

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КШП"

Е.А. Горобченко

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ, ПИТАЮЩИХСЯ НА СУММУ ДОТАЦИОННЫХ ВЫПЛАТ

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
1 Неделя						
1 День						
Питание детей 12 лет и старше						
Макаронные изделия отварные шпательные	ТТК 578	180	3,37	2,71	33,42	160,78
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	50	0,54	0,10	2,55	12,71
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Итого:		455	5,82	3,10	55,20	260,50
2 День						
Питание детей 12 лет и старше						
Рис цветной	ТТК 584	200	3,14	1,40	7,24	62,68
Сыр порционно	ТТК 1034	10	1,45	2,16	0,00	20,96
Напиток "Грушенька"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого:		435	6,28	3,82	27,95	174,45
3 День						
Питание детей 12 лет и старше						
Картофель тушеный	ТТК 906	190	2,79	7,28	27,50	133,46
Огурец свежий	ТТК 675/1	30	0,24	0,03	1,03	4,68
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Итого:		445	4,97	7,95	47,63	223,95
4 День						
Питание детей 12 лет и старше						
Каша молочная пшеничная	ТТК 511	210	6,98	3,75	6,78	46,20
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	4,25	0,13	66,06
Кофейный напиток	ТТК 611	200	1,06	0,85	8,04	50,16
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Итого:		445	9,84	9,10	26,96	220,42
5 День						
Питание детей 12 лет и старше						
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	200	1,12	2,79	8,83	106,70
Огурец свежий	ТТК 675/1	60	0,47	0,06	2,06	9,37
Напиток Каркаде	ТТК 628	180	0,02	0,01	4,11	9,27
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого:		465	3,28	3,10	26,03	179,34
6 День						
Питание детей 12 лет и старше						
Капуста тушеная	ТТК 585	200	8,22	8,57	43,49	247,08
Сыр порционно	ТТК 1034	10	1,45	2,16	0,00	20,96
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого:		435	11,57	11,37	61,61	349,84
Среднедневное значение за 1 неделю		447	6,96	6,41	40,90	234,75
2 Неделя						
1 День						
Питание детей 12 лет и старше						
Макаронны с сыром	ТТК 580	200	6,59	6,88	28,37	212,13
Огурцы консервированные	ТТК 1232	20	0,00	0,08	1,11	2,24
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Итого:		445	8,50	7,25	48,71	301,38

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
2 День						
Питание детей 12 лет и старше						
Вареники с картофелем отварные	ТТК 502	150	6,56	7,24	46,21	280,86
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого:		375	8,23	7,49	66,32	359,37
3 День						
Питание детей 12 лет и старше						
Рис с куркумой	ТТК 582	200	4,71	4,44	48,86	25,48
Огурец свежий	ТТК 675/1	45	0,35	0,04	1,54	7,03
Напиток "Каркаде"	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Итого:		470	6,80	4,74	66,98	100,81
4 День						
Питание детей 12 лет и старше						
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	200	5,87	3,29	8,15	57,32
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	2,13	0,07	33,03
Кофейный напиток	ТТК 611	200	1,06	0,85	8,04	50,16
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Итого:		430	8,69	6,52	28,27	198,51
5 День						
Питание детей 12 лет и старше						
Пюре картофельное	ТТК 907	190	1,58	4,32	22,80	82,54
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	15	0,16	0,03	0,77	3,81
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого:		430	3,64	4,99	41,69	168,16
6 День						
Питание детей 12 лет и старше						
Рис цветной	ТТК 584	180	2,83	1,26	6,52	56,41
Огурец свежий	ТТК 675/1	30	0,24	0,03	1,03	4,68
Напиток "Грушенька"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Итого:		435	4,81	1,55	29,24	155,91
Среднедневное значение за 2 недели		431	6,78	5,42	46,87	214,02
Среднедневное значение за 2 недели		439	6,87	5,91	43,88	224

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, 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.

Ведущий технолог

Корнева

М.Н.Корнева