

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ

Замр. В. П. Захаровская



УТВЕРЖДАЮ

Директор СГМУП

для
 "Комбинат школьного питания"

Т.Г. Свиридова

11.10.2022



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

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	PЭ, мкг	TЭ, мг	B1, мг	C, мг	
Неделя № 1																
Понедельник																
Горячее питание																
Сыр (порциями)	№ 97 сб 2004	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132,00	5,87	83,52	0,13	20,70	38,70	0,08	0,00	0,05	
Каша молочная манная (жидкая)	№ 311 сб 2004	250	7,33	4,06	36,01	207,96	151,68	22,42	132,91	0,50	15,84	29,04	0,58	0,08	0,69	
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	
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	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		520	16,13	12,05	72,08	459,54	285,25	28,29	217,93	0,69	56,54	90,24	0,71	0,08	0,74	
Вторник																
Горячее питание																
Вареники с картофелем	ТТК № 229	170	7,43	8,21	52,37	318,31	11,01	0,65	2,22	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	
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	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	
Итого за прием		400	10,84	12,50	76,43	465,17	12,58	0,65	3,72	0,15	20,00	22,50	0,05	0,00	0,00	
Среда																
Горячее питание																
Сыр (порциями)	№ 97 сб 2004	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132,00	5,87	83,52	0,13	20,70	38,70	0,08	0,00	0,05	
Каша молочная ячневая (вязкая)	№ 302 сб 2004	250	8,57	4,10	44,40	242,56	174,41	39,44	263,01	1,02	14,76	27,06	0,83	0,14	0,64	
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	
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	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		520	17,37	12,09	80,47	494,14	307,98	45,31	348,03	1,21	55,46	88,26	0,96	0,14	0,69	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Четверг															
Горячее питание															
Каша молочная пшённая (жидкая)	№ 311 с6 2004	250	8,84	5,00	41,73	245,20	149,12	51,69	200,83	1,33	15,12	29,22	0,15	0,19	0,66
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
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		0,01	0,26
Хлеб столичный из ржано-пшеничной	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		510	14,01	14,16	89,90	539,69	204,85	57,78	242,98	1,45	61,12	85,22	0,25	0,20	0,92
Пятница															
Горячее питание															
Каша молочная рисовая (жидкая)	№ 311 с6 2004	250	6,52	4,61	40,69	228,91	166,23	38,01	177,49	0,57	26,40	29,04	0,15	0,08	1,72
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
Чай с молоком	№ 630 с6 1996	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23		0,01	0,24
Хлеб столичный из ржано-пшеничной	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		510	12,96	14,08	78,81	491,64	218,10	43,67	216,90	0,68	71,98	84,27	0,25	0,09	1,96
Суббота															
Горячее питание															
Макаронны с сыром	№ 333 с6 2004	180	9,92	12,39	35,21	292,42	177,48	14,81	144,66	0,97	53,64	100,44	1,00	0,07	0,06
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 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		412	13,40	13,06	60,50	412,94	180,31	15,54	146,00	1,06	53,64	100,58	1,01	0,07	1,18

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углероды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг
2 Недели															
Понедельник															
Горячее питание															
Сыр (порциями)	№ 97 с6 2004	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132,00	5,87	83,52	0,13	20,70	38,70	0,08	0,00	0,05
Каша молочная кукурузная (жидкая)	№ 311 с6 2004	250	4,25	4,13	12,53	99,39	194,45	24,42	128,84	0,33	25,20	27,72	0,00	0,07	15,14
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
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" 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		525	13,59	12,46	52,95	372,02	328,02	30,29	213,86	0,52	65,90	88,92	0,13	0,07	15,19
Вторник															
Горячее питание															
Бутерброд с повидлом	ТТК № 76	50	1,76	3,41	23,22	129,15	3,52	1,22	2,87	0,23	12,00	22,50	0,05	0,00	0,04
Каша вязкая с тыквой (пшено)	№ 303 с6 2004	240	8,40	3,47	46,49	247,86	87,24	46,14	156,73	1,39	7,3	14,96	0,16	0,18	0,32
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
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 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		520	13,62	11,17	94,75	528,09	92,33	47,36	161,10	1,68	39,30	59,96	0,26	0,18	0,36
Среда															
Горячее питание															
Сыр (порциями)	№ 97 с6 2004	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132,00	5,87	83,52	0,13	20,70	38,70	0,08	0,00	0,05
Каша молочная из смеси зерновых	ТТК № 713	230	7,31	4,35	31,61	195,58	132,09	15,01	95,84	0,15	14,57	26,72	0	0,03	0,63
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
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	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		500	16,11	12,34	67,68	447,16	265,66	20,88	180,86	0,34	55,27	87,92	0,13	0,03	0,68

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	PЭ, мкг	TЭ, мг	B1, мг	C, мг
Четверг															
Горячее питание															
Каша молочная пшеничная (жидкая)	№ 311 сб 2004	250	8,84	4,12	40,82	237,22	138,57	15,67	99,74	0,16	15,12	27,72	0,00	0,04	0,66
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
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		0,01	0,26
Хлеб столичный из ржано-пшеничной	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		510	14,01	13,28	88,99	531,72	194,30	21,76	141,89	0,28	61,12	83,72	0,10	0,05	0,92
Пятница															
Горячее питание															
Макароны с сыром	№ 333 сб 2004	180	9,92	12,39	35,21	292,42	177,48	14,81	144,66	0,97	53,64	100,44	1,00	0,07	0,06
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" 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		410	13,83	13,39	63,55	427,30	177,85	14,81	144,66	1,02	53,64	100,44	1,00	0,07	0,06
Суббота															
Горячее питание															
Капа вязкая молочная гречневая	№ 302 сб 2004	250	10,67	5,19	46,13	263,00	141,83	123,61	256,81	3,79	14,40	27,65	0,50	0,23	0,62
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
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		0,01	0,24
Хлеб столичный из ржано-пшеничной	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		505	17,07	11,04	84,19	492,70	192,50	129,27	294,72	3,89	39,98	60,38	0,55	0,24	0,86

Стоимость питания 55 руб. в день

Основание: СанПиН 2.4/2.4.3590-20

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 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва. ДеЛи Принт 2008 г.

Технолог

Дик

И.А. Дикманникова