

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

Зам.- В. А. Зайоньская

УТВЕРЖДАЮ
Директор СГМУП

"Комбинат школьного питания"

Т.Г. Свизова

31.10.2022

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

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															
Понедельник															
Обед 7 - 11 лет II смена															
Рассольник домашний	№ 131 с6 2004	250	2,04	3,50	15,63	99,65	27,76	22,71	55,69	0,89	12,00	225,38	0,21	0,08	10,20
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Сосиски отварные	№ 413 с6 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 с6 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
Компот из чернослива (вит. 5)	ТТК № 823-50	200	0,54	0,16	28,76	111,84	18,13	22,20	18,15	0,69	0,01	2,52	0,45	0,00	0,30
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
Итого за прием		751	22,92	23,59	104,97	716,10	64,41	54,06	121,66	2,47	33,01	260,03	2,00	0,17	11,00
Вторник															
Обед 7 - 11 лет II смена															
Борщ с капустой и картофелем	№ 110 с6 2004	250	1,71	3,34	13,79	87,27	36,58	20,75	44,79	1,01	12,00	234,13	0,22	0,04	7,98
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Рыба, тушеная 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
Компот из смеси сухофруктов (вит. 5)	ТТК № 816-50	200	0,98	0,06	30,73	116,36	28,82	18,28	25,50	0,61	0,01	116,62	1,10	0,01	0,32
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	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		776	21,68	15,45	116,35	676,79	87,95	66,55	141,77	2,33	33,61	851,80	3,94	0,09	9,36
Среда															
Обед 7 - 11 лет II смена															
Суп молочный с макаронными изделиями	№ 160 с6 2004	250	5,49	5,02	20,55	148,12	140,68	18,3	114,51	0,43	19,8	36,5	0,32	0,06	0,65
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
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00
Напиток из плодов шиповника (вит. 5)	ТТК № 809-50	200	0,68	0,28	34,26	130,52	12,75	3,42	3,51	0,66	0,02	163,42	0,76	0,01	200,00
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
Итого за прием		700	24,64	15,07	112,69	670,43	287,13	47,88	289,71	3,78	58,82	275,88	1,62	0,13	210,80

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	
Четверг																
Обед 7 - 11 лет II смена																
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124 с6 2004	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,40	41,78	0,71	12,00	228,53	0,20	0,05	12,22	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50	
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	
Компот ягодно-яблочный "Рябинка" (вит 5)	ТТК № 834	200	0,34	0,10	24,42	94,58	7,64	3,5	10,12	0,56	0,02	1,03	300,04	0	0,8	
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	
Итого за прием		731	24,33	19,34	94,17	638,78	77,28	59,43	256,21	3,40	96,19	358,96	301,09	0,20	22,19	
Пятница																
Обед 7 - 11 лет II смена																
Суп с клецками	№ 155 с6 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	0,60	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50	
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	
Компот из изюма (вит. 5)	ТТК № 822-50	200	0,36	0,00	28,79	109,79	0,60	0,02	0,11	0,05	0,02	0,02	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	
Итого за прием		751	25,11	22,79	92,53	671,35	47,29	29,37	192,33	2,90	45,18	294,24	0,94	0,07	1,83	
Суббота																
Обед 7 - 11 лет II смена																
Суп крестьянский с крупой	№ 134 с6 2004	250	1,77	4,68	10,90	90,41	27,71	17,71	42,07	0,65	0,00	201,83	2,33	0,05	8,00	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50	
Коглета "Особая"	№ 224 с6 2004	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	
Компот из смеси сухофруктов (вит. 5)	ТТК № 816-50	200	0,98	0,06	30,73	116,38	28,88	18,29	25,54	0,61	0,02	116,63	1,1	0,01	0,32	
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	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		776	30,51	26,48	131,37	866,38	108,99	174,91	374,45	7,04	42,14	383,20	4,57	0,43	8,84	

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 №2															
Понедельник															
Обед 7 - 11 лет II смена															
Салат из капусты белокочанной со св.огурцом	ТТК № 30	80	1,14	3,58	7,80	64,82	32,57	10,53	22,88	0,44	0,00	3,40	1,84	0,02	11,44
Суп картофельный с бобовыми (горох)	№ 139 с6 2004	250	5,56	3,67	20,68	133,28	32,77	30,23	77,00	1,80	12,00	224,43	0,26	0,18	4,60
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Пельмени отварные	№ 719 с6 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
Напиток лимонный (вит. 5)	ТТК № 828-50	200	0,15	0,02	24,76	97,01	7,27	1,94	3,63	0,17	0,02	0,34	0,03	0,01	6,40
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
Итого за прием		766	27,38	18,15	119,22	743,49	84,47	43,92	106,08	2,51	12,02	236,67	2,15	0,21	22,94
Вторник															
Обед 7 - 11 лет II смена															
Борщ с картофелем	№114 с6 2004	250	1,97	3,43	16,71	101,31	31,44	24,37	55,33	1,17	12,00	234,47	0,23	0,06	6,86
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Котлеты рыбные лобительские (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 с6 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
Компот из смеси сухофруктов (вит. 5)	ТТК № 816-50	200	0,98	0,06	30,73	116,36	28,82	18,28	25,50	0,61	0,01	116,62	1,10	0,01	0,32
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
Итого за прием		751	22,22	13,11	100,12	591,33	139,33	82,57	199,02	3,38	59,70	958,48	1,75	0,21	18,39
Среда															
Обед 7 - 11 лет II смена															
Суп молочный с крупой (рис)	№ 161 с6 2004	250	4,41	4,93	18,55	135,10	138,42	22,04	118,95	0,29	19,80	36,50	0,08	0,04	0,65
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
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
Компот из изюма (вит. 5)	ТТК № 822-50	200	0,36	0,00	28,79	109,79	0,60	0,02	0,11	0,05	0,02	0,02	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
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
Итого за прием		695	21,85	27,35	114,16	781,16	281,28	46,65	268,92	2,04	93,50	180,02	1,00	0,22	15,97

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
Четверг															
Обед 7 - 11 лет 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	7,20	215,78	0,32	0,09	6,60
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
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
Компот из чернослива (вит. 5)	№ 823-50	200	0,54	0,16	28,76	111,84	18,13	22,20	18,15	0,69	0,01	2,52	0,45	0,00	0,30
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
Итого за прием		726	32,34	15,71	115,98	727,32	82,31	96,12	369,23	3,89	56,81	540,20	1,53	0,17	8,35
Пятница															
Обед 7 - 11 лет II смена															
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124 сб 2004	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,40	41,78	0,71	12,00	228,53	0,20	0,05	12,22
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Залеканка 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
Напиток из плодов шиповника (вит. 5)	ТТК № 809-50	200	0,68	0,28	34,26	130,52	12,75	3,42	3,51	0,66	0,02	163,42	0,76	0,01	200,00
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
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
Итого за прием		731	15,90	20,37	110,15	668,48	95,43	74,61	176,09	3,36	37,22	1053,39	2,51	0,25	229,70
Суббота															
Обед 7 - 11 лет II смена															
Рассольник ленинградский	№ 132 сб 2004	200	1,66	2,82	13,81	85,69	15,69	16,84	49,46	0,66	9,60	179,82	0,18	0,06	5,12
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Котлеты "Домашние"	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
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 2004	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	0,00
Компот "Сливовый № 2" (вит.5)	ТТК № 832-50	200	0,31	0,09	25,06	97,01	7,48	3,12	8,76	0,41	0,02	5,53	150,13	0,01	1,04
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	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
Итого за прием		756	27,90	25,52	129,64	856,57	56,84	46,85	234,83	3,86	57,12	253,30	151,68	0,34	6,71

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