с сахаром	ГТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной	п/п	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	
<b>Итого за прием</b>		<b>425</b>	<b>14,94</b>	<b>15,12</b>	<b>65,07</b>	<b>454,99</b>	<b>207,44</b>	<b>17,28</b>	<b>168,77</b>	<b>1,18</b>	<b>62,58</b>	<b>117,18</b>	<b>1,16</b>	<b>0,08</b>	<b>0,07</b>	
<b>Среда</b>																
<b>Горячее питание</b>																
Сыр (порционно)	ГТК № 76	10	1,76	3,41	23,22	129,15	3,52	1,22	2,87	0,23	12,00	22,50	0,05	0,00	0,04	
Каша молочная пшеничная (жидкая)	№ 311 сб 2004	200	8,84	4,12	40,82	237,22	138,57	15,67	99,74	0,16	15,12	27,72	0,00	0,04	0,66	
Масло сливочное	ГТК № 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	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23		0,01	0,24	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной	п/п	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	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>465</b>	<b>17,00</b>	<b>13,38</b>	<b>102,10</b>	<b>596,07</b>	<b>192,76</b>	<b>22,55</b>	<b>140,52</b>	<b>0,49</b>	<b>52,70</b>	<b>82,95</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>	<b>0,94</b>	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭН, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	PD, мкг	TE, мг	B1, мг	C, мг
<b>Четверг</b>															
<b>Горячее питание</b>															
Каша молочная манная (жидкая)	№ 311 сб 2004	250	7,33	4,06	36,01	207,96	151,68	22,42	132,91	0,50	15,84	29,04	0,58	0,08	0,69
Масло сливочное	ГТК № 43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
Чай с лимоном	ГТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
Хлеб столичный из ржано-пшеничной	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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>517</b>	<b>12,56</b>	<b>12,23</b>	<b>72,46</b>	<b>448,61</b>	<b>156,91</b>	<b>23,15</b>	<b>137,25</b>	<b>0,61</b>	<b>55,84</b>	<b>74,18</b>	<b>0,69</b>	<b>0,08</b>	<b>1,81</b>
<b>Пятница</b>															
<b>Горячее питание</b>															
Сыр (порции)	№ 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
Каша молочная ячменная (вязкая)	№ 302 сб 2004	250	6,52	4,61	40,69	228,91	166,23	38,01	177,49	0,57	26,40	29,04	0,15	0,08	1,72
Масло сливочное	ГТК № 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)	ГТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,10	6,00	11,00	0,01	0,01	0,26
Хлеб столичный из ржано-пшеничной	п/п	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	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>520</b>	<b>15,32</b>	<b>13,60</b>	<b>88,80</b>	<b>536,81</b>	<b>352,76</b>	<b>49,97</b>	<b>301,66</b>	<b>0,81</b>	<b>73,10</b>	<b>101,24</b>	<b>0,28</b>	<b>0,09</b>	<b>2,03</b>
<b>Суббота</b>															
<b>Горячее питание</b>															
Каша вязкая с тыквой (пшено)	№ 303 сб 2004	250	8,40	3,47	46,49	247,86	87,24	46,14	156,73	1,39	7,3	14,96	0,16	0,18	0,32
Масло сливочное	ГТК № 43	10	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 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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>510</b>	<b>14,91</b>	<b>9,56</b>	<b>85,78</b>	<b>484,91</b>	<b>142,65</b>	<b>52,12</b>	<b>196,77</b>	<b>1,47</b>	<b>34,69</b>	<b>45,73</b>	<b>0,25</b>	<b>0,19</b>	<b>0,50</b>

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
<b>2 Неделя</b>															
<b>Понедельник</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
Каша молочная пшеничная (жидкая)	№ 311 сб 2004	200	7,07	4,00	33,39	196,16	119,29	41,35	160,66	1,06	17,1	23,68	0,12	0,15	0,52
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 сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,11	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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>475</b>	<b>16,41</b>	<b>12,33</b>	<b>73,81</b>	<b>468,79</b>	<b>252,86</b>	<b>47,22</b>	<b>245,68</b>	<b>1,25</b>	<b>52,80</b>	<b>84,58</b>	<b>0,25</b>	<b>0,15</b>	<b>0,57</b>
<b>Вторник</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
Каша молочная из смеси зерновых	ТТК № 713	220	7,31	4,35	31,61	195,58	132,09	15,01	95,84	0,15	14,57	26,72	0	0,03	0,63
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 сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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>465</b>	<b>14,44</b>	<b>12,09</b>	<b>56,65</b>	<b>393,09</b>	<b>265,66</b>	<b>20,88</b>	<b>180,86</b>	<b>0,34</b>	<b>55,27</b>	<b>87,92</b>	<b>0,13</b>	<b>0,03</b>	<b>0,68</b>
<b>Среда</b>															
<b>Горячее питание</b>															
Плов с изюмом (без зелени)	№ 328 сб 2004	225	5,12	19,74	60,88	435,00	36,7	45,11	115,1	1,09	0	999,44	10,14	0,06	2
Чай с молоком сгущенным	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной	п/п	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	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>475</b>	<b>10,21</b>	<b>20,65</b>	<b>96,88</b>	<b>607,12</b>	<b>37,07</b>	<b>45,11</b>	<b>115,10</b>	<b>1,14</b>	<b>0,00</b>	<b>999,44</b>	<b>10,14</b>	<b>0,06</b>	<b>2,00</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>Четверг</b>																
<b>Горячее питание</b>																
Вареники с клубничкой отварные	ГК № 240	200	6,99	1,15	76,00	327,08	12,05	0,71	2,43	0,09	0	0	0	0	0	0
Масло сливочное	ГК № 43	5	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	15	0,1	0	0	0
Чай с сахаром	ГК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>430</b>	<b>10,49</b>	<b>9,06</b>	<b>101,10</b>	<b>511,19</b>	<b>14,82</b>	<b>0,71</b>	<b>5,43</b>	<b>0,16</b>	<b>40,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Пятница</b>																
<b>Горячее питание</b>																
Макароны с сыром	№ 333 сб 2004	200	11,57	14,46	41,08	341,16	207,07	17,28	168,77	1,13	62,58	117,18	1,16	0,08	0,07	0,07
Чай с сахаром	ГК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>425</b>	<b>14,99</b>	<b>15,12</b>	<b>66,05</b>	<b>459,20</b>	<b>207,44</b>	<b>17,28</b>	<b>168,77</b>	<b>1,18</b>	<b>62,58</b>	<b>117,18</b>	<b>1,16</b>	<b>0,08</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>
<b>Суббота</b>																
<b>Горячее питание</b>																
Каша вязкая молочная гречневая	№ 302 сб 2004	220	10,67	5,19	46,13	263,00	141,83	123,61	256,81	3,79	14,40	27,65	0,50	0,23	0,62	0,62
Масло сливочное	ГК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	0
Чай с молоком	№ 630 сб 1996	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23	0,01	0,01	0,24	0,24
Хлеб столичный из ржано-пшеничной	п/п	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
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	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>475</b>	<b>17,07</b>	<b>11,04</b>	<b>84,19</b>	<b>492,70</b>	<b>192,50</b>	<b>129,27</b>	<b>294,72</b>	<b>3,89</b>	<b>39,98</b>	<b>60,38</b>	<b>0,55</b>	<b>0,24</b>	<b>0,86</b>	<b>0,86</b>

Стоимость питания 55 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



М. Н. Корнева