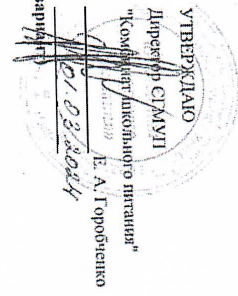


Директор МБОУ *СШ № 16*
С. П. Гаврилова

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (I вариант)
(столовые, работающие на сырье)



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Вел.ч, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энд, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мг	Т, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг		
Неделя №1																		
День 1																		
Обед 12 лет и старше II смена																		
Суп картофельный с бобовыми (горох)	С6.2004 № 139	250	5,56	3,67	20,68	133,28	31,15	30,14	76,68	1,79	12	224,43	0,26	0,18			4,6	
Тертая "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	
Компот из смеси сухофруктов (вит. 70)	ТТК № 816-70	200	0,98	0,06	21,65	81,87	28,61	18,29	25,34	0,58	0,02	116,63	1,1	0,01			0,32	
Хлеб столычный 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	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0			0	
Итого за прием		805	26,59	21,18	127,58	796,44	82,68	60,54	163,59	3,51	48,45	438,73	2,45	0,29			5,16	
День 2																		
Обед 12 лет и старше II смена																		
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	С6.2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	41,46	0,7	12	228,53	0,2	0,05			12,22	
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 распаренная	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	
Компот "Сливовый №1" (вит. 70)	ТТК № 831-70	200	0,23	0,08	15,79	61,55	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03	0	0			0	
Плошка "Новомосковская"	ТТК № 915	100	8,28	6,66	57,40	320,20	25,27	12,08	68,26	0,9	4,44	7,79	3,82	0,1			0,04	
Хлеб столычный 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		885	31,22	28,79	167,15	1033,82	101,35	189,42	414,12	7,87	64,78	377,18	5,07	0,49			12,68	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- да, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	Амг	Р3,мг	Т3,мг	В1,мг	Смг			
День 3																		
Обед 12 лет и старше II смена																		
Суп картофельный с макаронными изделиями	С6.2004 № 140	250	2,72	2,32	20,66	112,58	18,94	21,22	57,02	0,9	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6			
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 припущенный	С6.2004 № 512	180	4,19	4,57	43,99	234,54	11,59	27,75	85,03	0,6	15,12	28,35	0,32	0,04	0			
Напиток лимонный (вып. 70)	ТТК № 828-70	200	0,13	0,02	10,69	43,20	6,11	1,7	3,23	0,11	0,03	0,31	0,03	0,01	5,6			
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 столычный 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		810	21,98	18,45	123,97	746,47	50,93	61,81	173,83	2,17	25,95	700,23	4,95	0,19	12,78			
День 4																		
Обед 12 лет и старше II смена																		
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	С6.2004 № 139	250	5,22	3,75	21,04	133,26	42,6	33,74	122,31	1,62	12	284,03	0,29	0,12	4,66			
Тертая 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			
Каша вязкая ячневая	С6.2004 № 510	180	3,69	4,46	25,82	154,66	34,45	17,21	118,48	0,66	15,12	28,35	0,64	0,08	0			
Компот из см/ черноплодной рябины (вып. 70)	ТТК № 833-70	180	0,51	0,07	13,64	53,49	9,4	4,4	17,35	0,38	0,02	0,03	0,03	0,40	2,16			
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 столычный 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		835	30,97	24,66	127,57	844,32	157,98	81,71	444,84	4,61	70,35	437,40	542,76	0,31	8,08			

Наименование блюда	№ рещ.	Выход, г	Величн. г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Р3,мг	Т3,мг	В1,мг	С,мг	
День 5																
Обед 12 лет и старше II смена																
Салат "Еурчок"	ТТК № 11	100	1,60	8,47	10,38	118,66	32,18	17,95	41,42	1,28	0	14,27	3,79	0,04	9,3	
Суп крестьянский с крупной	СБ 2004 № 134	230	1,77	4,68	10,90	90,41	26,09	17,61	41,75	0,64	0	201,83	2,33	0,05	8	
Ау из финле индлеки	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	
Компот из клубники см (виг. 70)	ТТК № 806-70	200	0,33	0,17	18,86	74,43	16,66	7,22	9,35	0,53	0,03	2,03	0,2	0,01	24	
Хлеб столничны из ржано-пшеничной муки	плт	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столничны из муеи вис	плт	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		800	23,71	21,73	82,32	607,74	99,75	76,56	272,98	4,25	23,37	272,34	6,79	0,22	49,97	
День 6																
Обед 12 лет и старше II смена																
Борщ с капустой и картофелем	СБ 2004 № 110	230	1,71	3,34	13,33	85,54	34,95	20,66	44,47	1	12	234,13	0,22	0,04	7,98	
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	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	
Напиток из плодов шиповника (виг. 70)	ТТК № 809-70	200	0,69	0,29	24,29	92,62	12,51	3,42	3,55	0,63	0,03	163,43	0,76	0,01	200	
Яблоко	плт	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	
Хлеб столничны из ржано-пшеничной муки	плт	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничны из муки вис	плт	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		880	35,05	24,59	135,43	869,91	176,22	136,83	362,40	11,76	40,93	503,91	5,61	0,93	219,02	
Среднее значение за неделю		836	28,25	23,23	127,34	816,45	111,49	101,15	305,29	5,70	45,64	454,97	94,61	0,41	51,28	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р3, мкг	Т3, мкг	В1, мг	С, мг			
Неделя №2																		
День 1																		
Обед 12 лет и старше II смена																		
Суп картофельный с крупой (рис)	С6.2004 №138	250	2,02	2,25	17,47	96,49	17,62	22	55,97	0,81	7,2	215,78	0,19	0,08	6,6			
Сосиски отварные	С6.2004 №413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0			
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			
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК №44	25	0,27	0,05	1,27	6,35	3,43	4,9	6,37	0,22	0,02	0,03	0,18	0,01	6,13			
Компот "Сливовый №2" (вкл.70)	ТТК №832-70	200	0,22	0,07	24,13	92,98	0,82	0,02	0,13	0,06	0,02	0,03	0	0	0			
Хлеб пшеничный из ржанно-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		805	23,95	23,19	110,85	742,40	41,62	37,09	118,88	2,13	32,42	277,41	1,85	0,19	12,73			
День 2																		
Обед 12 лет и старше II смена																		
Борщ с картофелем	С6.2004 №114	250	1,97	3,43	16,26	99,59	29,8	24,28	55	1,15	12	234,47	0,23	0,06	6,86			
Котлеты рубленные с белокочанной 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 рассыпчатая	С6.2004 №508	180	5,14	4,58	39,48	214,81	22,35	20,35	165,51	0,93	15,12	28,35	0,7	0,05	0			
Компот ягодно-яблочный "Сморолинка" (вкл.70)	ТТК №838-70	200	0,17	0,07	24,78	95,92	0,82	0,02	0,13	0,06	0,02	0,03	0	0	0			
Хлеб пшеничный из ржанно-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	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		805	24,54	22,83	128,90	808,77	93,88	61,81	333,14	3,65	50,54	307,67	1,27	0,15	13,06			

Наименование блока	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭД, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	Амг	Р3,мг	Т3,мг	В1,мг	Смг		
День 3																	
Обед 12 лет и старше II смена																	
Суп "Новичка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	18,36	33,14	67,74	1,2	12	224,66	0,25	0,09	5,8		
Тертые рыбные (тунца)	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		
Компот из смеси сухофруктов (вит. 70)	ТТК № 816-70	200	0,98	0,06	21,65	81,87	28,61	18,29	25,54	0,58	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	0	0	0	0	0	0	0	0		
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием		805	20,93	17,05	111,16	671,24	122,91	91,68	219,76	3,33	34,70	439,79	4,68	0,26	19,25		
День 4																	
Обед 12 лет и старше II смена																	
Салат "Мозаика"	ТТК № 23	100	1,31	8,54	9,95	120,07	13,11	15,72	29,53	0,43	0	514,08	3,79	0,05	6,28		
Суп с клецками	Сб 2004 № 155	250	2,24	2,97	11,30	79,90	15,89	6,52	28,28	0,41	15,17	187,57	0,33	0,03	0,48		
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 припущенный	Сб 2004 № 512	180	4,19	4,57	43,99	234,54	11,59	27,75	85,03	0,6	15,12	28,35	0,32	0,04	0		
Напиток черничный (вит. 70)	ТТК № 820-70	180	0,28	0,16	12,66	50,14	4,51	1,52	3,4	0,21	0,03	0,03	0,35	0	2,5		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,34	0,50	22,06	108,14	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		890	21,43	28,20	123,27	830,43	62,85	64,68	230,56	2,94	53,44	841,06	5,20	0,15	9,68		

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины								
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Р,мкг	Т3,мг	В1,мг	С,мг			
День 5																		
Обед 12 лет и старше II смена	С6.2004 №132	250	2,07	3,52	17,26	107,11	14,76	20,77	60,84	0,79	12	224,78	0,23	0,08	6,4			
Рассолные ленинградский	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			
Бигочки из филе индейки с творогом	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			
Макроронные изделия отварные	ТТК № 831-70	200	0,23	0,08	15,79	61,55	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03	0	0	0			
Компот "Сливовый №1" (внт.70)	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			
Клубника с яблоками	ТТК № 928	100	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб столбчатый из ржано-пшеничной муки	плп	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		855	37,32	24,90	144,16	941,60	156,54	65,15	378,77	4,47	88,13	375,16	3,39	0,28	9,63			
День 6																		
Обед 12 лет и старше II смена																		
Обед с капустой и картофелем	С6.2004 № 110	250	1,71	3,34	13,33	85,54	34,95	20,66	44,47	1	12	234,13	0,22	0,04	7,98			
Печеночные оладьи "Эплада"	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	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			
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			
Компот из кураги (внт. 70)	ТТК № 807-70	200	0,94	0,06	21,41	80,78	29,26	18,92	26,42	0,6	0,03	104,97	0,99	0,02	0,72			
Печенье слоеное "Хрусткие палочки"	ТТК № 1504 -1	40	2,62	1,30	24,33	207,69	7,24	4,28	24,57	0,38	4	4,16	3,62	0,04	0,01			
Хлеб столбчатый из ржано-пшеничной муки	плп	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки выс	плп	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		850	32,82	37,17	142,38	1005,93	125,28	216,32	567,23	12,11	3746,05	7160,63	11,77	0,61	20,85			
Среднедневное значение за неделю	Обед	835	26,83	25,56	126,79	833,39	100,51	89,46	308,06	4,77	667,55	1566,95	4,69	0,27	14,20			
Среднедневное значение за 2 недели	Обед	835	27,54	24,40	127,06	824,92	106,00	95,30	306,68	5,23	356,59	1010,96	49,65	0,34	32,74			

Стоимость питания 146 руб в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

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 предпринятый общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

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

И.М.Скрябин, В.А.Угалева. 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.



М. Н. Корнева

Технолог