



01.03.2024
М.Б. Сухомова



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ПОСЕЩАЮЩИХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Неделя №1																
Понедельник																
Дополнительное питание																
Запеканка картофельная с колбасой	ТТК №239	225	9,50	15,88	38,39	329,82	43,94	52,12	129,98	1,97	25,2	652,94	1,53	0,19	16,98	
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 из смеси сухофруктов (вит. 70)	ТТК № 816-70	200	0,98	0,06	21,65	81,87	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,1	0,01	0,32	
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	
Итого за прием		505	14,19	16,50	84,61	531,67	76,67	76,29	163,16	2,81	25,22	809,47	2,84	0,22	24,65	
Вторник																
Дополнительное питание																
Гуляш из филе индейки	ТТК № 401	100	14,83	5,40	3,99	123,15	19,8	16,01	141,8	1,15	19,38	34,43	0,34	0,03	0,73	
Каша перловая с овощами	ТТК №505	180	4,96	8,35	37,58	237,84	38,94	29,63	165,83	1,2	29,38	585,48	0,81	0,07	1,97	
Компот "Сливовый №1" (вит.70)	ТТК № 831-70	200	0,23	0,08	15,79	61,55	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03	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		530	23,41	14,33	80,40	534,89	59,33	45,66	307,76	2,39	48,78	619,94	1,15	0,10	2,70	
Среда																
Дополнительное питание																
Гречаники с соусом	ТТК № 285	100	8,52	14,04	11,23	202,94	19,49	25,34	99,44	1,64	3,46	70,97	3,93	0,06	1,04	
Макаронные изделия отварные	Сб.2004 № 516	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	
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	60	0,00	0,00	1,76	6,70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Компот из вишни с/м и яблок (вит.70)	ТТК № 843-70	200	0,23	0,11	13,46	53,36	9,78	6,11	7,27	0,5	0,02	4,43	0,1	0,01	2	
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		590	18,91	20,01	94,43	629,80	49,02	41,62	163,12	3,18	28,68	103,75	5,01	0,17	3,04	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Четверг																
Дополнительное питание																
Голубцы "Ленивые" с соусом томатным	ТТК №258	100	6,17	7,79	7,11	121,30	28,12	14,66	65,04	1	11,34	72,6	1,06	0,02	3,9	
Каша вязкая пшеничная	С6.2004 № 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 с/м черноплодной рябины (вит. 70)	ТТК № 833-70	200	0,57	0,08	15,16	59,44	10,44	4,89	19,27	0,42	0,02	0,03	600	0	2,4	
Яблоко	п/п	150	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	
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		680	15,49	13,49	89,70	536,43	69,72	33,39	103,63	4,78	26,48	108,48	601,42	0,07	21,30	
Пятница																
Дополнительное питание																
Икра свекольная	С6.2004 № 78	100	1,82	7,13	12,84	117,24	32,63	21,75	44,63	1,29	0	35,13	3,74	0,03	5,8	
Фрикадельки в соусе	С6.2004 № 469	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	с6.2004 № 508	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	220	4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0	
Сок яблочный	п/п	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	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		660	25,48	26,25	129,38	839,08	87,06	188,76	362,95	10,32	48,32	175,96	4,99	0,39	10,22	
			25,48	26,25	129,38	839,08	87,06	188,76	362,95	10,32	48,32	175,96	4,99	0,39	10,22	
Суббота																
Дополнительное питание																
Хлебец печеночный	ТТК № 225	100	12,01	5,29	7,61	124,18	22,95	18,28	202,9	3,96	3215,58	5783,05	0,87	0,17	9,48	
Пюре картофельное	С6.2004 № 520	180	3,71	5,36	26,07	165,96	47,23	34,39	102,01	1,26	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46	
Напиток из плодов шиповника (вит. 70)	ТТК № 809-70	200	0,69	0,29	24,29	92,62	12,51	3,42	3,55	0,63	0,03	163,43	0,76	0,01	200	
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	
Итого за прием		530	19,80	11,44	81,01	495,12	82,69	56,09	308,46	5,85	3234,14	5985,70	1,85	0,32	221,94	
Среднедневное значение за неделю		583	19,55	17,00	93,26	594,50	70,75	73,64	234,85	4,89	568,60	1300,55	102,88	0,21	47,31	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Неделя № 2															
Понедельник															
Дополнительное питание															
Зразы рубленые	С6.2004 № 456	100	12,02	14,86	14,19	237,47	30,07	14,41	110,35	1,59	30,24	74,8	0,46	0,03	0,61
Каша гречневая рассыпчатая	С6.2004 № 508	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
Компот "Сливовый № 2" (вит.70)	ТТК № 832-70	200	0,22	0,07	15,96	61,92	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03	0	0	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
Итого за прием		510	23,66	22,49	95,13	659,86	53,34	160,27	330,43	6,57	55,46	104,63	1,10	0,34	0,61
Вторник															
Дополнительное питание															
Тефтели "Ёжики" с соусом томатным	ТТК № 1353	100	7,62	11,70	9,84	173,88	14,29	13,5	78,18	1,11	15,46	93,32	1,74	0,03	0,64
Каша вязкая ячневая	С6.2004 № 510	180	3,69	4,46	25,82	154,66	34,45	17,21	118,48	0,66	15,12	28,35	0,64	0,08	0
Компот ягодно-яблочный "Сморозинка" (вит.70)	ТТК № 837-70	200	0,17	0,07	16,61	64,86	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03	0	0	0
Яблоко	п/п	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	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		630	15,32	17,13	87,89	558,67	65,33	39,73	207,79	4,01	30,60	126,70	2,58	0,14	10,64
Среда															
Дополнительное питание															
Тефтели рыбные (пикша)	ТТК № 335	100	8,58	7,19	10,55	140,88	19,38	5,31	22,59	0,22	4,15	59,28	3,11	0,02	0,67
Рис припущенный	С6.2004 № 512	180	4,19	4,57	43,99	234,54	11,59	27,75	85,03	0,6	15,12	28,35	0,32	0,04	0
Компот из смеси сухофруктов (вит. 70)	ТТК № 816-70	200	0,98	0,06	21,65	81,87	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,1	0,01	0,32
Плюшка "Новомосковская"	ТТК № 915	100	8,28	6,66	57,40	320,90	25,27	12,08	68,26	0,9	4,44	7,79	3,82	0,1	0,04
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		605	23,75	18,73	145,60	836,47	84,85	63,43	201,42	2,30	23,73	212,05	8,35	0,17	1,03

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Четверг															
Дополнительное питание															
Зразы "Ленивые" с соусом	ТТК № 248	100	8,67	10,71	11,42	175,81	19,7	12,79	79,09	1,16	14,29	98,62	1,92	0,02	0,89
Каша 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
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 лимонно-брусничный (вит. 70)	ТТК № 844-70	200	0,14	0,06	21,39	83,45	6,11	1,56	3,29	0,14	0,03	0,97	0,11	0	4,3
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
Итого за прием		560	17,20	15,82	83,87	546,63	39,73	18,81	97,55	1,54	29,44	130,94	2,12	0,03	8,13
Пятница															
Дополнительное питание															
Вареники с картофелем отварные	ТТК № 229	200	8,74	9,66	61,61	374,49	12,05	0,71	2,43	0,09	0	0	0	0	0
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0	0,9	0,01	12	13,5	0,03	0	0
Компот "Сливовый №1" (вит.70)	ТТК № 831-70	200	0,23	0,08	15,79	61,55	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03	0	0	0
Мандарины	п/п	100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,0715	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		528	11,41	12,35	97,02	547,21	44,16	10,3	18,25	0,23	12,02	23,53	0,23	0,04	15,2
Итого за прием		1056	22,82	24,70	194,04	1094,42	88,32	20,60	36,50	0,46	24,04	47,06	0,46	0,08	30,40
Суббота															
Дополнительное питание															
Гречаники с соусом	ТТК № 285	100	8,52	14,04	11,23	202,94	19,49	25,34	99,44	1,64	3,46	70,97	3,93	0,06	1,04
Макаронные изделия отварные	Сб 2004 № 516	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
Кукуруза консервированная	ТТК № 47	30	0,65	0,12	3,44	17,27	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Компот из кураги (вит. 70)	ТТК № 807-70	200	1,05	0,07	23,79	89,76	32,51	21,02	29,35	0,67	0,03	116,63	1,1	0,02	0,8
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		535	18,66	19,84	94,43	618,49	71,75	56,53	185,20	3,35	28,69	215,95	6,01	0,18	1,84
Среднедневное значение за неделю		649	20,24	19,79	116,83	719,09	67,22	59,90	176,48	3,04	31,99	139,56	3,44	0,16	8,78
Среднедневное значение за 2 недели		616	19,89	18,39	105,04	656,79	68,98	66,77	205,66	3,96	300,30	720,05	53,16	0,18	28,04

Стоимость питания 121 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, 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, ДеЛит Принт 2008 г.

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

Специалист общественного питания



Ю.Ю. Орленко