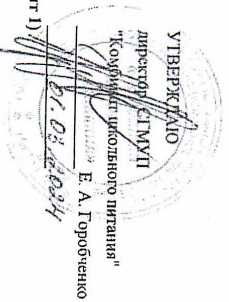




**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (2 СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (вариант 1)**  
(готововые, работающие на сыре)



Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	С,мг			
<b>День 1</b>																		
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																		
Суп картофельный с бобовыми (горох)	СБ 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			
Говядина отварная для I блока	ТТК № 233	30	8,16	5,83	0,25	86,01	4,98	8,54	65,07	1,07	0	24,02	0,2	0,02	0,05			
Тертая "Легкая" 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	СБ 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 (вкг. 50)	ТТК № 816-50	200	0,98	0,06	21,64	81,84	28,56	18,28	25,5	0,58	0,01	116,62	1,1	0,01	0,32			
Апельсины		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	0	16	0,4	0,08	120			
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			
<b>Итого за прием</b>		<b>1010</b>	<b>34,84</b>	<b>27,17</b>	<b>136,42</b>	<b>913,10</b>	<b>155,61</b>	<b>95,07</b>	<b>274,62</b>	<b>5,18</b>	<b>48,44</b>	<b>478,74</b>	<b>3,05</b>	<b>0,39</b>	<b>125,21</b>			
<b>День 2</b>																		
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																		
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	СБ 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			
Говядина отварная для I блока	ТТК № 233	30	8,16	5,83	0,25	86,01	4,98	8,54	65,07	1,07	0	24,02	0,2	0,02	0,05			
Мясо тушеное	СБ 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			
Каши гречневая рассыпчатая	СБ 2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	227,79	14,85	121,29	182,46	4,08	21	24,84	0,54	0,26	0			
Компот "Сливовый №1" (вкг. 50)	ТТК № 831-50	200	0,22	0,08	15,79	61,52	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0			
Хлеб "Пробуженный" обогащенный йодом		30	2,21	0,59	13,38	75,12	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			
<b>Итого за прием</b>		<b>785</b>	<b>36,82</b>	<b>30,21</b>	<b>97,96</b>	<b>794,21</b>	<b>71,96</b>	<b>167,60</b>	<b>434,29</b>	<b>8,04</b>	<b>42,61</b>	<b>365,04</b>	<b>1,41</b>	<b>0,38</b>	<b>13,03</b>			

Наименование блюда		№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угленос- дль, г	ЭД, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			
								Са	Mg	P	Fe	А, мкг	Р, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мг		
<b>День 3</b>																		
<b>Обед 7-11 лет II семестра</b>																		
Суп картофельный с макаронными изделиями		СБ.2004 № 140	250	2,72	2,32	20,66	112,38	18,94	21,22	57,02	0,9	7,2	215,78	0,32	0,09			
Говядина отварная для I ополд		ТТК № 233	30	8,16	5,83	0,25	86,01	4,98	8,54	65,07	1,07	0	24,02	0,2	0,02	0,05		
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	317,4	0,32	0,04	1,09		
Напиток лимонный (виат. 50)		ТТК № 828-50	200	0,13	0,02	10,68	43,17	6,05	1,7	3,19	0,11	0,02	0,3	0,03	0,01	5,6		
Печенье с начинкой "Сдобноекоко"		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		
<b>Итого за прием</b>			<b>805</b>	<b>33,87</b>	<b>26,13</b>	<b>112,27</b>	<b>816,56</b>	<b>243,13</b>	<b>71,55</b>	<b>326,33</b>	<b>4,07</b>	<b>41,45</b>	<b>619,33</b>	<b>4,25</b>	<b>0,30</b>	<b>13,72</b>		
<b>День 4</b>																		
<b>Обед 7-11 лет II семестра</b>																		
Суп молочный с крупой (квасуза)		ТТК № 139	250	6,93	5,51	22,02	163,87	192,84	35,95	178,22	0,65	21	39,1	0,06	0,11	0,91		
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		
Компот из с/м черноплодной рябины (виат. 50)		ТТК № 833-50	200	0,57	0,07	15,16	59,41	10,39	4,89	19,24	0,42	0,01	0,02	600		2,4		
Доблоко			120	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,64	0	6	0,24	0,04	12		
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		
<b>Итого за прием</b>			<b>740</b>	<b>29,57</b>	<b>20,96</b>	<b>92,42</b>	<b>671,73</b>	<b>385,64</b>	<b>74,48</b>	<b>409,70</b>	<b>4,28</b>	<b>102,68</b>	<b>147,07</b>	<b>600,73</b>	<b>0,19</b>	<b>15,58</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	Р3,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
<b>День 5</b>																		
<b>Обед 7-11 лет II семестра</b>																		
Салат из свежих помидоров	С6.2004 № 19	60	0,59	5,98	2,78	66,74	8,03	10,73	14,14	0,49	0	72,62	3,02	0,03	13,38			
Суп крестьянский с крутой	С6.2004 № 134	250	1,77	4,68	10,90	90,41	26,09	17,61	41,75	0,64	0	201,83	2,33	0,05	8			
Повидляна отварная для I блока	ТТК № 233	30	8,16	5,83	0,25	86,01	4,98	8,54	65,07	1,07	0	24,02	0,2	0,02	0,05			
Азу из фрикаш индешки	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 с/м (вкг. 50)	ТТК № 806-50	200	0,32	0,16	18,85	74,41	16,6	7,22	9,31	0,53	0,02	2,02	0,2	0,01	24			
Пруша		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 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		930	31,41	25,48	93,10	712,77	107,12	94,68	333,13	7,75	23,36	357,50	6,78	0,26	61,10			
<b>День 6</b>																		
<b>Обед 7-11 лет II семестра</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			
Борщ с капустой и картошкой	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			
Говядина отварная для I блока	ТТК № 233	30	8,16	5,83	0,25	86,01	4,98	8,54	65,07	1,07	0	24,02	0,2	0,02	0,05			
Резанники 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			
Напиток из плодов шиповника (вкг. 50)	ТТК № 809-50	200	0,68	0,28	24,28	92,59	12,45	3,42	3,51	0,63	0,02	163,42	0,76	0,01	200			
Злаково - фруктовый батончик (без добавления сахара)		25	1,29	1,67	16,15	78,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
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 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			
Итого за прием		910	47,29	48,92	141,18	1156,33	349,32	151,50	528,48	10,13	65,66	1776,94	5,90	0,82	210,36			
<b>Среднее значение за неделю</b>	<b>Обед</b>	<b>863</b>	<b>35,41</b>	<b>29,79</b>	<b>111,87</b>	<b>841,65</b>	<b>210,34</b>	<b>108,15</b>	<b>378,04</b>	<b>6,57</b>	<b>53,83</b>	<b>623,77</b>	<b>103,69</b>	<b>0,39</b>	<b>73,12</b>			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Э.Ц. ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	А.мг	Р.В.мг	Т.Э.мг	В.1.мг	С.мг			
<b>День 1</b>																		
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																		
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	60	0,51	5,95	2,33	64,10	10,41	9,15	18,37	0,41	0	39,41	2,86	0,02	9,41			
Суп картофельный с крутой (рис)	СБ.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			
Говядина отварная для I блока	ТТК № 233	30	8,16	5,83	0,25	86,01	4,98	8,54	65,07	1,07	0	24,02	0,2	0,02	0,05			
Сосиски отварные	СБ.2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	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			
Суп "Сырный" с зеленью	ТТК № 1011	40	2,89	2,77	2,95	48,52	109,95	7,94	72,93	0,13	15	36,15	0,04	0,01	0,7			
Компот "Лимонный № 2" (вып.50)	ТТК № 832-50	200	0,22	0,06	15,96	61,90	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0			
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминизированный, желецом и какао	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		875	34,01	37,13	98,22	858,85	179,84	56,12	259,44	4,13	43,21	339,01	4,61	0,31	16,76			
<b>День 2</b>																		
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																		
Борщ с картофелем	СБ.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			
Говядина отварная для I блока	ТТК № 233	30	8,16	5,83	0,25	86,01	4,98	8,54	65,07	1,07	0	24,02	0,2	0,02	0,05			
Бифштексы	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			
Каша перловая с овсянкой	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			
Компот яблоко-яблочный "Смородиновый" (вып.50)	ТТК № 838-50	200	0,17	0,07	16,61	64,84	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0			
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		785	32,79	31,70	98,23	795,11	102,96	77,46	412,28	5,23	65,29	799,34	1,66	0,18	9,54			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дн. г	ЭЦД, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	А.мг	РЭ.мгг	ТЭ.мг	В1.мг	С.мг	
<b>День 3</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
Суп "Новинка"	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	
Говядина отварная для I блока	ТТК № 233	30	8,16	5,83	0,25	86,01	4,98	8,54	65,07	1,07	0	24,02	0,2	0,02	0,05	
Котлета по - волжская (пикша)	ТТК № 222	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	СБ 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	
Компот из смеси сухофруктов (виг. 50)	ТТК № 816-50	200	0,98	0,06	21,64	81,84	28,56	18,28	25,5	0,58	0,01	116,62	1,1	0,01	0,32	
Яблоко		150	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	
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		930	36,52	43,33	107,77	950,83	136,56	120,75	393,94	8,78	41,48	426,12	5,62	0,66	32,21	
<b>День 4</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
Суп молочный с мякороными изделиями	СБ 2004 № 160	250	5,49	5,02	21,00	149,84	140,69	18,3	114,51	0,44	19,8	36,5	0,32	0,06	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	
Молоко стуженное	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	
Напиток черничный (виг. 50)	ТТК № 820-50	200	0,28	0,15	12,66	50,11	4,45	1,52	3,36	0,21	0,02	0,02	0,35	0	2,5	
Груша		120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,8	14,4	19,2	2,76	0	2,4	0,48	0,02	6	
Эликсир - фруктовый батончик (без добавления сахара)		25	1,29	1,67	16,15	78,25	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	
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		775	26,13	31,65	141,68	935,55	351,61	59,44	337,84	4,28	106,10	186,52	1,93	0,15	9,57	

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Р,мг	Т,мг	В,мг	С,мг	
<b>День 5</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
Рассольник ленинградский	СБ.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	
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	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	
Льод-кебаб (запеченный)	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	
Макаронные с овощами	ТТК № 220	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	
Компот "Сливовый №1" (выт.50)	ТТК № 831-50	200	0,22	0,08	15,79	61,52	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0	
Обогащенный витаминизированный, жеском и кальцием	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный из муки выс	п/п	775	38,69	28,13	108,51	831,71	179,55	76,36	420,80	5,54	88,08	755,24	1,70	0,36	10,39	
<b>Итого за прием</b>																
<b>День 6</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
Борщ с капустой и картофелем	СБ.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	
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	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	
Печеночные оладьи "Эльлада"	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	150	7,68	5,81	41,34	237,79	14,85	121,29	182,46	4,08	21	24,84	0,54	0,26	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 ( выт. 50)	ТТК № 807-50	200	1,04	0,06	23,78	89,73	32,45	21,02	29,31	0,67	0,02	116,62	1,1	0,07	0,8	
Пюре фруктовое	п/п	90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17	0	0	0,18	0,01	1,44	
Хлеб столетний 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 выс	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>		900	31,47	27,44	146,90	927,27	216,30	206,09	589,06	12,17	3750,44	7177,26	8,40	0,55	22,66	
<b>Среднее значение за неделю</b>	<b>Обед</b>	<b>840</b>	<b>33,27</b>	<b>33,23</b>	<b>116,89</b>	<b>883,22</b>	<b>194,47</b>	<b>99,37</b>	<b>402,23</b>	<b>6,69</b>	<b>682,43</b>	<b>1613,92</b>	<b>3,99</b>	<b>0,37</b>	<b>16,86</b>	
<b>Среднее значение за 2 недели</b>	<b>Обед</b>	<b>852</b>	<b>34,34</b>	<b>31,51</b>	<b>114,38</b>	<b>862,44</b>	<b>202,40</b>	<b>103,76</b>	<b>390,13</b>	<b>6,63</b>	<b>368,13</b>	<b>1118,84</b>	<b>53,84</b>	<b>0,38</b>	<b>44,99</b>	

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предпринятой общественной питания при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предпринятой общественной питания "Хлебродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Суржикова, В.А.Гутельман. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делфи Принт 2008 г.

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

Технолог



М. Н. Корнева