

Директор МБОУ _____



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ(1 вариант)
(столовые, работающие на сырье)

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
Неделя №1															
День 1															
Обед 12 лет и старше II смена															
Суп из овощей (фасоль консервированная)	№ 135 сб 2004	250	2,02	3,41	12,29	85,81	25,56	17,71	43,07	0,69	12	229,99	0,2	0,06	8,2
Наггетсы "Детские"	ГТК № 416	105	16,11	18,49	6,29	256,66	1,14	0	1,41	0,01	12,96	24,3	0,05	0	0
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 2004	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0,98	0,1	0
Соус "Сырный" с зеленью	ГТК № 1011	20	1,44	1,39	1,47	24,26	54,98	3,97	36,47	0,06	7,5	18,08	0,02	0,01	0,35
Компот из изюма (вит. 70)	ГТК № 822-70	200	0,36	0,00	23,80	90,83	0,45	0,02	0,11	0,03	0,02	0,02	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
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
Итого за прием		805	30,09	29,15	111,83	824,36	101,88	31,87	137,47	1,83	57,68	300,74	1,25	0,17	8,55
День 2															
Обед 12 лет и старше II смена															
Борщ с капустой и картофелем	№ 110 сб 2004	250	1,71	3,34	13,79	87,27	36,58	20,75	44,79	1,01	12	234,13	0,22	0,04	7,98
Фрикадельки в соусе	№ 469 сб 2004	105	8,35	11,21	11,30	179,36	17,75	13,17	84,32	1,29	23,12	111,03	0,41	0,03	0,42
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	219,95	4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0
Напиток из брусники (вит. 70)	ГТК № 812-70	200	0,18	0,13	12,66	50,29	6,7	1,77	4,11	0,13	0,02	2,02	0,25	0	3,75
Яблоко		120	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,64	0	6	0,24	0,04	12
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	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
Итого за прием		910	23,86	22,97	128,66	794,09	102,91	192,33	366,37	10,01	60,34	382,98	1,76	0,42	24,15

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
День 3															
Обед 12 лет и старше II смена															
Суп картофельный с бобовыми (горох)	Сб.2004 № 139	250	5,56	3,67	20,68	133,28	32,77	30,23	77	1,8	12	224,43	0,26	0,18	4,6
Биточек "Лада" (пикша)	ТКК № 334	100	13,04	20,86	10,80	282,59	27,66	12,16	84,33	0,94	19,13	27,7	5,08	0,19	0,53
Пюре картофельное	№ 520 сб 2004	180	3,71	5,36	26,07	165,96	56,56	34,94	103,89	1,33	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	30	0,00	0,00	0,88	3,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" (вит. 70)	ТТК № 838-70	200	0,17	0,07	16,61	64,84	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	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
Итого за прием		805	25,77	30,80	96,85	760,06	137,41	77,34	265,32	4,91	49,67	291,37	5,56	0,60	17,59
День 4															
Обед 12 лет и старше II смена															
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140 сб 2004	250	2,72	2,32	20,66	112,58	20,56	21,32	57,34	0,92	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6
Гуляш	№ 437 сб 2004	100	14,58	14,82	3,99	206,95	18,8	20,25	153,7	2,27	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73
Каша вязкая ячневая	№ 510 сб 2004	200	4,10	4,96	28,69	171,85	38,27	19,12	131,65	0,74	16,8	31,5	0,72	0,08	0
Компот из смеси сухофруктов (вит. 70)	ТТК № 816-70	200	0,98	0,06	21,64	81,84	28,56	18,28	25,5	0,58	0,01	116,62	1,1	0,01	0,32
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
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
Итого за прием		800	25,77	22,66	98,02	685,58	106,19	78,97	368,19	4,51	37,61	391,53	2,59	0,22	7,65

Наименование блюда	№ рецеп.	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
День 5															
Обед 12 лет и старше II смена															
Пи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	Сб.2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,4	41,78	0,71	12	228,53	0,2	0,05	12,22
Индейка тушеная в сметанном соусе	№ 493 сб 2004	100	15,52	7,06	2,93	137,56	29,11	14,86	147,11	1,09	26,01	38,51	0,35	0,03	0,01
Саща рисовая с кабачками	ТТК № 525	180	3,89	8,35	38,93	245,04	23,87	33,32	86,12	0,78	29,38	586,87	0,46	0,05	2,19
Сомпот из с/м черноплодной рябины (вит. 70)	ТТК № 833-70	200	0,57	0,07	15,16	59,41	10,39	4,89	19,24	0,42	0,01	0,02	600	0	2,4
Леченье с начинкой "Слободское"	ТТК № 1512	40	2,28	7,99	26,45	184,03	6,94	3,82	22,96	0,42	61,44	67,68	0,47	0,04	0,03
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	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
Итого за прием		825	27,90	27,68	119,90	829,53	106,99	75,29	317,21	3,42	128,84	921,61	601,48	0,17	16,85
День 6															
Обед 12 лет и старше II смена															
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	19,98	33,24	68,06	1,22	12	224,66	0,25	0,09	5,8
Солбаски "Школьные"	ТТК № 211	100	15,09	16,03	11,49	250,34	22,33	17,31	137,43	2	19,2	36	0,42	0,04	0,72
Капуста тушеная	№534 сб 2004	180	4,09	4,24	20,81	128,86	104,32	33,67	69,17	1,38	15,12	119,55	0,37	0,06	38,27
Томидоры (томаты) свежис, 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
Напиток черничный (вит. 70)	ТТК № 820-70	200	0,28	0,15	12,66	50,11	4,45	1,52	3,36	0,21	0,02	0,02	0,35	0	2,5
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
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
Итого за прием		810	25,73	24,68	87,38	661,18	155,2	91,62	285,66	5,07	46,34	420,13	1,6	0,21	54,64

Наименование блюда	№ рсц.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Неделя №2															
День 1															
Обед 12 лет и старше II смена															
Пассолик ленинградский	Сб.2004 № 132	250	2,07	3,52	17,26	107,11	19,62	21,06	61,82	0,82	12	224,78	0,23	0,08	6,4
Сосиски отварные	№ 413 сб 2004	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 2004	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0,98	0,1	0
Напиток из плодов шиповника (вит. 70)	ТТК № 809-70	200	0,68	0,28	24,28	92,59	12,45	3,42	3,51	0,63	0,02	163,42	0,76	0,01	200
Бблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Слеб 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
Слеб 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
Итого за прием		880	24,59	25,02	121,12	794,95	67,82	43,65	132,74	4,69	37,22	421,55	2,67	0,22	216,40
День 2															
Обед 12 лет и старше II смена															
Ци из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124 сб 2004	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,4	41,78	0,71	12	228,53	0,2	0,05	12,22
Говядина, тушенная с тыквой	ТТК № 266	100	15,43	16,18	4,60	224,52	18,86	20,63	158,68	2,34	17	33,63	0,7	0,04	0,73
Сапа вязкая пшеничная	Сб.2004 № 510	180	4,76	4,52	26,99	170,32	7,16	0,34	2,82	0,06	15,12	28,35	0,06	0	0
Компот из смеси сухофруктов (вит. 70)	ТТК № 816-70	200	0,98	0,06	21,64	81,84	28,56	18,28	25,5	0,58	0,01	116,62	1,1	0,01	0,32
Полоска шоколадная	ТТК № 1508	37,5	2,53	8,05	25,43	181,70	7,86	4,6	27,98	0,44	66,13	72,52	0,41	0,04	0
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	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
Итого за прием		823	29,39	33,02	116,07	866,09	99,12	62,25	256,76	4,13	110,26	479,65	2,47	0,14	13,27

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
День 3															
Обед 12 лет и старше II смена															
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140 сб 2004	250	2,72	2,32	20,66	112,58	20,56	21,32	57,34	0,92	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6
Рыба, запеченная "Золотая рыбка"	ТТК № 350	100	15,80	13,01	1,04	150,06	77,69	6,8	51,71	0,26	29,04	88,99	1,38	0,01	2,03
Картофель отварной	№ 518 сб 2004	180	3,43	4,65	29,07	170,38	28,83	36,71	94,82	1,51	15,12	33,75	0,24	0,16	14,4
Перец сладкий, нарезка	ТТК № 46	30	0,38	0,03	2,00	8,48	2,35	2,06	4,7	0,15	0	75	0,21	0,02	58,8
Компот Сливовый № 1(вит. 70)	ТТК № 854-70	200	0,22	0,08	15,79	61,52	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0
Багончик "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
Итого за прием		805	25,84	20,93	90,37	613,06	149,85	66,90	208,67	3,68	51,37	413,54	2,15	0,37	81,33
День 4															
Обед 12 лет и старше II смена															
Салат из свежих огурцов	№ 16 сб 2004	100	0,71	9,88	3,12	102,32	27,72	12,92	39,12	0,59	0	9,1	4,49	0,03	8,92
Борщ с картофелем	№ 114 сб 2004	250	1,97	3,43	16,71	101,31	31,44	24,37	55,33	1,17	12	234,47	0,23	0,06	6,86
Котлета по-алексеевски	ТТК № 534	100	13,40	18,76	10,94	267,14	12,62	15,07	118,55	1,55	16,73	31,1	0,36	0,13	0,1
Каша вязкая пшеничная	№ 510 сб 2004	180	4,77	5,29	27,84	177,58	17,53	31,87	91,31	1,08	15,12	29,66	0,19	0,13	0
Напиток черничный (вит. 70)	ТТК № 820-70	200	0,28	0,15	12,66	50,11	4,45	1,52	3,36	0,21	0,02	0,02	0,35	0	2,5
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
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
Итого за прием		880	24,52	38,01	94,31	810,82	93,76	85,75	307,67	4,60	43,87	304,35	5,62	0,35	18,38

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
День 5															
Обед 12 лет и старше II смена															
Суп из овощей (горошек зелёный)	№ 135 сб 2004	250	1,80	3,42	12,03	83,19	26,97	19,17	47,39	0,74	12	228,63	0,2	0,06	8,52
Котлета из индейки "Чемпион"	ТТК № 408	100	18,33	9,91	9,55	200,31	40,88	20,54	162,47	1,39	62,56	325,28	0,45	0,05	0,28
Рагу овощное	№ 512 сб 2004	180	3,62	8,05	25,95	185,60	57,44	43,89	99,63	1,64	41,76	704,11	0,48	0,15	39,1
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	30	0,24	0,03	1,03	4,68	6,76	4,12	12,35	0,18	0	3	0,03	0,01	2,94
Напиток лимонный (вит. 70)	ТТК № 828-70	200	0,13	0,02	10,68	43,17	6,05	1,7	3,19	0,11	0,02	0,3	0,03	0,01	5,6
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	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
Итого за прием		815	28,05	22,27	86,63	650,36	138,10	89,42	325,03	4,06	116,34	1261,32	1,19	0,26	56,44
День 6															
Обед 12 лет и старше II смена															
Суп с клецками	№ 155 сб 2004	250	2,79	3,71	14,13	99,87	19,86	8,14	35,35	0,51	18,96	234,46	0,42	0,03	0,6
Говядина в кисло-сладком соусе	№ 442 сб 2004	100	15,58	16,15	9,68	245,34	18,97	20,63	158,68	2,35	17	32,18	0,55	0,04	0,73
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	219,95	4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	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
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (вит. 70)	ТТК № 837-70	200	0,18	0,08	16,49	64,42	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	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
Итого за прием		805	31,37	27,81	113,24	812,63	86,05	180,50	421,72	8,90	61,17	336,36	1,82	0,49	8,68
Среднедневное значение		830	26,91	27,08	105,37	758,56	112,11	89,66	282,73	4,98	66,73	493,76	52,51	0,30	43,70

Стоимость питания 146 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

Корнев

М. Н. Корнева