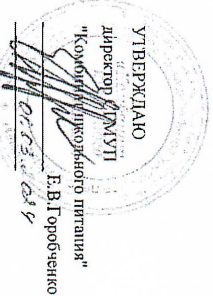




ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ, ПИТАЮЩИХСЯ НА СУММУ ДОТАЦИОННЫХ ВЫПЛАТ (столовые, работающие на сырье)



Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
			всего	всего	всего	всего	всего	Са		Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
1 День																			
Горячее питание																			
Сыр (пореями)	Сб, 2004 №97	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0,05				
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК №713	200	6,35	3,79	27,49	170,07	114,86	13,05	83,34	0,13	12,67	23,23	0	0,03	0,55				
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 сахаром	ТТК №804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	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		450	13,48	11,51	52,52	367,58	248,42	18,93	168,36	0,32	53,37	84,43	0,13	0,03	0,6				
2 День																			
Горячее питание																			
Каша гречневая с овощами	ТТК №522	180	7,78	9,59	42,13	273,18	30,5	114,51	185,25	3,84	29,38	586,64	0,77	0,21	1,97				
Орехи свежие, нарезка	ТТК №45	20	0,16	0,02	0,69	3,12	4,51	2,74	8,23	0,12	0	2	0,02	0,01	1,96				
Чай с молоком	Сб, 1996 №630	35	0,52	0,30	2,62	14,75	8,66	0,99	6,37	0,02	0,98	1,79	0	0	0,04				
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		260	12,60	17,80	72,69	489,01	44,66	128,23	214,82	4,3	57,62	698,62	0,95	0,23	2,23				
3 День																			
Горячее питание																			
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				
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК №44	30	0,32	0,06	1,53	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35				
Теплый 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				
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		435	8,91	7,48	55,41	324,68	157,54	33,55	161,29	0,9	33,18	356,39	0,42	0,05	6,9				

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белка, г		Жиры, г		Углево- дны, г		Э.Д., ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины				
			всего	всего	всего	всего	всего	Са		Мг	Р	Fe	А, мкг	Р3, мкг	Т3, мг	В1, мг	С, мг
4 День																	
Горячее питание																	
Сыр (попранки)	С6.2004 № 97	10	2,44	2,20	0,00	30,96	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05	0	0,03		
Каша молочная ячневая (вязкая)	С6.2004 № 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	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	0,02	40	45	0,1	0	0			
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 пшеничный из муки в/с	п/л	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием		445	10,44	12,93	68,04	429,33	183,29	37,07	182,31	0,66	66,4	78,77	0,19	0,11	1,59		
5 День																	
Горячее питание																	
Каша молочная кукурузная (жидкая)	С6.2004 № 311	220	3,74	3,64	11,02	87,47	171,12	21,49	113,38	0,29	22,18	24,39	0	0,06	13,32		
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		
Теплый компот "Клюника" (сметан.)	ТТК №853	200	0,18	0,08	24,66	95,42	0,63	0	0,06	0	0	0	0	0			
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	п/л	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0		
Обогащенный витаминными, железом и кальцием	п/л	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0,09	0		
Итого за прием		470	7,25	8,17	57,55	325,95	192,84	21,49	114,88	1,17	42,18	46,89	0,05	0,15	13,32		
6 День																	
Горячее питание																	
Каша "Дружба"	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	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0		
Кисело с молоком	С6.2004 № 693	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52		
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/л	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием		435	12,98	14,45	75,30	472,57	266,51	61,68	335,54	1,83	64,99	90,93	0,84	0,16	1,08		
Среднее значение за 1 неделю		415,83	10,94	12,06	63,59	401,52	182,21	50,16	196,20	1,53	52,96	226,01	0,43	0,12	4,29		

Наименование блюда	№ р-ц.	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы			Витамины			
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Са	Мг	Р	Fe	А, мкг	Е, мкг	Т, мкг
2 Неделя															
7 День															
Горячее питание															
Макаронь по-Европейски	ТТК № 54	200	7,41	9,60	43,22	287,77	23,18	9,42	53,62	0,98	48	54	0,95	0,1	0
Помидорь (томатъ) свежие, нарезка	ТТК № 44	30	0,32	0,06	1,53	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	99,76	0,37	0	0	0,05	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		455	11,15	10,31	69,71	413,43	27,66	15,3	61,27	1,3	48	93,9	1,16	0,11	7,35
8 День															
Горячее питание															
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
Кужурца консервированная	ТТК № 47	20	0,43	0,08	2,29	11,52	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай с молоком сухими	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 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
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
Итого за прием		425	10,19	10,63	68,06	399,30	90,04	35,43	203,75	1,25	36,77	593,75	0,85	0,08	2,15
9 День															
Горячее питание															
Сыр (попийма)	Сб. 2004 № 97	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0,05
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 713	200	6,35	3,79	27,49	170,07	114,86	13,05	83,34	0,13	12,67	23,23	0	0,03	0,55
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	0,07	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Чай с молоком	Сб. 1996 № 630	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23	0	0,01	0,24
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		445	14,52	18,72	53,31	439,43	294,07	23,97	203,28	0,37	81,21	136,41	0,22	0,05	0,81

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод., г		Э.Ц. ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины			
			всего	всего	всего	всего	дл., г	Са		Мг	Р	Fe	А,мкг	Р,А,мкг	Т,А,мг	В1,мг
10 День																
Горчичное питание																
Каша молочная рисовая (жидкая)	С6.2004 № 311	200	5,22	3,69	32,55	183,13	132,98	30,4	141,99	0,45	21,12	23,23	0,12	0,07	1,37	
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	
Какао с молоком	С6.2004 № 693	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52	
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		435	12,86	15,11	84,16	517,36	246,02	57,37	246,08	1,38	73,12	90,35	0,24	0,1	1,89	
11 День																
Горчичное питание																
Макропитие изюмина отварные	С6.2004 № 516	200	7,53	5,96	49,93	282,72	21,94	11,3	62,67	1,16	28	31,5	1,09	0,12	0	
Сырец "Сырный" с зеленью	ТТК №101	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	
Теплый комлот "Сливовый №1"	ТТК №852	200	0,22	0,07	23,96	92,52	0,53	0	0	0,06	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		265	13,61	13,39	61,15	418,59	182,78	15,23	148,68	1,05	55,13	103,23	1,03	0,07	0,06	
12 День																
Горчичное питание																
Каша молочная кукурузная (жидкая)	С6.2004 № 311	200	3,40	3,31	10,02	79,52	155,56	19,53	103,07	0,27	20,16	22,18	0	0,06	12,11	
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 (распространенный)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11	0	0,01	0,26	
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		455	8,47	12,80	56,95	371,68	231,18	25,62	145,22	1,19	66,16	78,18	0,1	0,16	12,37	
Среднее значение за неделю		413,33	11,80	13,49	65,56	426,63	178,63	28,82	168,05	1,09	60,07	182,64	0,60	0,10	4,11	
Среднее значение за 2 недели		414,58	11,37	12,78	64,57	414,08	180,42	39,49	182,12	1,31	56,51	204,32	0,52	0,11	4,20	

Стоимость питания 55 руб. в день

Основание: СанПиН 2.3.72.43790-20

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 настоящему 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 настоящему Правилам).

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебродлинформ" Москва, Делиа Принт 2008 г.

И.М.Сурякин, В.А.Тученя. Таблица химического состава и калорийности российских пищевых продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.

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



Оргленко Ю.Ю.

Специалист общественного питания