

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7 до 11 лет 2 смена

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	Э,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
I Неделя															
I День															
Обед															
Огурец свежий	ГТК 675	100	0.78	0.10	3.43	15.61	22.54	13.72	0.00	0.59	0.00	0.00	0.00	0.03	9.80
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	ГТК 642/1	220	8.48	7.96	24.66	202.86	28.42	15.85	34.89	0.59	0.00	0.00	0.00	0.04	10.68
Метана	ГТК 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
Овядина отварная для I блюда	ГТК 631	25	3.41	2.43	0.15	72.08	5.49	7.38	54.83	0.91	0.00	0.00	0.00	0.01	0.07
Плов из индейки	ГТК 527	250	14.62	18.14	47.68	413.81	24.13	54.35	257.25	1.94	6.38	0.00	0.00	0.08	1.04
Компот из смеси сухофруктов	ГТК 624	200	0.49	0.03	21.64	81.84	28.56	18.28	25.50	0.58	0.01	0.00	0.00	0.01	0.32
Фруктовые пастилки	ГТК 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	ГТК 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	ГТК 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		880	31,81	31,82	133,71	977,88	124,62	109,58	372,47	4,64	6,39	0,00	0,00	0,18	21,94
II День															
Обед															
Салат из свежей капусты с морковью	ГТК 677	100	1.52	4.98	6.59	73.56	40.54	16.15	29.64	0.54	0.00	0.00	0.00	0.03	35.33
Суп гороховый с зеленью	ГТК 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
Овядина отварная для I блюда	ГТК 631	25	3.41	2.43	0.15	72.08	5.49	7.38	54.83	0.91	0.00	0.00	0.00	0.01	0.07
Ситочек Домашний	ГТК 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
Салпа гречневая рассыпчатая	ГТК 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
Панночек фруктовый Витаминка	ГТК 629	200	0.43	0.09	8.85	74.30	12.03	6.87	12.03	2.41	0.00	0.00	0.00	0.02	3.44
Фруктовые пастилки	ГТК 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
Соус Сметанный	ГТК 658	50	0.41	1.66	1.04	21.05	11.53	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02
Блюдо	ГТК 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 Прибрежный обогащенный йодом	ГТК 607	30	2.21	0.59	15.38	75.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ГТК 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
Итого за прием		1 095	32,96	34,42	138,96	1 079,97	153,08	247,41	181,17	14,77	36,72	0,00	0,00	0,73	53,26

1 День															
Обед															
Сорр со свежей капустой и картофелем с зеленью	ТТК 637/1	200	4,55	4,34	16,72	104,42	24,50	15,54	32,98	0,73	0,00	0,00	0,00	0,03	6,03
Овядина отварная для I блюда	ТТК 631	25	3,41	2,43	0,15	72,08	5,49	7,38	54,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07
Ласта 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
Запеканка Минутка	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
Запеканка из творога	ТТК 1170	100	7,81	3,93	12,62	127,53	148,39	21,35	185,83	0,47	64,89	0,00	0,00	0,04	0,25
Метана	ТТК 664	40	0,98	5,28	1,31	57,36	30,98	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,01	0,06
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		865	36,93	35,40	121,09	1 002,94	239,21	74,49	436,08	5,63	64,93	0,00	0,00	0,32	9,23
1 День															
Обед															
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ТТК 674	100	0,89	0,13	3,96	19,24	16,28	14,79	29,58	0,65	0,00	0,00	0,00	0,03	7,00
Пассольник Ленинградский с зеленью	ТТК 638/1	225	1,18	4,14	10,05	98,96	8,49	10,90	35,62	0,43	0,00	0,00	0,00	0,04	3,15
Овядина отварная для I блюда	ТТК 631	20	2,73	1,95	0,12	57,67	4,39	5,90	43,86	0,73	0,00	0,00	0,00	0,01	0,05
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
Хорошница	ТТК 570	200	14,83	3,89	56,53	373,65	88,72	84,60	0,00	6,75	24,00	0,00	0,00	0,86	0,00
Сомлог из свежих яблок	ТТК 623	200	0,08	0,07	11,20	43,46	3,22	1,58	2,01	0,41	0,01	0,00	0,00	0,00	0,80
Фруктовая лента	ТТК 1072	15	0,00	0,00	12,15	48,00	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		910	30,49	29,23	130,02	929,98	129,55	117,77	111,07	10,03	24,01	0,00	0,00	0,98	11,01
1 День															
Обед															
Суп картофельный с рисом с зеленью	ТТК 641/1	230	7,28	14,17	26,17	151,89	11,47	16,12	40,60	0,55	0,00	0,00	0,00	0,05	4,23
Фрикадельки	ТТК 2011	15	1,92	1,63	0,18	75,58	3,29	4,43	32,90	0,55	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04
Литбол	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
Пюре 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
Запеканка из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	24,28	92,52	12,30	3,40	3,40	0,63	0,03	0,00	0,00	0,01	200,00
Мороженное витаминизированное	ТТК 1178	50	1,41	3,30	9,10	71,00	69,96	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	73,08	2,80
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		825	31,96	34,66	142,78	1 050,50	200,16	58,60	76,89	3,64	16,40	0,00	0,00	73,35	220,19
Среднедневное значение за 1 неделю		915	32,83	33,11	133,31	1 008,25	169,32	121,57	235,53	7,74	29,69	0,00	0,00	15,11	63,13

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
Неделя															
День															
Обед															
огурец свежий	ГТК 675	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	0,03	9,80
суп гороховый с зеленью	ГТК 639/1	225	4,37	2,39	23,27	100,08	25,45	26,10	66,31	1,56	10,80	0,00	0,00	0,16	3,78
овядина отварная для I блюда	ГТК 631	25	3,41	2,43	0,15	72,08	5,49	7,38	54,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07
салат гречневая с филе индейки	ГТК 521	250	12,92	15,67	56,93	458,73	36,88	163,03	363,00	5,92	4,50	0,00	0,00	0,30	1,50
компот из смеси сухофруктов	ГТК 624	200	0,49	0,03	21,64	81,84	28,56	18,28	25,50	0,58	0,01	0,00	0,00	0,01	0,32
блинчики со стуженым молоком	ГТК 500	50	7,23	9,60	15,17	177,55	0,57	0,00	0,52	0,00	4,80	0,00	0,02	0,00	0,42
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ГТК 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	ГТК 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		900	32,60	30,72	143,63	1 017,89	119,48	228,50	510,15	9,56	20,11	0,00	0,02	0,51	15,89
День															
Обед															
овощное ассорти (огурец, помидор)	ГТК 674	60	0,54	0,08	2,38	11,54	9,77	8,87	17,75	0,39	0,00	0,00	0,00	0,02	4,20
салат со свежей капустой и картофелем с зеленью	ГТК 637/1	200	4,55	4,34	16,72	104,42	24,50	15,54	32,98	0,73	0,00	0,00	0,00	0,03	6,03
овядина отварная для I блюда	ГТК 631	15	2,04	1,46	0,09	43,25	3,29	4,43	32,90	0,55	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04
метана	ГТК 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
ефтели Детские	ГТК 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	ГТК 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
салатик фруктовый витаминка	ГТК 629	200	0,43	0,09	8,85	74,30	12,03	6,87	12,03	2,41	0,00	0,00	0,00	0,02	3,44
пюре Фрумка	ГТК 1069	90	0,00	0,00	8,55	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ГТК 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	ГТК 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		930	30,48	30,32	131,13	994,95	91,06	80,54	95,65	6,01	0,00	0,00	0,00	0,28	31,81
День															
Обед															
Суп из свежей капусты с картофелем с зеленью	ГТК 642/1	200	7,71	7,23	22,42	184,42	25,84	14,41	31,72	0,54	0,00	0,00	0,00	0,04	9,71
овядина отварная для I блюда	ГТК 631	25	3,41	2,43	0,15	72,08	5,49	7,38	54,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07
метана	ГТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,85	19,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04
салат гусиная в томате с овощами	ГТК 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	ГТК 582	190	2,60	5,13	46,43	242,09	7,44	29,03	0,00	0,60	13,68	0,00	0,00	0,04	0,01
салатик Миндutkan	ГТК 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
пюре	ГТК 665	100	0,40	0,30	13,10	50,69	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,02	5,00
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ГТК 607	30	2,21	0,59	15,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГТК 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		895	28,71	30,36	128,26	931,57	119,66	107,33	261,04	6,41	20,71	0,00	0,00	0,20	19,89

День															
Обед															
Двошная нарезка (огурец, морковь)	ТТК 673	100	0,99	0,09	5,82	24,73	22,00	22,62	42,20	0,57	0,00	0,00	0,00	0,03	3,00
Сассолик Ленинградский с зеленью	ТТК 638/1	230	1,21	4,23	10,28	101,15	8,68	11,14	36,41	0,43	0,00	0,00	0,00	0,04	3,22
Совядина отварная для I блюда	ТТК 631	20	2,73	1,95	0,12	57,67	4,39	5,90	43,86	0,73	0,00	0,00	0,00	0,01	0,05
Ситочки 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
Супуста гушеная	ТТК 585	200	8,22	10,50	20,83	228,50	89,92	31,26	62,28	1,51	0,00	0,00	0,00	0,05	36,76
Сашиток Грушенька	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,70	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10
Ситлевой Йогурт Актимуно	ТТК 1068	95	2,57	1,42	11,21	68,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Слеб 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
Слеб 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		995	34,14	32,30	134,95	995,43	141,03	71,45	185,45	4,70	0,00	0,00	0,00	0,16	43,14
День															
Обед															
Салаг из свежей капусты с морковью	ТТК 677	100	1,52	4,98	6,59	73,56	40,54	16,15	29,64	0,54	0,00	0,00	0,00	0,03	35,33
Суп картофельный с рисом с зеленью	ТТК 641/1	230	7,28	14,17	26,17	151,89	11,47	16,12	40,60	0,55	0,00	0,00	0,00	0,05	4,23
Срикадельки	ТТК 2011	20	2,56	2,17	0,25	100,77	4,39	5,90	43,86	0,73	0,00	0,00	0,00	0,01	0,05
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,85	19,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04
Ситочек Океан	ТТК 536	100	9,55	1,23	10,46	92,19	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
Сорс 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
Сруктовая лента	ТТК 1072	15	0,00	0,00	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сраготици	ТТК 606	50	1,97	11,84	33,85	253,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Слеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК 607	30	2,21	0,59	15,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сратончик На здоровье пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00
Итого за прием		990	31,96	45,88	173,54	1 207,12	143,38	199,89	114,10	11,20	24,00	0,00	0,00	0,76	43,66
Среднедневное значение за 2 неделю		942	31,58	33,92	142,30	1 029,39	122,92	137,54	233,28	7,57	12,97	0,00	0,00	0,38	30,88
Среднедневное значение за 2 недели		929	32,20	33,51	137,81	1 018,82	146,12	129,55	234,40	7,66	21,33	0,00	0,00	0,75	47,00

Стоимость питания 248 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, 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).

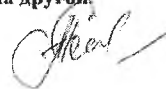
Сборник рецептур блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептур блюда 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