

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

*Шинарева  
Ирина  
Ф.И. Шинарева*



*А. Кухарка*



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ , ПИТАЮЩИХСЯ НА СУММУ ДОТАЦИОННЫХ ВЫПЛАТ (столовые, работающие на сырье)**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>1 Неделя</b>															
<b>1 День</b>															
<b>Горячее питание</b>															
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0,05
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК №713	200	6,35	3,79	27,49	170,07	114,86	13,05	83,34	0,13	12,67	23,23	0	0,03	0,55
Масло сливочное	ТТК №43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
Чай с сахаром	ТТК №804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	0	0	0	0	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
<b>Итого за прием</b>		<b>450</b>	<b>13,48</b>	<b>11,51</b>	<b>52,52</b>	<b>367,58</b>	<b>248,42</b>	<b>18,93</b>	<b>168,36</b>	<b>0,32</b>	<b>53,37</b>	<b>84,43</b>	<b>0,13</b>	<b>0,03</b>	<b>0,6</b>
<b>2 День</b>															
<b>Горячее питание</b>															
Каша гречневая с овощами	ТТК №522	180	7,78	9,59	42,13	273,18	30,5	114,51	185,25	3,84	29,38	586,64	0,77	0,21	1,97
Огурцы свежие, нарезка	ТТК №45	20	0,16	0,02	0,69	3,12	4,51	2,74	8,23	0,12	0	2	0,02	0,01	1,96
Чай с молоком	Сб.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24
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
<b>Итого за прием</b>		<b>425</b>	<b>12,63</b>	<b>11,58</b>	<b>66,24</b>	<b>405,44</b>	<b>84,38</b>	<b>122,91</b>	<b>229,89</b>	<b>4,04</b>	<b>34,96</b>	<b>598,87</b>	<b>0,79</b>	<b>0,23</b>	<b>4,17</b>
<b>3 День</b>															
<b>Горячее питание</b>															
Рис "Солнечный"	ТТК №555	180	4,14	4,52	40,42	217,10	23,38	31,14	89,52	0,78	14,98	380,88	0,38	0,05	1,31
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК №44	30	0,32	0,06	1,53	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
Теплый напиток "Лимонный"	ТТК №856	200	0,13	0,01	10,70	43,25	6,06	1,73	3,17	0,12	0	0,29	0,03	0,01	5,76
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
<b>Итого за прием</b>		<b>435</b>	<b>8,91</b>	<b>7,48</b>	<b>55,41</b>	<b>324,68</b>	<b>157,54</b>	<b>33,55</b>	<b>161,29</b>	<b>0,9</b>	<b>33,18</b>	<b>356,39</b>	<b>0,42</b>	<b>0,05</b>	<b>6,9</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>4 День</b>																
<b>Горячее питание</b>																
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	10	2,44	2,30	0,00	30,96	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05	0	0,03	
Каша молочная ячневая (вязкая)	Сб.2004 № 302	200	6,86	3,28	35,52	194,05	139,53	31,55	210,41	0,82	11,81	21,65	0,67	0,11	0,51	
Масло сливочное	ТТК №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)	ТТК №808	200	1,70	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>445</b>	<b>10,44</b>	<b>12,93</b>	<b>68,04</b>	<b>429,33</b>	<b>183,29</b>	<b>37,07</b>	<b>182,31</b>	<b>0,66</b>	<b>66,4</b>	<b>78,77</b>	<b>0,19</b>	<b>0,11</b>	<b>1,59</b>	
<b>5 День</b>																
<b>Горячее питание</b>																
Каша молочная кукурузная (жидкая)	Сб.2004 № 311	220	3,74	3,64	11,02	87,47	171,12	21,49	113,38	0,29	22,18	24,39	0	0,06	13,32	
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	
Теплый компот "Клубника" (смесь)	ТТК №853	200	0,18	0,08	24,66	95,42	0,63	0	0	0,06	0	0	0	0	0	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	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	
<b>Итого за прием</b>		<b>470</b>	<b>7,25</b>	<b>8,17</b>	<b>57,55</b>	<b>325,95</b>	<b>192,84</b>	<b>21,49</b>	<b>114,88</b>	<b>1,17</b>	<b>42,18</b>	<b>46,89</b>	<b>0,05</b>	<b>0,15</b>	<b>13,32</b>	
<b>6 День</b>																
<b>Горячее питание</b>																
Каша "Дружба"	Сб.2004 № 311	200	5,27	3,78	28,96	169,34	127,82	30,98	140,16	0,57	20,4	22,77	0,09	0,1	1,33	
Масло сливочное	ТТК №43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0	
Какао с молоком	Сб.2004 № 693	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 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	
<b>Итого за прием</b>		<b>435</b>	<b>12,98</b>	<b>14,45</b>	<b>75,30</b>	<b>472,57</b>	<b>266,51</b>	<b>61,68</b>	<b>335,54</b>	<b>1,83</b>	<b>64,99</b>	<b>90,93</b>	<b>0,84</b>	<b>0,16</b>	<b>1,08</b>	
<b>Среднее значение за 1 неделю</b>		<b>443,33</b>	<b>10,95</b>	<b>11,02</b>	<b>62,51</b>	<b>387,59</b>	<b>188,83</b>	<b>49,27</b>	<b>198,71</b>	<b>1,49</b>	<b>49,18</b>	<b>209,38</b>	<b>0,40</b>	<b>0,12</b>	<b>4,61</b>	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	всего	ды, г		Са	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>2 Неделя</b>																
<b>7 День</b>																
<b>Горячее питание</b>																
Макароны по-Европейски	ТТК № 554	200	7,41	9,60	43,22	287,77	23,18	9,42	53,62	0,98	48	54	0,95	0,1	0	
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	30	0,32	0,06	1,53	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35	
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	0	0	0	0	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	
<b>Итого за прием</b>		<b>455</b>	<b>11,15</b>	<b>10,31</b>	<b>69,71</b>	<b>413,43</b>	<b>27,66</b>	<b>15,3</b>	<b>61,27</b>	<b>1,3</b>	<b>48</b>	<b>93,9</b>	<b>1,16</b>	<b>0,11</b>	<b>7,35</b>	
<b>8 День</b>																
<b>Горячее питание</b>																
Каша перловая с овощами	ТТК № 505	180	4,96	8,35	37,58	237,84	35,83	29,45	165,2	1,17	29,38	585,48	0,81	0,07	1,97	
Кукуруза консервированная	ТТК № 47	20	0,43	0,08	2,29	11,52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Чай с молоком сгущенным	Сб.1996 № 630	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 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	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>425</b>	<b>10,19</b>	<b>10,63</b>	<b>68,06</b>	<b>399,30</b>	<b>90,04</b>	<b>35,43</b>	<b>203,75</b>	<b>1,25</b>	<b>36,77</b>	<b>593,75</b>	<b>0,85</b>	<b>0,08</b>	<b>2,15</b>	
<b>9 День</b>																
<b>Горячее питание</b>																
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0,05	
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК №713	200	6,35	3,79	27,49	170,07	114,86	13,05	83,34	0,13	12,67	23,23	0	0,03	0,55	
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 молоком	Сб.1996 № 630	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23	0	0,01	0,24	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>445</b>	<b>14,52</b>	<b>18,72</b>	<b>53,31</b>	<b>439,43</b>	<b>294,07</b>	<b>23,97</b>	<b>203,28</b>	<b>0,37</b>	<b>81,21</b>	<b>136,41</b>	<b>0,22</b>	<b>0,05</b>	<b>0,81</b>	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>10 День</b>															
<b>Горячее питание</b>															
Каша молочная рисовая (жидкая)	Сб.2004 № 311	200	5,22	3,69	32,55	183,13	132,98	30,4	141,99	0,45	21,12	23,23	0,12	0,07	1,37
Масло сливочное	ТТК №43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
Какао с молоком	Сб.2004 № 693	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 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
<b>Итого за прием</b>		<b>435</b>	<b>12,86</b>	<b>15,11</b>	<b>84,16</b>	<b>517,36</b>	<b>246,02</b>	<b>57,37</b>	<b>246,08</b>	<b>1,38</b>	<b>73,12</b>	<b>90,35</b>	<b>0,24</b>	<b>0,1</b>	<b>1,89</b>
<b>11 День</b>															
<b>Горячее питание</b>															
Макаронные изделия отварные	Сб.2004 № 516	200	7,53	5,96	49,93	282,72	21,94	11,3	62,67	1,16	28	31,5	1,09	0,12	0
Соус "Сырный" с зеленью	ТТК №101	40	2,89	2,77	2,95	48,52	109,95	7,94	72,93	0,13	15	36,15	0,04	0,01	0,7
Теплый компот "Сливовый №1"	ТТК №852	200	0,22	0,07	23,96	92,52	0,63	0	0	0,06	0	0	0	0	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
<b>Итого за прием</b>		<b>465</b>	<b>12,36</b>	<b>9,05</b>	<b>88,85</b>	<b>482,05</b>	<b>132,52</b>	<b>19,24</b>	<b>135,60</b>	<b>1,35</b>	<b>43,00</b>	<b>67,65</b>	<b>1,13</b>	<b>0,13</b>	<b>0,70</b>
<b>12 День</b>															
<b>Горячее питание</b>															
Каша молочная кукурузная (жидкая)	Сб.2004 № 311	200	3,40	3,31	10,02	79,52	155,56	19,53	103,07	0,27	20,16	22,18	0	0,06	12,11
Масло сливочное	ТТК №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)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11	0	0,01	0,26
Багочик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	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
<b>Итого за прием</b>		<b>455</b>	<b>8,47</b>	<b>12,80</b>	<b>56,95</b>	<b>371,68</b>	<b>231,18</b>	<b>25,62</b>	<b>145,22</b>	<b>1,19</b>	<b>66,16</b>	<b>78,18</b>	<b>0,1</b>	<b>0,16</b>	<b>12,37</b>
<b>Среднее значение за неделю</b>		<b>446,67</b>	<b>11,59</b>	<b>12,77</b>	<b>70,17</b>	<b>437,21</b>	<b>170,25</b>	<b>29,49</b>	<b>165,87</b>	<b>1,14</b>	<b>58,04</b>	<b>176,71</b>	<b>0,62</b>	<b>0,11</b>	<b>4,21</b>
<b>Среднее значение за 2 недели</b>		<b>445,00</b>	<b>11,27</b>	<b>11,90</b>	<b>66,34</b>	<b>412,40</b>	<b>179,54</b>	<b>39,38</b>	<b>182,29</b>	<b>1,31</b>	<b>53,61</b>	<b>193,04</b>	<b>0,51</b>	<b>0,11</b>	<b>4,41</b>

Стоимость питания 55 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, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо 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.

Специалист общественного питания

Орленко Ю.Ю.