



Директор УІБФХ *Е. А. Горобченко*

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (С МЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (вариант 1)  
(столовые, работающие на сырьё)

УТВЕРЖДАЮ  
директор СІММЛ  
"Комитет диетологического питания"  
*Е. А. Горобченко*

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭД, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	А,мкг	Р2,мкг	Т3,мг	В1,мг	С,мг		
<b>Неделя №1</b>																	
<b>День 1</b>																	
Завтрак 7-11 лет I смена																	
Тедфеси "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		
Апельсинки		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	0	16	0,4	0,08	120		
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 столичный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>Итого за прием</b>		<b>730</b>	<b>21,84</b>	<b>18,02</b>	<b>103,27</b>	<b>658,26</b>	<b>91,18</b>	<b>38,11</b>	<b>107,37</b>	<b>1,78</b>	<b>36,43</b>	<b>113,67</b>	<b>1,49</b>	<b>0,18</b>	<b>120,24</b>		
<b>День 2</b>																	
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																	
Мясо тушеное	С6.2004 № 433	100	15,07	14,28	3,17	201,18	16,54	19,45	145,2	2,15	9,6	87,63	0,47	0,05	0,76		
Капса преченая распычатая	С6.2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	14,85	121,29	182,46	4,08	21	24,84	0,54	0,25	0		
Орочки консервированные, нарезка	ТТК № 52	50	0,00	0,00	1,47	5,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Чай с молоком	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		
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,39	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		
<b>Итого за прием</b>		<b>555</b>	<b>29,65</b>	<b>22,65</b>	<b>84,78</b>	<b>648,81</b>	<b>80,76</b>	<b>146,40</b>	<b>364,07</b>	<b>6,31</b>	<b>36,18</b>	<b>122,70</b>	<b>1,01</b>	<b>0,32</b>	<b>1,00</b>		

Наименование биолода	№ рецеп.	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>День 3</b>																		
Завтрак 7-11 лет I смена																		
Рыба, под шубкой (пикша)	ТТК № 361	100	14,43	7,39	5,33	146,13	168,66	11,2	110,1	0,24	18,15	58,09	1,44	0,02	0,36			
Рис "Солнечный"	ТТК № 555	150	3,45	3,77	33,69	180,92	19,48	25,95	74,6	0,65	12,48	31,74	0,32	0,04	1,09			
Морская капуста	ТТК № 56	20	0,20	0,78	0,98	11,86	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Теплый напиток "Лимонный"	ТТК № 856	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 "Сдоболокко"	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			
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 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		545	23,19	18,75	92,36	629,90	219,22	41,82	204,22	2,11	34,23	379,52	3,73	0,19	7,23			
<b>День 4</b>																		
Завтрак 7-11 лет I смена																		
Каши молочная ячневая (вязкая)	Сб 2004 № 302	200	6,86	3,28	35,52	194,05	139,53	31,55	210,41	0,82	11,81	21,65	0,67	0,11	0,51			
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0,9	0,01	0,12	12	13,5	0,03	0,03	0,24			
Запеканка из творога	Сб 2004 № 366	100	17,71	11,76	17,62	248,99	147,72	21,27	188,43	0,54	69,67	80,55	0,37	0,04	0,24			
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03			
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			
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		573	30,17	21,77	92,80	685,47	356,52	60,48	449,50	1,47	111,48	148,10	1,13	0,16	1,04			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Венки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины						
							Са	Мг	Р	Fe	Амг	РЭ,мгс	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
<b>День 5</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	1,8	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			
Груша		140	0,56	0,42	18,34	70,97	26,6	16,8	22,4	3,22	0	2,8	0,56	0,03	7			
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 вс	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>590</b>	<b>20,89</b>	<b>8,99</b>	<b>79,17</b>	<b>469,55</b>	<b>67,87</b>	<b>57,78</b>	<b>212,06</b>	<b>5,55</b>	<b>23,34</b>	<b>59,01</b>	<b>1,23</b>	<b>0,16</b>	<b>39,67</b>			
<b>День 6</b>																		
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																		
Салат "Суворов"	ТТК № 1604	100	6,10	17,90	6,24	208,66	199,72	28,2	146,04	0,55	28,98	1259,08	0,37	0,03	1,29			
Гречаники 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	С6,2004 № 541	150	16,95	5,02	43,29	273,15	77,73	65,34	169,95	5,24	21,2	25,32	0,42	0,66	0			
Каша с молоком	С6,2004 № 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			
Печенье сладкое "Вечернее"	ТТК № 1358	40	3,07	12,27	22,82	211,97	8,97	10,17	34,53	0,66	4,8	5,03	3,78	0,04	0			
Хлеб "Грибржаный" обогащенный южком	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	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			
<b>Итого за прием</b>		<b>645</b>	<b>42,16</b>	<b>53,41</b>	<b>125,01</b>	<b>1126,16</b>	<b>416,28</b>	<b>156,02</b>	<b>551,05</b>	<b>8,97</b>	<b>70,44</b>	<b>1382,52</b>	<b>8,51</b>	<b>0,82</b>	<b>2,85</b>			
<b>Среднее значение за неделю</b>	<b>Завтрак</b>	<b>606</b>	<b>27,98</b>	<b>23,93</b>	<b>96,23</b>	<b>703,03</b>	<b>205,31</b>	<b>83,44</b>	<b>314,71</b>	<b>4,37</b>	<b>52,02</b>	<b>367,59</b>	<b>2,85</b>	<b>0,31</b>	<b>28,67</b>			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дид, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	Амг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
<b>Неделя №2</b>																
<b>День 1</b>																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53			79,8	0,42	0,04	14,7
Соусы отварные	Сб.2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0			0	0,5	0	0
Макаронные изделия отварные	Сб.2004 № 516	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	47	0,87	21	23,63	0,82	0,09	0	0
Соус "Сырный" с зеленью	ТТК № 1011	40	2,69	2,77	2,95	48,52	109,95	7,94	72,93	0,13	15	36,15	0,04	0,01	0,7	
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04						
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, желиком и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	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	0
Итого за прием		595	25,45	23,57	74,69	611,89	154,79	28,18	135,22	2,37	36,00	139,58	1,78	0,23	15,40	
<b>День 2</b>																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Бифстоганов	Сб.2004 № 423	100	14,43	14,57	6,40	213,07	37,79	20,09	154,44	1,99	28,8	52,93	0,55	0,05	0,99	
Капша перловая с овощами	ТТК № 505	150	4,13	6,96	31,32	198,20	29,86	24,54	137,67	0,98	24,48	487,9	0,68	0,05	1,64	
Огурцы свежие, 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 ступенчатым	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	
Хлеб "Грибковый" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	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	0
Итого за прием		555	25,96	24,38	83,01	644,14	133,13	57,47	351,23	3,33	60,67	554,10	1,32	0,12	7,71	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг						
<b>День 3</b>																					
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																					
Котлета по - полжски (пикша)	ТТК № 322	100	17,73	28,17	5,87	347,41	21,3	18,64	134,12	1,58	14,03	20,63	3,59	0,37	0,66						
Пюре картофельное	С6.2004 № 520	150	3,10	4,47	21,72	138,30	39,36	28,65	85,01	1,05	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38						
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						
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	1,3						
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Хлеб пшеничный из муки вс		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
<b>Итого за прием</b>		<b>637</b>	<b>26,50</b>	<b>34,08</b>	<b>75,45</b>	<b>710,12</b>	<b>84,19</b>	<b>59,72</b>	<b>234,77</b>	<b>5,57</b>	<b>29,47</b>	<b>59,96</b>	<b>4,04</b>	<b>0,53</b>	<b>25,16</b>						
<b>День 4</b>																					
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																					
Сыр (порциам)	С6.2004 № 97	15	3,67	3,45	0,00	46,44	1,32	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0,05						
Каша "Дружка"	С6.2004 № 311	200	5,27	3,78	28,96	169,34	127,82	30,98	140,16	0,57	20,4	22,77	0,09	0,1	1,33						
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0,9	0,01	12	13,5	0,03	0,03	0	0,12						
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	0,3						
Молоко ступенное	ТТК № 51	30	2,16	2,55	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3						
Теплый комлот "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						
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Хлеб столичный из муки вс		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
<b>Итого за прием</b>		<b>598</b>	<b>27,82</b>	<b>34,01</b>	<b>122,42</b>	<b>899,71</b>	<b>448,53</b>	<b>63,50</b>	<b>428,37</b>	<b>1,79</b>	<b>139,38</b>	<b>222,57</b>	<b>1,33</b>	<b>0,17</b>	<b>2,80</b>						

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витаминны		
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мг	Т, мг	В, мг	С, мг
<b>День 5</b>															
Завтрак 7-11 лет I смена	ТТК № 283	100	25,72	14,01	1,94	235,67	22	26,84	228,85	2,78	27,47	37,84	0,57	0,07	0,34
Льон-кебаб (запеченый)	ТТК № 520	150	5,23	7,13	35,06	222,15	30,27	18,54	65,31	1,07	36	478,5	0,84	0,1	3,35
Макероны с овощами	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
Чай с молоком	п/л	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб "Трибрестский" обогащенный йодом	п/л	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/л	505	37,85	23,70	75,80	662,08	101,64	51,04	330,57	3,93	69,05	526,57	1,41	0,18	3,93
Итого за прием															
<b>День 6</b>															
Завтрак 7-11 лет I смена	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
Печеночные оладьи "Эллада"	СБ.2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	14,85	121,29	182,46	4,08	21	24,84	0,34	0,26	0
Каша гречневая рассыпчатая	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
Соус томатный	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
Какао с молоком		90	0,34	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17	0	0	0,18	0,01	1,44
Пюре фруктовое		20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/л	615	30,10	25,17	106,93	754,70	187,06	181,18	550,67	12,12	3737,82	6834,53	7,03	0,59	14,10
Итого за прием															
Среднее значение за неделю	Завтрак	584	28,95	27,49	89,72	713,77	184,89	73,52	338,47	4,85	678,73	1389,55	2,82	0,30	11,52
Среднее значение за 2 недели	Завтрак	595	28,47	25,71	92,97	708,40	195,10	78,48	326,59	4,61	365,37	878,57	2,83	0,30	20,09

Стоимость питания 166 руб в день

Основание: СанПиН 2.3.12.4.3390-20

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Сухинин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Дельта Принт 2008 г.

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

Технолог

*Сухинин*

М.И.Коричева