



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 12 лет и старше 2 смена

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РР,мкг	Г3,мг	B1,мг	C,мг	
Неделя																
День																
Обед																
Дурум свежий	ТТК 675	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,01	4,90	
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	ТТК 642/1	250	9,64	9,04	28,02	230,52	32,30	18,02	39,65	0,67	0,00	0,00	0,00	0,05	12,14	
Сметана	ТТК 664	15	0,37	1,98	0,49	21,51	11,62	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Глов из индейки	ТТК 527	220	12,87	15,97	41,95	364,15	21,23	47,83	226,38	1,70	5,61	0,00	0,00	0,07	0,92	
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Бруктовые пастилки	ТТК 1073	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		800	27,00	27,60	114,89	816,00	76,68	72,70	266,03	2,72	5,61	0,00	0,00	0,13	17,98	
2 День																
Обед																
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК 677	45	0,68	2,24	2,96	33,10	18,24	7,27	13,34	0,24	0,00	0,00	0,00	0,01	15,90	
Соус сметанный	ТТК 658	35	0,28	1,16	0,73	14,74	8,07	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Суп гороховый с зеленью	ТТК 639/1	250	4,86	2,66	25,86	111,20	28,28	29,00	73,68	1,73	12,00	0,00	0,00	0,18	4,20	
Биточек Домашний	ТТК 552	100	13,17	14,32	11,04	261,81	19,78	17,29	0,00	1,50	0,72	0,00	0,00	0,11	0,20	
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	4,21	6,31	30,59	209,96	17,50	145,55	0,00	4,90	21,60	0,00	0,00	0,31	0,00	
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Яблоко	ТТК 669	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,00	0,00	0,03	10,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		960	27,00	27,60	114,91	816,00	108,13	208,11	98,01	10,63	34,32	0,00	0,00	0,64	30,32	
3 День																
Обед																
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	ТТК 637/1	250	5,69	5,42	20,90	130,52	30,63	19,43	41,23	0,92	0,00	0,00	0,00	0,04	7,54	
Паста Школьная с томатом	ТТК 523	250	16,24	18,82	52,64	469,80	22,07	26,18	155,35	2,21	0,00	0,00	0,00	0,22	0,83	
Помидор свежий дольками	ТТК 676	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0,00	0,00	0,00	0,04	14,70	
Напиток Мишучка	ТТК 1031	200	0,55	0,10	14,61	59,75	7,79	4,05	7,09	1,24	0,04	0,00	0,00	0,01	2,00	
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		830	27,00	27,60	114,90	816,00	84,21	61,41	218,95	4,93	0,04	0,00	0,00	0,30	25,09	

День															
Обед															
ассольник Ленинградский с зеленью	ТТК 638/1	250	1,32	4,60	11,17	109,95	9,44	12,11	39,58	0,47	0,00	0,00	0,00	0,04	3,50
литболы с сыром	ТТК 544/1	100	7,39	18,55	12,97	177,00	8,45	0,00	0,00	1,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
орощница	ТТК 570	200	14,83	3,86	56,53	373,65	88,72	84,60	0,00	6,75	24,00	0,00	0,00	0,86	0,00
компот из свежих яблок	ТТК 623	200	0,08	0,07	11,19	43,40	3,08	1,57	1,91	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		800	27,00	27,58	114,90	816,00	109,69	98,28	41,49	8,70	24,00	0,00	0,00	0,94	4,30

День															
Обед															
суп картофельный с рисом с зеленью	ТТК 641/1	200	6,33	12,32	22,76	132,08	9,98	14,02	35,30	0,48	0,00	0,00	0,00	0,04	3,68
лишбол	ТТК 548	100	10,84	5,69	7,80	227,14	54,84	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06	0,59
Юре картофельное	ТТК 589	180	6,44	9,09	52,21	320,37	48,29	34,65	0,00	1,27	16,37	0,00	0,00	0,14	12,53
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		730	27,00	27,60	114,89	816,10	113,38	48,67	35,30	2,32	16,37	0,00	0,00	0,24	16,80
Среднедневное значение за 1 неделю		824	27,00	27,59	114,90	816,02	98,42	97,83	131,96	5,86	16,07	0,00	0,00	0,45	18,90

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
2 Неделя															
День															
Обед															
суп гороховый с зеленью	ТТК 639/1	250	4,86	2,66	25,86	111,20	28,28	29,00	73,68	1,73	12,00	0,00	0,00	0,18	4,20
Салата гречневая с филе индейки	ТТК 521	240	12,40	15,04	54,65	440,38	35,40	156,50	348,48	5,68	4,32	0,00	0,00	0,28	1,44
чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
блинчики со сгущенным молоком	ТТК 500	50	7,23	9,60	15,17	177,55	0,57	0,00	0,52	0,00	4,80	0,00	0,00	0,00	0,42
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		765	26,40	27,60	114,91	816,14	64,51	185,50	422,68	7,45	21,12	0,00	0,00	0,46	6,07
3 День															
Обед															
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ТТК 674	48	0,43	0,06	1,90	9,24	7,81	7,10	14,20	0,31	0,00	0,00	0,00	0,02	3,36
Зорщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	ТТК 637/1	250	5,69	5,42	20,90	130,52	30,63	19,43	41,23	0,92	0,00	0,00	0,00	0,04	7,54
Гейфтели Детские	ТТК 547	100	14,99	15,81	5,27	256,00	3,84	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,01	0,32
Картофель запеченный из отварного	ТТК 586	200	4,17	6,06	65,74	337,73	26,02	44,82	0,00	1,79	0,00	0,00	0,00	0,19	17,76
чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		823	27,00	27,60	114,90	816,00	68,56	71,35	55,42	3,16	0,00	0,00	0,00	0,25	28,98
3 День															
Обед															
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	ТТК 642/1	250	9,64	9,04	28,02	230,52	32,30	18,02	39,65	0,67	0,00	0,00	0,00	0,05	12,14
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	5	1,36	0,97	0,06	14,42	1,10	1,48	10,97	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Рыба тушеная в томате с овощами	ТТК 566/1	100	9,50	11,03	3,35	153,69	34,74	40,46	151,40	0,77	6,99	0,00	0,00	0,08	3,07
Рис припущенный	ТТК 582	210	4,88	4,67	51,32	267,57	8,23	32,09	0,00	0,67	15,12	0,00	0,00	0,04	0,01
чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	9,09	37,80	2,55	0,69	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04

Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		815	29,01	26,60	114,88	816,00	78,91	92,72	202,02	2,37	22,11	0,00	0,00	0,17	16,27
День															
Обед															
Хассольник Ленинградский с зеленью	ТТК 638/1	220	1,16	4,05	9,83	96,76	8,31	10,66	34,83	0,42	0,00	0,00	0,00	0,04	3,08
Литочки Чикен топ	ТТК 538/1	100	15,02	13,60	53,97	366,16	14,94	0,00	0,00	1,34	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
Сапуста тушеная	ТТК 585	180	7,40	9,45	18,75	205,65	80,93	28,13	56,05	1,36	0,00	0,00	0,00	0,05	33,08
Лашток Каркаде	ТТК 628	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		750	27,00	27,60	114,90	816,01	104,44	38,79	90,88	3,14	0,00	0,00	0,00	0,11	36,17
День															
Обед															
Суп картофельный с рисом с зеленью	ТТК 641/1	235	7,44	14,48	26,74	143,33	11,72	16,47	41,48	0,57	0,00	0,00	0,00	0,05	4,33
Фрикаделька	ТТК 2011	15	1,94	6,13	0,18	95,58	3,29	4,43	32,90	0,55	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04
Литочек Океан	ТТК 536/1	100	9,55	1,23	8,85	149,19	14,29	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
Саша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	200	4,68	7,02	33,99	233,29	19,44	161,72	0,00	5,44	24,00	0,00	0,00	0,35	0,00
Морс ягодный	ТТК 971	200	0,00	0,00	24,08	91,36	14,00	0,00	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		800	27,10	28,00	114,80	816,30	62,74	182,62	74,37	9,64	24,00	0,00	0,00	0,64	8,37
Среднедневное значение за 2 неделю	обед	791	27,30	27,48	114,88	816,09	75,83	114,20	169,07	5,15	13,45	0,00	0,00	0,33	19,17
Среднедневное значение за 2 недели	обед	807	27,15	27,54	114,89	816,06	87,13	106,01	150,52	5,51	14,76	0,00	0,00	0,39	19,03

Стоимость питания 146 руб. в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

г. 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.

г. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд 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.Скурихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.

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

Технолог



А.Б.Савчук