

СОБЛАСОВАНО  
Директор МБОУ

*Заведующая - Е. П. Запорожская*

УТВЕРЖДАЮ

Директор СГМУП

"Комбинат школьного питания"

Документ №

Т.П. Связькова

31.10.2022

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (1 СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 лет (вариант 1)

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	
<b>Неделя №1</b>																
<b>Понедельник</b>																
<b>Завтрак 7-11лет 1 смена</b>																
Колбаса отварная	ТТК № 239	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Макароны с сыром	№ 333 сб.2004	150	8,26	10,33	29,34	243,69	147,9	12,35	120,55	0,81	44,7	83,7	0,83	0,06	0,05	
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	
Какао с молоком	№ 693 сб 2004	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>600</b>	<b>26,97</b>	<b>29,53</b>	<b>88,08</b>	<b>719,25</b>	<b>274,53</b>	<b>48,32</b>	<b>232,64</b>	<b>3,91</b>	<b>56,70</b>	<b>110,82</b>	<b>1,04</b>	<b>0,12</b>	<b>10,57</b>	
<b>Вторник</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет 1 смена</b>																
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	№ 43 сб2004	60	0,91	2,99	6,59	54,17	28,3	9,93	18,57	0,36	0	121,42	1,39	0,02	21,2	
Котлеты из рыбы	ТТК № 301	100	13,93	6,36	13,27	167,13	23,53	20,62	147,79	0,48	15,00	26,13	3,17	0,05	0,40	
Рис цветной	ТТК № 528	150	3,55	3,77	32,49	177,09	13,17	21,39	65,56	0,52	12,48	30,9	0,25	0,04	0,6	
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Корж "Школьный"	ТТК № 1507	75	5,55	9,66	55,66	327,02	22,53	9,13	56,45	0,75	72,93	80,17	0,83	0,09	0,11	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>635</b>	<b>29,03</b>	<b>23,69</b>	<b>144,01</b>	<b>897,52</b>	<b>87,90</b>	<b>61,07</b>	<b>288,37</b>	<b>2,16</b>	<b>100,41</b>	<b>258,62</b>	<b>5,64</b>	<b>0,20</b>	<b>22,31</b>	
<b>Среда</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет 1 смена</b>																
Котлеты "Домашние"	ТТК № 221	100	14,08	16,51	11,68	252,56	11,86	16,05	119,38	1,73	22,3	31,1	0,37	0,17	0,05	
Капуста тушеная	№ 534 сб 2004	150	3,41	3,53	17,34	107,39	86,93	28,06	57,64	1,15	12,6	99,63	0,31	0,05	31,89	
Мандарин		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	
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,10	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>600</b>	<b>23,33</b>	<b>22,13</b>	<b>85,61</b>	<b>625,66</b>	<b>182,92</b>	<b>59,77</b>	<b>230,96</b>	<b>3,07</b>	<b>40,90</b>	<b>151,73</b>	<b>0,88</b>	<b>0,27</b>	<b>47,40</b>	

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	
<b>Четверг</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Каша молочная манная жидкая	№ 311 сб.2004	200	5,86	3,24	28,81	166,37	121,35	17,94	106,33	0,4	12,67	23,23	0,46	0,06	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	
Запеканка из творога	№ 366 сб 2004	100	17,64	11,77	16,69	245,16	148,54	21,32	188,48	0,51	69,83	80,74	0,35	0,04	0,24	
Соус клубничный	№ 618 сб.2004	20	0,08	0,04	11,80	45,50	3,91	1,6	2,04	0,14	0	0,51	0,05	0	2,45	
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>580</b>	<b>28,75</b>	<b>23,21</b>	<b>93,43</b>	<b>695,20</b>	<b>276,57</b>	<b>40,86</b>	<b>299,85</b>	<b>1,12</b>	<b>122,50</b>	<b>149,48</b>	<b>0,96</b>	<b>0,10</b>	<b>3,24</b>	
<b>Пятница</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Салат "Светофор"	ТТК № 65	80	0,90	7,17	4,07	83,74	19,16	10,52	14,41	0,51	0	104,86	3,98	0,02	6,32	
Азу из филе индейки	ТТК № 407	200	16,62	7,91	18,94	211,89	24,82	33,78	180,46	1,8	23,34	54,21	0,47	0,12	8,67	
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5	
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>642</b>	<b>23,61</b>	<b>16,64</b>	<b>76,78</b>	<b>541,95</b>	<b>65,81</b>	<b>57,03</b>	<b>212,21</b>	<b>4,70</b>	<b>23,34</b>	<b>161,21</b>	<b>4,86</b>	<b>0,16</b>	<b>21,11</b>	
<b>Суббота</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Салат из свеклы с маслом	№ 33 сб.2004	100	1,37	5,36	9,96	87,92	38,03	18,93	37,66	1,23	0	1,94	2,74	0,01	3,88	
Гуляш	№ 437 сб 2004	100	14,58	14,82	3,99	206,95	18,80	20,25	153,70	2,27	13,60	27,63	0,45	0,04	0,73	
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб.2004	150	7,68	5,81	41,34	237,79	18,9	121,53	183,29	4,11	21	24,84	0,54	0,26	0	
Печенье сдобное "Хрустящие палочки"	ТТК № 1504	20	1,35	5,79	12,37	106,10	3,69	2,07	13,14	0,2	43,72	48,26	0,25	0,02	0,01	
Чай с молоком	№ 630 сб 1996	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23	0,00	0,01	0,24	
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 столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>615</b>	<b>31,19</b>	<b>34,34</b>	<b>103,44</b>	<b>828,89</b>	<b>148,78</b>	<b>168,44</b>	<b>424,20</b>	<b>8,70</b>	<b>83,90</b>	<b>112,90</b>	<b>3,98</b>	<b>0,43</b>	<b>4,86</b>	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эн. ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Неделя №2</b>															
<b>Понедельник</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Сосиски отварные	№ 413 сб 2004	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00
Макароны изделия отварные	№ 516 сб 2004	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	47	0,87	21	23,63	0,82	0,09	0
Мандарин		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
Какао с молоком	№ 693 сб 2004	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
Хлеб "Прибрежный"	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>605</b>	<b>25,24</b>	<b>23,79</b>	<b>97,49</b>	<b>697,25</b>	<b>157,89</b>	<b>45,02</b>	<b>162,88</b>	<b>1,86</b>	<b>33,00</b>	<b>55,75</b>	<b>1,53</b>	<b>0,16</b>	<b>15,72</b>
<b>Вторник</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Салат из свежих помидоров	№ 19 сб.2004	100	0,98	9,97	4,64	111,24	19,7	18,27	24,85	0,86	0	121,03	5,04	0,05	22,3
Зразы "Ленивые" с соусом	ТТК № 228	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 перловая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	180	5,14	4,58	39,48	214,81	26,62	20,6	166,37	0,97	15,12	28,35	0,7	0,05	0
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>632</b>	<b>19,84</b>	<b>26,52</b>	<b>90,63</b>	<b>674,11</b>	<b>88,74</b>	<b>52,39</b>	<b>271,65</b>	<b>3,88</b>	<b>29,41</b>	<b>248,14</b>	<b>7,67</b>	<b>0,21</b>	<b>24,31</b>
<b>Среда</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Салат из капусты белокочанной со св.огурцом	ТТК № 30	70	0,99	3,14	6,83	56,71	28,5	9,21	20,02	0,38	0	2,98	1,61	0,01	10,01
Рыба, тушеная в томате с овощами (пикша)	ТТК № 314	100	9,86	5,08	5,74	106,08	9,16	8,2	12,2	0,26	0	452,05	2,34	0,02	0,56
Пюре картофельное	№ 520 сб 2004	150	3,10	4,47	21,72	138,30	47,13	29,11	86,57	1,11	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Турбинка песочная	ТТК № 1518	100	5,87	19,66	61,63	440,53	21,19	9,98	62,21	1,12	156,1	171,43	0,95	0,09	0,14
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>670</b>	<b>24,91</b>	<b>33,26</b>	<b>131,92</b>	<b>913,74</b>	<b>106,35</b>	<b>56,50</b>	<b>181,00</b>	<b>2,92</b>	<b>171,54</b>	<b>659,15</b>	<b>5,08</b>	<b>0,24</b>	<b>21,09</b>

Наименование блюда	№ рсц.	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
<b>Четверг</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Сыр	№ 97 сб.2004	20	4,89	4,59	0,00	61,91	176	7,83	111,36	0,17	27,6	51,6	0,1	0	0,06
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 702	210	6,43	10,17	27,61	228,24	116,97	13,05	85,95	0,14	36,67	68,23	0,10	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
Творожник с изюмом	ТТК № 605	100	11,90	15,17	42,05	348,52	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,5	0,72	0,05	0,12
Молоко сгущенное	ТТК № 51	15	1,08	1,28	8,33	47,61	46,05	5,1	32,85	0,03	6,3	7,05	0,03	0,01	0,15
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатщенный 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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>600</b>	<b>29,37</b>	<b>39,71</b>	<b>112,89</b>	<b>922,13</b>	<b>453,25</b>	<b>41,00</b>	<b>368,23</b>	<b>2,02</b>	<b>184,25</b>	<b>305,38</b>	<b>1,05</b>	<b>0,18</b>	<b>0,88</b>
<b>Пятница</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Винегрет "Овощной"	№ 71 сб.2004	60	0,79	6,09	5,95	79,44	14,73	10,08	24,75	0,44	0	124,17	2,72	0,03	5,32
Котлета из мяса птицы в панировке	ТТК № 404	100	16,22	8,73	12,82	195,96	11,79	10,59	112,79	0,81	22,58	22,46	0,54	0,02	0
Рис с овощами	ТТК № 527	150	3,39	6,17	33,53	201,21	21,06	28,54	79,97	0,71	21,6	478,5	0,39	0,04	1,34
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,10	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>660</b>	<b>25,89</b>	<b>23,20</b>	<b>113,44</b>	<b>755,72</b>	<b>119,91</b>	<b>67,30</b>	<b>272,66</b>	<b>4,36</b>	<b>50,18</b>	<b>638,13</b>	<b>4,05</b>	<b>0,12</b>	<b>11,92</b>
<b>Суббота</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	100	1,57	6,21	5,08	78,63	39,24	20,35	36,06	0,89	0	71,38	3	0,07	18,3
Котлеты "Домашние"	ТТК № 221	100	14,08	16,51	11,68	252,56	11,86	16,05	119,38	1,73	22,3	31,1	0,37	0,17	0,05
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
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб "Прибрежный"	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>635</b>	<b>25,37</b>	<b>28,21</b>	<b>77,92</b>	<b>653,21</b>	<b>155,79</b>	<b>70,07</b>	<b>224,61</b>	<b>4,05</b>	<b>37,42</b>	<b>222,03</b>	<b>3,74</b>	<b>0,30</b>	<b>56,62</b>

Стоимость питания 152 руб в день

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Сборник рецептур 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

*Дик*

И.А. Дикманникова