

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

О.Н. Финадеева



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 12 лет и старше 1 смена



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
1 Неделя															
1 День															
Завтрак															
Колбаса отварная	ГТК 516	100	8.53	14.10	0.00	119.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Макаронные изделия отварные цветные	ГТК 578	180	5.57	3.71	33.12	198.40	16.22	9.98	0.00	1.02	21.60	0.00	0.00	0.10	0.00
Помидор свежий дольками	ГТК 676	15	0.16	0.03	0.77	3.81	2.06	2.94	3.82	0.13	0.00	0.00	0.00	0.01	3.68
Чай с сахаром	ГТК 618	200	0.19	0.04	9.22	29.01	0.26	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Фруктовые пастилки	ГТК 1073	15	0.15	0.02	12.45	51.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ГТК 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	0.00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГТК 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	0.00
Итого за прием		560	17,99	18,40	78,60	544,00	18,54	12,92	3,82	1,17	21,60	0,00	0,00	0,11	3,68
2 День															
Завтрак															
Панкексы из пшеницы	ГТК 545/1	100	11.66	10.60	6.00	207.57	1.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Картофель тушеный	ГТК 587	190	2.79	7.28	37.79	196.80	33.95	2.85	0.00	1.73	36.48	0.00	0.00	0.17	15.34
Огурец свежий	ГТК 675	20	0.16	0.02	0.69	3.12	4.51	2.74	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.01	1.96
Чай зеленый с сахаром	ГТК 613	200	0.00	0.00	9.08	24.51	0.26	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ГТК 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	0.00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГТК 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	0.00
Итого за прием		560	18,00	18,40	76,60	544,00	39,81	5,59	0,00	1,88	36,48	0,00	0,00	0,17	17,30
3 День															
Завтрак															
Каша пшеничная молочная	ГТК 511	200	3.15	1.57	16.46	82.22	101.42	39.38	148.31	1.03	10.25	0.00	0.00	0.15	0.44
Запеканка из творога	ГТК 1170	100	7.81	3.93	12.62	127.53	148.39	21.35	185.83	0.47	64.89	0.00	0.00	0.04	0.25
Сметана	ГТК 664	10	0.24	1.32	0.33	14.34	7.74	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02
Какао с молоком	ГТК 610	200	1.06	0.85	8.04	50.16	95.52	21.70	85.22	0.68	10.44	0.00	0.00	0.03	0.45
Сметанник	ГТК 1055	50	4.02	9.48	28.14	212.57	16.39	5.72	0.00	0.47	13.50	0.00	0.00	0.04	0.02
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГТК 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	0.00
Итого за прием		585	18,00	17,40	77,60	544,82	369,46	88,15	419,36	2,67	99,08	0,00	0,00	0,26	1,17

4 День															
Завтрак															
Котлеты Белорусские	ГК 563	100	10,48	14,90	5,27	205,93	13,22	23,39	0,00	1,96	0,00	0,00	0,00	0,22	2,20
Рис цветной	ГК 584	180	2,83	1,26	23,74	106,51	8,74	25,31	0,00	0,56	6,48	0,00	0,00	0,03	0,72
Салат из свежей капусты с огурцом	ГК 678	75	1,06	1,36	5,31	13,76	27,50	9,69	20,84	0,39	0,00	0,00	0,00	0,02	10,73
Чай с лимоном	ГК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Фруктовая лента	ГК 1072	15	0,00	0,00	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ГК 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	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГК 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	0,00
Итого за прием		620	17,99	18,41	76,60	544,00	52,02	59,07	20,84	2,99	6,48	0,00	0,00	0,27	14,69
5 День															
Завтрак															
Гуляш из филе индейки	ГК 890	100	7,34	5,32	1,21	83,92	12,17	13,23	126,50	0,95	5,36	0,00	0,00	0,03	0,40
Капша гречневая рассычатая	ГК 571	180	4,21	6,31	30,59	209,96	17,50	115,55	0,00	4,90	21,60	0,00	0,00	0,31	0,00
Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым луком	ГК 1194	45	0,55	4,50	2,47	36,28	10,74	7,41	0,00	0,31	0,00	0,00	0,00	0,03	6,66
Напиток Каркаде	ГК 628	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Питьевой йогурт Актимуно	ГК 1068	95	2,57	1,42	11,21	68,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Батончик На здоровье пшенично-ржаной	ГК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГК 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	0,00
Итого за прием		665	18,00	18,40	76,60	544,00	60,56	166,19	126,50	6,99	26,96	0,00	0,00	0,46	7,06
Среднедневное значение за 1 неделю		598	18,00	18,20	77,20	544,16	108,08	66,38	114,11	3,14	38,12	0,00	0,00	0,26	8,78

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
2 Неделя															
1 День															
Завтрак															
Сосиски отварные	ГК 518	100	7,98	13,68	0,00	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ГК 578	200	6,19	4,12	36,80	220,44	18,02	11,08	0,00	1,13	24,00	0,00	0,00	0,12	0,00
Помидор свежий дольками	ГК 676	10	0,11	0,02	0,51	2,54	1,37	1,96	2,55	0,09	0,00	0,00	0,00	0,01	2,45
Чай с сахаром	ГК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фруктовые пастилки	ГК 1073	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ГК 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	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГК 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	0,00
Итого за прием		575	18,01	18,38	80,02	543,99	19,66	13,04	2,55	1,24	24,00	0,00	0,00	0,12	2,45
2 День															
Завтрак															
Чесабичи мясные	ГК 550/1	100	11,96	15,45	1,61	221,63	13,16	0,00	0,00	2,23	0,00	0,00	0,00	0,14	0,15
Капша перловая рассычатая	ГК 574	200	2,70	2,45	43,85	189,86	29,36	22,88	0,00	1,07	14,40	0,00	0,00	0,06	0,00
Чай зеленый с сахаром	ГК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ГК 609	50	3,34	0,50	22,06	108,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		550	18,00	18,40	76,60	544,00	42,78	22,88	0,00	3,33	14,40	0,00	0,00	0,20	0,15

3 День															
Завтрак															
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ГТК 506	198	7.67	4.53	25.57	171.74	93.68	10.71	68.54	0.10	10.45	0.00	0.00	0.03	0.45
Сырники	ГТК 1193	45	6.36	5.10	12.07	122.22	0.43	0.00	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00
Молоко сгущенное	ГТК 662	10	0.72	0.85	5.55	31.74	30.70	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	0.10
Какао с молоком	ГТК 610	200	1.06	0.85	8.04	50.16	95.52	21.70	85.22	0.68	10.44	0.00	0.00	0.03	0.45
Груша	ГТК 665	100	0.40	0.30	13.10	50.69	19.00	12.00	16.00	2.30	0.00	0.00	0.00	0.02	5.00
Масло сливочное	ГТК 657	9	0.07	6.53	0.12	59.45	2.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГТК 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	0.00
Итого за прием		587	18,01	18,41	76,46	544,00	241,49	44,41	169,76	3,25	20,89	0,00	0,00	0,10	6,01
4 День															
Завтрак															
Плов из индейки	ГТК 527	230	13.45	16.69	43.86	380.70	22.20	50.00	236.67	1.78	5.87	0.00	0.00	0.07	0.96
Огурец свежий	ГТК 675	35	0.27	0.03	1.20	5.46	7.89	4.80	0.00	0.21	0.00	0.00	0.00	0.01	3.43
Напиток Каркаде	ГТК 628	200	0.04	0.00	9.31	35.44	0.26	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Питьевой йогурт Актимуло	ГТК 1068	95	2.57	1.42	11.21	68.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	ГТК 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	0.00
Итого за прием		585	18,00	18,40	76,61	544,00	30,35	54,80	236,67	2,01	5,87	0,00	0,00	0,08	4,39
5 День															
Завтрак															
Винегрет овощной	ГТК 670	50	0.66	5.08	1.96	66.20	9.06	8.21	19.97	0.31	0.00	0.00	0.00	0.03	4.43
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ГТК 522	250	13.83	12.10	30.60	292.00	148.05	28.48	256.50	1.84	31.73	0.00	0.00	0.11	0.61
Чай с лимоном	ГТК 611	200	0.23	0.39	7.09	27.80	2.55	0.69	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	1.04
Фруктовая лента	ГТК 1072	15	0.00	0.00	12.15	48.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Батончик На здоровье пшенично-ржаной	ГТК 604	20	1.57	0.59	9.80	52.00	19.89	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.09	0.00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГТК 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	0.00
Итого за прием		560	18,01	18,40	76,61	544,00	179,55	37,37	276,47	3,05	31,73	0,00	0,00	0,22	6,09
Среднедневное значение за 2 неделю		571	18,00	18,40	77,26	544,00	102,76	34,50	137,09	2,58	19,38	0,00	0,00	0,14	3,82
Среднедневное значение за 2 недели		585	18,00	18,30	77,23	544,08	105,42	50,44	125,60	2,86	28,75	0,00	0,00	0,20	6,30

Стоимость питания 146 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 приложения № 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.

Технолог



А.Б.Савчук