

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ *и стш*

О.Н. Финадеева



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7 до 11 лет 1 смена

УТВЕРЖДАЮ

директор СГМУП

"Комбинат школьного питания"

И.В. Воробченко



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						В1,мг	С,мг		
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	Витамин				
1 Неделя																
1 День																
Завтрак																
Колбаса отварная	ГПК 516	100	8.53	14.10	0.00	149.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Макаронные изделия отварные цветные	ГПК 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	ГПК 676	60	0.65	0.12	3.06	15.25	8.23	11.76	15.29	0.53	0.00	0.00	0.00	0.04	14.70	
Чай с сахаром	ГПК 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	ГПК 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	ГПК 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	ГПК 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		605	18,47	18,49	78,89	555,44	24,72	21,74	15,29	1,57	21,60	0,00	0,00	0,14	14,70	
2 День																
Завтрак																
Нагетсы из птицы	ГПК 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	ГПК 587	150	2.70	5.75	29.83	155.37	26.80	2.25	0.00	1.37	28.80	0.00	0.00	0.13	12.11	
Овощная нарезка (огурец, морковь)	ГПК 673	35	0.35	0.03	2.04	8.65	7.70	7.92	14.77	0.20	0.00	0.00	0.00	0.01	1.05	
Чай зеленый с сахаром	ГПК 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	
Яблоко	ГПК 669	90	0.36	0.36	10.44	43.81	14.40	8.10	9.90	1.98	0.00	0.00	0.00	0.03	9.00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ГПК 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	ГПК 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		625	17,96	17,24	80,43	551,91	50,25	18,27	24,67	3,57	28,80	0,00	0,00	0,17	22,16	
3 День																
Завтрак																
Каша пшеничная молочная	ГПК 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	
Масло сливочное	ГПК 657	5	0.04	3.63	0.07	33.03	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Запеканка из творога	ГПК 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	ГПК 664	25	0.61	3.30	0.82	35.85	19.36	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	0.04	
Какао с молоком	ГПК 610	200	1.06	0.85	8.04	50.16	16.39	5.72	0.00	0.47	13.50	0.00	0.00	0.04	0.02	
Сметанник	ГПК 1055	50	4.02	9.48	28.14	212.57	95.52	21.70	85.22	0.68	10.44	0.00	0.00	0.03	0.45	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГПК 608	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 столичный из ржано-пшеничной муки	ГПК 609	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		630	20,08	23,26	89,18	653,36	382,27	88,15	419,36	2,69	99,08	0,00	0,00	0,26	1,20	

4 День															
Завтрак															
Котлеты Белорусские	ГПК 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	ГПК 584	200	3,14	1,40	26,38	118,34	9,72	28,12	0,00	0,63	7,20	0,00	0,00	0,05	0,80
Салат из свежей капусты с огурцом	ГПК 678	100	1,42	1,42	7,08	58,35	36,67	12,92	27,79	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	14,30
Чай с лимоном	ГПК 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
Сыр плавленый Дружба	ГПК 1070	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фруктовая лента	ГПК 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	ГПК 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		681	20,05	21,81	81,47	606,42	62,16	65,12	27,79	3,18	7,20	0,00	0,00	0,29	18,34
5 День															
Завтрак															
Гуляш из филе индейки	ГПК 890	100	7,34	5,32	1,21	83,92	12,17	13,23	126,50	0,95	5,355	0,000	0,000	0,027	0,396
Каша гречневая рассыпчатая	ГПК 571	180	4,21	6,31	30,59	209,96	17,50	145,55	0,00	4,90	21,600	0,000	0,000	0,313	0,000
Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым луком	ГПК 1194	60	0,74	6,00	3,29	48,31	14,32	9,88	0,00	0,42	0,000	0,000	0,000	0,037	8,879
Напиток Каркаде	ГПК 628	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,00	0,03	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Мороженное витаминизированное	ГПК 1178	50	1,41	3,30	9,10	71,00	69,96	9,14	49,59	0,09	40,80	47,00	0,20	73,08	2,80
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГПК 608	25	1,72	0,25	11,03	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		615	15,46	21,18	64,53	506,63	114,21	177,79	176,09	6,38	67,76	47,00	0,20	73,46	12,07
6 День															
Завтрак															
Жаркое по Петровски	ГПК 520	250	15,68	13,17	18,10	222,45	35,60	41,38	285,75	5,87	393,50	0,00	0,00	0,27	18,95
Помидор свежий дольками	ГПК 676	98	1,06	0,20	5,00	24,90	13,35	19,21	24,97	0,86	0,00	0,00	0,00	0,06	24,01
Кофейный напиток	ГПК 611	200	1,43	1,13	15,49	76,28	42,50	4,87	31,32	0,06	4,80	0,00	0,00	0,01	0,21
Пюре Фрумка	ГПК 1069	90	0,00	0,00	8,55	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ГПК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	0,00	0,000	0,000
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГПК 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		688	21,55	15,00	70,17	469,83	91,55	65,46	342,04	6,79	398,30	0,00	0,00	0,34	43,17
Среднедневное значение за 1 неделю		641	18,93	19,50	77,45	557,27	120,86	72,75	167,54	4,03	103,79	7,83	0,03	12,44	18,61

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
2 Неделя															
1 День															
Завтрак															
Сосиски отварные	ГПК 518	100	7,98	13,68	36,80	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ГПК 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	ГПК 676	50	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	9,80	12,74	0,44	0,00	0,00	0,00	0,03	12,25
Чай с сахаром	ГПК 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 настылки	ГПК 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	ГПК 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	ГПК 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		615	18,44	18,46	118,86	554,16	25,15	20,88	12,74	1,60	24,00	0,00	0,00	0,15	12,25

2 День															
Завтрак															
Чевабчичи мясные	ТТК 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
Каша перловая рассыпчатая	ТТК 574	180	2,43	2,21	39,47	170,87	26,42	20,59	0,00	0,97	12,96	0,00	0,00	0,05	0,00
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК 678	80	1,14	1,45	5,66	46,68	29,34	10,34	22,23	0,11	0,00	0,00	0,00	0,02	11,44
Чай зеленый с сахаром	ТТК 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	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	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	0,00
Итого за прием		610	18,92	19,61	78,86	575,69	69,18	30,93	22,23	3,63	12,96	0,00	0,00	0,21	11,59
3 День															
Завтрак															
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	120	4,65	2,75	15,50	104,08	56,78	6,49	11,54	0,06	6,34	0,00	0,00	0,02	0,27
Сырники	ТТК 1193	90	12,73	10,21	24,14	244,44	0,86	0,00	0,00	0,31	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00
Молоко стуженное	ТТК 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	ТТК 610	180	0,95	0,77	7,24	45,14	85,96	19,53	76,70	0,61	9,40	0,00	0,00	0,03	0,41
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	0,00
Груша	ТТК 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
Итого за прием		525	21,17	15,13	77,54	534,09	193,30	38,02	134,24	3,29	15,73	0,00	0,00	0,11	5,78
4 День															
Завтрак															
Плов из индейки	ТТК 527	250	14,62	18,14	47,68	413,81	24,13	54,35	257,25	1,94	6,38	0,00	0,00	0,08	1,04
Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым луком	ТТК 1194	75	0,92	7,50	4,12	60,47	17,90	12,35	0,00	0,52	0,00	0,00	0,00	0,05	11,10
Напиток Каркаде	ТТК 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	ТТК 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 столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	0,00	0,000	0,000
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	0,00
Итого за прием		670	21,54	27,56	95,36	690,12	42,29	66,70	257,25	2,49	6,38	0,00	0,00	0,12	12,14
5 День															
Завтрак															
Витасет овощной	ТТК 670	95	1,25	9,64	9,42	125,78	17,20	15,60	37,94	0,64	0,00	0,00	0,00	0,05	8,42
Сыр плавленый "Дружба"	ТТК 1070	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	13,83	12,10	30,60	292,00	148,05	28,48	236,50	1,84	31,73	0,00	0,00	0,11	0,61
Чай с лимоном	ТТК 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	ТТК 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-ржано	ТТК 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	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	0,00
Итого за прием		621	20,04	26,17	82,51	643,58	187,69	44,76	294,44	3,36	31,73	0,00	0,00	0,25	10,07

6 День															
Завтрак															
Огурец свежий	ГТК 675	65	0.51	0.06	2.23	10.15	14.65	8.92	0.00	0.38	0.00	0.00	0.00	0.02	6.37
Пельмени отварные	ГТК 524	200	9.06	12.00	22.56	233.73	11.66	0.61	2.78	0.09	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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
Кофейный напиток	ГТК 611	200	1.43	1.13	15.49	76.28	42.50	4.87	31.32	0.06	4.80	0.00	0.00	0.01	0.21
Хлеб столбчатый из ржано-пшеничной муки	ГТК 609	25	1.67	0.25	11.03	51.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.00	0.00	0.000	0.000
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		525	14,63	15,02	63,65	446,50	76,56	14,40	34,10	0,55	12,80	0,00	0,00	0,03	6,59
Среднедневное значение за 2 недели		594	19,12	20,32	86,13	574,02	99,03	35,95	125,83	2,49	17,27	0,00	0,00	0,14	9,74
Среднедневное значение за 2 недели		618	19,03	19,91	81,79	565,64	109,94	54,35	146,69	3,26	60,53	3,92	0,02	6,29	14,17

Стоимость питания 166 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, ДеЛин Принт 2008 г.

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

Технолог


А.Б.Савчук