

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ и стш

О.Н. Финадеева



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7 до 11 лет 2 смена

УТВЕРЖДАЮ

директор СГМУП

"Комбинат школьного питания"

Е.А. Горбаченко

 Акционерное
 общество
 «Комбинат
 школьного
 питания»

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	В, мг	С, мг		
1 Неделя															
1 День															
Обед															
Огурец свежий	ГПК 675	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	0,03	9,80
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	ГПК 612/1	220	3,48	7,96	24,66	202,86	28,12	15,85	34,89	0,59	0,00	0,00	0,00	0,04	10,68
Сметана	ГПК 664	20	0,19	2,64	0,66	28,68	15,19	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Говядина отварная для I блюда	ГПК 631	25	3,41	2,43	0,15	72,08	5,49	7,38	54,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07
Плов из индейки	ГПК 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	1,01
Компот из смеси сухофруктов	ГПК 624	200	0,49	0,03	21,64	81,84	28,56	18,28	25,50	0,58	0,01	0,00	0,00	0,01	0,32
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		880	31,81	31,82	133,71	977,88	124,62	109,58	372,47	4,64	6,39	0,00	0,00	0,18	21,94
2 День															
Обед															
Салат из свежей капусты с морковью	ГПК 677	100	1,52	4,98	6,59	73,56	40,54	16,15	29,64	0,51	0,00	0,00	0,00	0,03	35,33
Суп гороховый с зеленью	ГПК 639/1	250	4,86	2,66	25,86	111,20	28,28	29,00	73,68	1,73	12,00	0,00	0,00	0,18	4,20
Говядина отварная для I блюда	ГПК 631	25	3,41	2,43	0,15	72,08	5,49	7,38	54,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07
Биточек Домашний	ГПК 552	100	13,17	14,32	11,04	261,81	19,78	17,29	0,00	1,50	0,72	0,00	0,00	0,11	0,20
Каша гречневая рассыпчатая	ГПК 571	200	4,68	7,02	33,99	233,29	19,11	161,72	0,00	5,44	24,00	0,00	0,00	0,35	0,00
Напиток фруктовый Витаминка	ГПК 629	200	0,43	0,09	8,85	74,30	12,03	6,87	12,03	2,41	0,00	0,00	0,00	0,02	3,44
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
Соус Сметанный	ГПК 658	50	0,41	1,66	1,04	21,05	11,53	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Яблоко	ГПК 669	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,00	0,00	0,03	10,00
Хлеб Прибрежный обогранный йодом	ГПК 607	30	2,21	0,59	15,38	75,00	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		1 095	32,96	34,42	138,96	1 079,97	153,08	247,41	181,17	14,77	36,72	0,00	0,00	0,73	53,26

3 День															
Обед															
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	ТТК 637/1	200	4,55	4,34	16,72	104,42	24,50	15,54	32,98	0,73	0,00	0,00	0,00	0,03	6,03
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	25	3,41	2,43	0,15	72,08	5,49	7,38	54,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07
Паста Школьная с томатом	ТТК 523	250	16,24	18,82	52,64	469,80	22,07	26,18	155,35	2,21	0,00	0,00	0,00	0,22	0,83
Напиток Минутка	ТТК 1031	200	0,55	0,10	14,61	59,75	7,79	4,05	7,09	1,24	0,04	0,00	0,00	0,01	2,00
Запеканка из творога	ТТК 1170	100	7,81	3,93	12,62	127,53	148,39	21,35	185,83	0,47	61,89	0,00	0,00	0,04	0,25
Сметана	ТТК 664	40	0,98	5,28	1,31	57,36	30,98	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,01	0,06
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
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
Итого за прием		865	36,93	35,40	121,09	1 002,94	239,21	74,49	436,08	5,63	64,93	0,00	0,00	0,32	9,23
4 День															
Обед															
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ТТК 674	100	0,89	0,13	3,96	19,21	16,28	14,79	29,58	0,65	0,00	0,00	0,00	0,03	7,00
Рассольник Ленинградский с зеленью	ТТК 638/1	225	1,18	4,14	10,05	98,96	8,49	10,90	35,62	0,43	0,00	0,00	0,00	0,04	3,15
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	20	2,73	1,95	0,12	57,67	4,39	5,90	43,86	0,73	0,00	0,00	0,00	0,01	0,05
Митболы с сыром	ТТК 544/1	100	7,39	18,55	12,97	177,00	8,45	0,00	0,00	1,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
Горошница	ТТК 570	200	14,83	3,89	56,53	373,65	88,72	84,60	0,00	6,75	24,00	0,00	0,00	0,86	0,00
Компот из свежих яблок	ТТК 623	200	0,08	0,07	11,20	43,46	3,22	1,58	2,01	0,41	0,01	0,00	0,00	0,00	0,80
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
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		910	30,49	29,23	130,02	929,98	129,55	117,77	111,07	10,03	24,01	0,00	0,00	0,98	11,01
5 День															
Обед															
Суп картофельный с рисом с зеленью	ТТК 641/1	230	7,28	14,17	26,17	151,89	11,47	16,12	40,60	0,55	0,00	0,00	0,00	0,05	4,23
Фрикадельки	ТТК 2011	15	1,92	1,63	0,18	75,58	3,29	4,43	32,90	0,55	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04
Фишбол	ТТК 548	100	10,84	5,69	7,80	227,14	54,84	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06	0,59
Пюре картофельное	ТТК 589	180	6,44	9,09	52,21	320,37	48,29	34,65	0,00	1,27	16,37	0,00	0,00	0,14	12,53
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	24,28	92,52	12,30	3,40	3,40	0,63	0,03	0,00	0,00	0,01	200,00
Мороженное витаминизированное	ТТК 1178	50	1,41	3,30	9,10	71,00	69,96	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	73,08	2,80
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		825	31,96	34,66	142,78	1 050,50	200,16	58,60	76,89	3,64	16,40	0,00	0,00	73,35	220,19
Среднедневное значение за 1 неделю		915	32,83	33,11	133,31	1 008,25	169,32	121,57	235,53	7,74	29,69	0,00	0,00	15,11	63,13

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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
2 Неделя															
1 День															
Обед															
Огурец свежий	ГПК 675	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	0,03	9,80
Суп гороховый с зеленью	ГПК 639/1	225	4,37	2,39	23,27	100,08	25,45	26,10	66,31	1,56	10,80	0,00	0,00	0,16	3,78
Говядина отварная для I блюда	ГПК 631	25	3,41	2,43	0,15	72,08	5,49	7,38	54,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07
Каша гречневая с филе индейки	ГПК 521	250	12,92	15,67	56,93	458,73	36,88	163,03	363,00	5,92	4,50	0,00	0,00	0,30	1,50
Компот из смеси сухофруктов	ГПК 624	200	0,49	0,03	21,64	81,84	28,56	18,28	25,50	0,58	0,01	0,00	0,00	0,01	0,32
Блишечки со стуженым молоком	ГПК 500	50	7,23	9,60	15,17	177,55	0,57	0,00	0,52	0,00	4,80	0,00	0,02	0,00	0,12
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		900	32,60	30,72	143,63	1 017,89	119,48	228,50	510,15	9,56	20,11	0,00	0,02	0,51	15,89
2 День															
Обед															
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ГПК 674	60	0,54	0,08	2,38	11,54	9,77	8,87	17,75	0,39	0,00	0,00	0,00	0,02	4,20
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	ГПК 637/1	200	4,55	4,34	16,72	104,42	24,50	15,54	32,98	0,73	0,00	0,00	0,00	0,03	6,03
Говядина отварная для I блюда	ГПК 631	15	2,04	1,46	0,09	43,25	3,29	4,43	32,90	0,55	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04
Сметана	ГПК 664	15	0,37	1,98	0,49	21,51	11,62	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Тестели Детские	ГПК 547	100	14,99	15,81	5,27	256,00	3,84	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,01	0,32
Картофель запеченный из отварного	ГПК 586	200	4,17	6,06	65,74	337,73	26,02	44,82	0,00	1,79	0,00	0,00	0,00	0,19	17,76
Напиток фруктовый Витаминка	ГПК 629	200	0,43	0,09	8,85	74,30	12,03	6,87	12,03	2,41	0,00	0,00	0,00	0,02	3,44
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	0,00	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		930	30,48	30,32	131,13	994,95	91,06	80,54	95,65	6,01	0,00	0,00	0,00	0,28	31,81
3 День															
Обед															
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	ГПК 642/1	200	7,71	7,23	22,42	184,42	25,84	14,41	31,72	0,54	0,00	0,00	0,00	0,04	9,71
Говядина отварная для I блюда	ГПК 631	25	3,41	2,43	0,15	72,08	5,49	7,38	54,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07
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
Рыба тушеная в томате с овощами	ГПК 566/1	100	9,50	11,03	3,35	153,69	34,74	40,46	151,40	0,77	6,99	0,00	0,00	0,08	3,07
Рис припущенный	ГПК 582	190	2,60	5,13	46,43	242,09	7,44	29,03	0,00	0,60	13,68	0,00	0,00	0,04	0,01
Напиток Милшутка	ГПК 1031	200	0,55	0,10	14,61	59,75	7,79	4,05	7,09	1,24	0,04	0,00	0,00	0,01	2,00
Груша	ГПК 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
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ГПК 607	30	2,21	0,59	15,38	75,00	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		895	28,71	30,36	128,26	931,57	119,66	107,33	261,04	6,41	20,71	0,00	0,00	0,20	19,89

4 День																
Обед																
Овощная нарезка (огурец, морковь)	ГТК 673	100	0,99	0,09	5,82	24,73	22,00	22,62	42,20	0,57	0,00	0,00	0,00	0,03	3,00	
Рассольник Ленинградский с зеленью	ГТК 638/1	230	1,21	4,23	10,28	101,15	8,68	11,14	36,41	0,43	0,00	0,00	0,00	0,04	3,22	
Говядина отварная для I блюда	ГТК 631	20	2,73	1,95	0,12	57,67	4,39	5,90	43,86	0,73	0,00	0,00	0,00	0,01	0,05	
Биточки Чикен топ	ГТК 538/1	100	15,02	13,60	53,97	366,16	14,94	0,00	0,00	1,34	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Капуста тушеная	ГТК 585	200	8,22	10,50	20,83	228,50	89,92	31,26	62,28	1,51	0,00	0,00	0,00	0,05	36,76	
Напиток I рушешка	ГТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,70	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	
Питьевой йогурт Актимуно	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 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		995	34,14	32,30	134,95	995,43	141,03	71,45	185,45	4,70	0,00	0,00	0,00	0,16	43,14	
5 День																
Обед																
Салат из свежей капусты с морковью	ГТК 677	100	1,52	4,98	6,59	73,56	40,54	16,15	29,64	0,54	0,00	0,00	0,00	0,03	35,33	
Суп картофельный с рисом с зеленью	ГТК 641/1	230	7,28	14,17	26,17	151,89	11,47	16,12	40,60	0,55	0,00	0,00	0,00	0,05	4,23	
Фрикадельки	ГТК 2011	20	2,56	2,17	0,25	100,77	4,39	5,90	43,86	0,73	0,00	0,00	0,00	0,01	0,05	
Сметана	ГТК 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	
Биточек Океан	ГТК 536	100	9,55	1,23	10,46	92,19	14,29	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Каша гречневая рассыпчатая	ГТК 571	200	4,68	7,02	33,99	233,29	19,44	161,72	0,00	5,44	24,00	0,00	0,00	0,35	0,00	
Морс ягодный	ГТК 971	200	0,00	0,00	24,08	91,36	14,00	0,00	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	
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	
Фай тонкий	ГТК 606	50	1,97	11,84	33,85	253,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ГТК 607	30	2,21	0,59	15,38	75,00	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	
Итого за прием		990	31,96	45,88	173,54	1 207,12	143,38	199,89	114,10	11,20	24,00	0,00	0,00	0,76	43,66	
Среднедневное значение за 2 недели		942	31,58	33,92	142,30	1 029,39	122,92	137,54	233,28	7,57	12,97	0,00	0,00	0,38	30,88	
Среднедневное значение за 2 недели		929	32,20	33,51	137,81	1 018,82	146,12	129,55	234,40	7,66	21,33	0,00	0,00	7,75	47,00	

Стоимость питания 248 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).

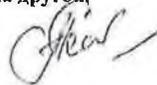
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

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.

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

Технолог



А.Б.Савчук