

СОБЛАСОВАНО  
Директор МБОУ

*Замд-Е.А. Запорожская*

УТВЕРЖДАЮ  
Директор СГМУП  
"Комбинат школьного питания"  
Т.Г. Связова

27.10.2022

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (1 СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 11 ЛЕТ (вариант 2)

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- 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 7-11 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	0,00	71,38	3,00	0,07	18,30
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
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 2004	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	47,00	0,87	21,00	23,63	0,82	0,09	0,00
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>600</b>	<b>23,58</b>	<b>26,55</b>	<b>78,53</b>	<b>642,55</b>	<b>56,07</b>	<b>28,83</b>	<b>83,06</b>	<b>1,81</b>	<b>21,00</b>	<b>95,01</b>	<b>4,32</b>	<b>0,16</b>	<b>18,30</b>
<b>Вторник</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Рыба, тушенная в томате с овощами (пикша)	ТТК № 314	100	9,86	5,08	5,74	106,08	9,16	8,20	12,20	0,26	0,00	452,05	2,34	0,02	0,56
Ризотто овощное	ТТК № 536	150	4,00	6,23	30,96	196,00	11,33	18,65	58,46	0,43	21,6	40,5	0,26	0,02	0
Яблоко		115	0,46	0,46	13,34	55,98	18,40	10,35	12,65	2,53	0,00	5,75	0,23	0,03	11,50
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>627</b>	<b>20,01</b>	<b>13,03</b>	<b>90,71</b>	<b>553,69</b>	<b>41,72</b>	<b>37,93</b>	<b>84,65</b>	<b>3,31</b>	<b>21,60</b>	<b>498,44</b>	<b>2,84</b>	<b>0,07</b>	<b>13,18</b>
<b>Среда</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	0,40	12,67	23,23	0,46	0,06	0,55
Масло сливочное	ТТК № 43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	45,00	0,10	0,00	0,00
Пудинг из творога (запеченный)	№ 362 № 2004	100	14,68	8,87	23,24	230,77	117,70	17,16	160,69	0,49	39,00	70,96	0,34	0,03	0,15
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 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
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>555</b>	<b>27,55</b>	<b>23,54</b>	<b>98,09</b>	<b>707,99</b>	<b>371,97</b>	<b>62,07</b>	<b>371,11</b>	<b>2,61</b>	<b>103,67</b>	<b>161,31</b>	<b>0,91</b>	<b>0,21</b>	<b>1,22</b>

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
<b>Четверг</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Азу из филе индейки	ТТК № 407	200	16,62	7,91	18,94	211,89	24,82	33,78	180,46	1,80	23,34	54,21	0,47	0,12	8,67
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	30	0,32	0,06	1,53	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0,00	39,90	0,21	0,02	7,35
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
Печенье сдобное "Листики"	ТУ № 936	30	2,19	7,46	17,66	145,22	6,08	3,08	23,03	0,31	60,83	66,69	0,36	0,03	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>510</b>	<b>24,22</b>	<b>17,34</b>	<b>86,17</b>	<b>593,16</b>	<b>88,35</b>	<b>48,83</b>	<b>250,28</b>	<b>2,47</b>	<b>90,17</b>	<b>171,80</b>	<b>1,04</b>	<b>0,18</b>	<b>16,28</b>
<b>Пятница</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Салат из свеклы с маслом	№ 33 с6 2004	100	1,37	5,36	9,96	87,92	38,03	18,93	37,66	1,23	0,00	1,94	2,74	0,01	3,88
Гуляш	№ 437 с6 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 вязкая пшеничная	№ 510 с6 2004	150	3,96	3,76	22,49	141,93	5,97	0,29	2,35	0,05	12,60	23,63	0,05	0,00	0,00
Чай с молоком сгущенным	№ 630 с6 2004	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 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>26,38</b>	<b>26,40</b>	<b>75,66</b>	<b>640,82</b>	<b>117,01</b>	<b>45,45</b>	<b>232,25</b>	<b>3,62</b>	<b>33,59</b>	<b>61,47</b>	<b>3,28</b>	<b>0,06</b>	<b>4,79</b>
<b>Суббота</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Салат из свежих огурцов	№ 16 с6 2004	60	0,43	5,93	1,87	61,39	16,63	7,75	23,47	0,36	0	5,46	2,69	0,02	5,35
Котлета "Особая"	ТТК № 224	100	14,95	15,19	13,27	250,72	31,44	16,71	122,73	1,65	21,12	31,40	0,58	0,11	0,02
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 с6 2004	150	7,68	5,81	41,34	237,79	18,90	121,53	183,29	4,11	21,00	24,84	0,54	0,26	0,00
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>560</b>	<b>28,15</b>	<b>27,84</b>	<b>92,48</b>	<b>722,02</b>	<b>67,34</b>	<b>145,99</b>	<b>329,49</b>	<b>6,17</b>	<b>42,12</b>	<b>61,70</b>	<b>3,81</b>	<b>0,39</b>	<b>5,37</b>

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
<b>Неделя №2</b>															
<b>Понедельник</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Салат из св.помидоров с кукурузой консервированной	ТТК № 20	100	1,25	10,02	7,06	121,54	22,54	15,28	26,67	0,73	0,00	90,63	4,88	0,04	17,89
Пельмени отварные	№ 719 сб 2004	180	16,57	10,04	38,50	314,54	9,80	0,55	1,75	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>525</b>	<b>24,08</b>	<b>22,62</b>	<b>82,32</b>	<b>630,42</b>	<b>101,70</b>	<b>21,49</b>	<b>64,83</b>	<b>1,70</b>	<b>5,58</b>	<b>100,86</b>	<b>4,88</b>	<b>0,14</b>	<b>18,13</b>
<b>Вторник</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Салат "Огородничий"	ТТК № 1	90	1,25	4,05	8,55	72,24	33,68	16,33	28,20	0,55	0,00	315,59	2,23	0,02	11,72
Котлеты рыбные любительские (пикша)	ТТК № 305	100	12,75	4,65	7,83	122,57	29,88	10,14	30,80	0,47	32,25	566,20	0,22	0,02	0,33
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
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>590</b>	<b>22,19</b>	<b>14,08</b>	<b>74,10</b>	<b>505,22</b>	<b>111,06</b>	<b>55,58</b>	<b>145,57</b>	<b>2,18</b>	<b>47,69</b>	<b>914,48</b>	<b>2,63</b>	<b>0,16</b>	<b>22,43</b>
<b>Среда</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Каша молочная рисовая (жидкая)	№ 311 сб 2004	200	5,22	3,69	32,55	183,13	132,98	30,40	141,99	0,45	21,12	23,23	0,12	0,07	1,37
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	1,50	0,01	20,00	22,50	0,05	0,00	0,00
Творожник с кокосом	ТТК № 602	100	13,04	21,40	36,46	388,94	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,5	0,72	0,05	0,12
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>555</b>	<b>25,33</b>	<b>32,56</b>	<b>116,22</b>	<b>852,23</b>	<b>336,38</b>	<b>72,39</b>	<b>379,65</b>	<b>2,17</b>	<b>126,80</b>	<b>201,35</b>	<b>0,90</b>	<b>0,15</b>	<b>2,01</b>

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
<b>Четверг</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Салат "Осень"	ТТК № 31	80	1,06	8,11	4,72	93,66	9,60	12,20	22,96	0,50	0,00	63,20	3,84	0,05	12,00
Плов из индейки	ТТК № 405	225	25,66	12,73	43,43	390,10	41,56	51,93	292,92	2,26	49,60	313,40	0,74	0,08	0,95
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 обогатщенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	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>557</b>	<b>31,77</b>	<b>22,10</b>	<b>83,24</b>	<b>656,02</b>	<b>73,88</b>	<b>64,86</b>	<b>317,22</b>	<b>3,65</b>	<b>49,60</b>	<b>376,74</b>	<b>4,59</b>	<b>0,22</b>	<b>14,07</b>
<b>Пятница</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Салат из белокочанной капусты с зеленым луком	№ 43 сб 2004	100	1,52	4,98	10,51	88,64	54,32	14,58	28,12	0,63	0,00	35,67	2,38	0,03	37,78
Запеканка картофельная с колбасой	ТТК № 239	225	9,50	15,88	38,39	329,82	43,94	52,12	129,98	1,97	25,20	652,94	1,53	0,19	16,98
Банан		170	2,55	0,85	38,59	162,35	13,60	71,40	47,60	1,02	0,00	34,00	0,68	0,07	17,00
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>745</b>	<b>18,66</b>	<b>23,62</b>	<b>135,53</b>	<b>809,24</b>	<b>165,19</b>	<b>144,19</b>	<b>244,85</b>	<b>3,72</b>	<b>31,20</b>	<b>733,61</b>	<b>4,59</b>	<b>0,30</b>	<b>72,02</b>
<b>Суббота</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	60	0,51	5,95	2,33	64,10	14,2	9,37	19,15	0,44	0	39,41	2,86	0,02	9,41
Котлеты "Домашнис"	ТТК № 221	100	14,08	16,51	11,68	252,56	11,86	16,05	119,38	1,73	22,30	31,10	0,37	0,17	0,05
Макароны с овощами	ТТК № 520	180	6,27	8,56	42,07	266,58	36,33	22,24	78,38	1,29	43,20	574,20	1,01	0,11	4,01
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>590</b>	<b>25,95</b>	<b>31,93</b>	<b>92,08</b>	<b>755,35</b>	<b>62,76</b>	<b>47,66</b>	<b>216,91</b>	<b>3,51</b>	<b>65,50</b>	<b>644,71</b>	<b>4,24</b>	<b>0,30</b>	<b>13,47</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 Дикманикова