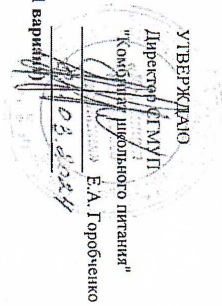




Директор МБОУ СОШ № 6
Е.А. Горобченко

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (1 СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (1 вариант)
(готововые, работающие на сырье)



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СПО
"Комплексный техникум питания"
Е.А. Горобченко
08.02.14

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод- ды, г	Энд. ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины		
							Са	Мг	Р	Fe	Амг	Р3,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Неделя №1																
День 1																
Завтрак 12 лет и старше 1 смена																
Тфаргели "Детские" с соусом томатным	ТТК № 249	100	8,18	11,35	5,27	156,20	3,17	1,94	4,96	0,1	11,23	69,32	0,11	0	0,24	
Макаронные изделия отварные	С6.2004 № 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	
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	0	0	0,26	0,04	
Хлеб пшеничный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		660	20,56	18,14	97,75	632,59	43,98	23,81	75,67	4,04	36,43	104,17	1,35	0,14	13,24	
День 2																
Завтрак 12 лет и старше 1 смена																
Фрикадельки в соусе	№ 469 С6.2004	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	219,95	4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0	
Оладьи консервированные, нарезка	ТТК № 52	50	0,00	0,00	1,47	5,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Чай с жолоком	С6.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24	
Пшеница "Новооскоковская"	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 пшеничный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		685	32,20	27,06	154,22	974,41	115,07	176,75	408,94	7,21	58,34	158,85	4,87	0,45	0,70	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дн., г	Энц. ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Амг.	Р.амг.	ТЭ,мг	В1,мг	Смг			
День 3																		
Завтрак 12 лет и старше I смена																		
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			
Рис "Солнечный"	ТТК № 555	180	4,14	4,52	40,42	217,10	23,38	31,14	89,52	0,78	14,98	380,88	0,38	0,05	1,31			
Гриль напиток "Лимонный"	ТТК № 836	200	0,13	0,01	10,70	43,25	6,06	1,73	3,17	0,12	0	0,29	0,03	0,01	5,76			
Печенье с начинкой "Слободское"	ТТК № 1512 - 1	30	1,69	5,96	19,85	137,72	5,13	2,94	16,35	0,3	3,6	3,74	1,94	0,03	0,02			
Хлеб стогоичный 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 вс	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		560	19,21	16,07	99,75	616,52	43,73	44,01	121,24	1,46	18,58	836,96	4,69	0,11	7,65			
День 4																		
Завтрак 12 лет и старше I смена																		
Творог с соусом	ТТК № 236	100	8,28	10,70	10,67	171,04	14,87	12,92	82,42	1,21	17,86	97,82	0,41	0,03	1,12			
Пюре картофельное	С6.2004 № 520	180	3,71	5,36	26,07	165,96	56,56	34,94	103,89	1,33	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46			
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26			
Ватрушка с творогом	С6.2004 № 741	75	9,88	5,18	33,36	219,51	56,66	13,44	104,28	0,74	25,35	27,17	1,42	0,08	0,14			
Хлеб стогоичный 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 вс	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		605	26,96	23,15	109,06	750,42	181,15	67,39	329,74	3,35	67,74	175,21	2,05	0,26	13,98			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	Амиг	Р3, мкг	Т3, мкг	В1, мкг	С, мкг		
День 5																	
Завтрак 12 лет и старше I смена																	
Салат "Бурячок"	ТТК № 11	100	1,60	8,47	10,58	118,66	32,18	17,95	41,42	1,28	0	14,27	3,79	0,04	9,3		
Ауш на финле 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		
Теплый компот из клубники с/м	ТТК № 860	200	0,32	0,16	18,85	74,34	16,45	7,2	9,2	0,53	0	2	0,2	0,01	24		
Хлеб столичный из ржанно-пшеничной муки	н/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	н/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием		550	21,93	17,04	71,41	517,24	73,45	58,93	231,08	3,61	23,34	70,48	4,46	0,17	41,97		
День 6																	
Завтрак 12 лет и старше I смена																	
Резанка 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		
Пюре из бобовых	Сб.2004 № 541	180	20,34	6,02	51,94	327,78	93,27	78,41	203,94	6,29	25,44	30,38	0,5	0,79	0		
Какао с молоком	Сб.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52		
Малдырны		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 "Трирежецкий" обогатщенный йодом	н/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Хлеб столичный из ржанно-пшеничной муки	н/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием		635	37,13	24,42	113,15	797,44	253,93	140,29	419,26	8,9	40,9	133,47	4,64	0,92	16,76		
Среднее значение за неделю	Завтрак	616	26,33	20,98	107,56	714,77	118,55	85,20	264,32	4,76	40,89	246,52	3,68	0,34	15,72		

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
						ЭЦ, ккал	Са	Мг	Р	Fe	Амг	Р2,мг	Т3,мг	В1,мг	С,мг
Неделя №2															
День 1															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Сосиски отварные	СБ 2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0
Макaronные изделия отварные	СБ 2004 № 516	180	6,77	5,36	44,94	234,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0,98	0,1	0
Соус "Сырнйк" с зеленью	ТТК № 1011	30	2,16	2,08	2,21	36,39	82,47	5,96	54,7	0,1	11,25	27,11	0,03	0,01	0,52
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	25	0,27	0,05	1,27	6,35	3,43	4,9	6,37	0,22		33,25	0,18	0,01	6,13
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0	0,04	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
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		585	25,57	23,36	80,88	635,61	105,91	21,03	117,48	1,40	36,45	88,71	1,69	0,12	6,65
День 2															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Котлеты рубленые с белочечной капустой	ТТК № 245	100	12,16	14,01	13,34	227,81	40,91	17,16	112,5	1,51	23,4	44,82	0,34	0,04	6,2
Каша перловая с овощами	ТТК № 505	180	4,96	8,35	37,58	237,84	35,83	29,45	165,2	1,17	29,38	585,48	0,81	0,07	1,97
Оурыл свежий, нарезка	ТТК № 45	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	20,58	0,29	0	5	0,05	0,01	4,9
Чай с молоком студеным	СБ,1996 № 630	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
Бюгачник "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,39	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	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		575	23,88	25,21	90,63	675,14	162,11	59,45	336,82	3,84	60,17	643,57	1,24	0,22	13,25

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Элл. ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
День 3																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Винегрет овошной	СБ.2004 № 71	100	1,31	10,15	9,91	132,39	18,11	16,41	39,94	0,68	0	206,95	4,53	0,05	8,86	
Тедрени рыбные (сникса)	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	
Пюре картофельное	СБ.2004 № 520	180	3,71	5,36	26,07	165,96	56,56	34,94	103,89	1,33	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46	
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,73	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	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	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		642	19,29	23,96	83,66	621,41	96,78	57,39	167,76	2,31	22,68	305,59	7,87	0,21	23,11	
День 4																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Фрикадельки в соусе	№ 469 СБ.2004	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	
Рис "Солнечный"	ТТК № 555	180	4,14	4,52	40,42	217,10	23,38	31,14	89,52	0,78	14,98	380,88	0,38	0,05	1,31	
Теплый компот "Черника"	ТТК № 858	200	0,27	0,15	17,27	67,60	4,32	1,43	3,02	0,21	0	0	0,35	0	1	
Уголок	п/п	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	5	0,2	0,03	10		
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		635	16,55	16,78	103,63	625,10	61,45	54,74	187,86	4,48	38,10	496,91	1,34	0,11	12,73	

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	Амг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мг	
День 5																
Завтрак 12 лет и старше 1 смена																
Салат из свежих овощей с маслом	СБ.2004 № 33	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	
Выпечка из филе индейки с творогом	ТТК № 420	100	20,59	13,36	5,54	224,28	104,62	23,63	214,63	1,24	48,06	113,31	0,47	0,04	2,53	
Макаронные изделия с овощами	ТТК № 520	180	6,27	8,56	42,07	266,58	36,33	22,24	78,38	1,29	43,2	574,2	1,01	0,11	4,01	
Чай с молоком	СБ.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24	
Кусочек хлеба с яблоками	ТТК № 928	100	5,99	2,33	49,60	240,14	16,82	10,56	46,76	1,36	2,85	8,69	1,71	0,06	0,7	
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		705	38,91	31,58	130,59	948,06	245,17	81,02	413,84	5,20	99,69	708,37	5,93	0,23	11,36	
День 6																
Завтрак 12 лет и старше 1 смена																
Бутерброд горячий с колбасой и сыром	СБ.2004 № 11	60	6,67	5,55	13,38	132,03	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05	0	0,03	
Пеночные оладьи "Эллада"	ТТК № 286	100	14,63	13,83	8,72	214,79	28,41	24,4	247,2	5,09	3700,5	6734,45	6,22	0,19	11,54	
Каша гречневая рассыпчатая	СБ.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	
Соус томатный	ТТК № 1003	30	0,32	1,17	1,95	19,42	2,74	2,22	4,62	0,1	4,32	53,12	0,08	0,01	0,6	
Какао с молоком	СБ.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52	
Пенные слоеные "Хрустят палочки"	ТТК № 1504-1	40	2,62	11,30	24,33	207,69	7,24	4,28	24,57	0,38	4	4,16	3,62	0,04	0,01	
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		635	38,81	42,41	125,01	1017,81	259,44	207,63	653,11	11,48	3759,82	6869,45	10,62	0,58	12,70	
Среднедневное значение за неделю	Завтрак	630	26,75	24,10	104,98	734,31	136,85	82,70	288,57	4,77	355,19	882,65	4,23	0,29	14,51	
Среднедневное значение за 2 недели	Завтрак	623	26,54	22,54	106,27	724,54	127,70	83,95	276,44	4,77	198,04	564,58	3,95	0,32	15,11	

Стоимость питания 146 руб в день

Основание: СанДин 2.3 /2.4.390-20

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, блюда и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюда кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к настоящим Правилам).

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.Сурякин, В.А.Гутельн. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛин Принт 2008 г.

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

Технолог

М.Н. Корнева

М. Н. Корнева