

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

С.Н. Воронкин
Н.В. Золотых



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ФНЦ ВНИИСПК

Е.А. Горобченко



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

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
1 Неделя						
1 День						
Завтрак						
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	65	0,70	0,13	3,32	16,52
Колбаса отварная	ТТК 516	100	4,86	8,10	0,00	109,78
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	180	3,37	2,71	33,42	160,78
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01
Сыр порционно	ТТК 1034	20	2,89	4,32	0,00	41,91
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Итого:		615	15,40	15,80	67,00	470,00
2 День						
Завтрак						
Огурец свежий	ТТК 675/1	65	0,51	0,06	2,23	10,15
Нагетсы из птицы	ТТК 545/1	100	8,84	8,32	6,00	184,59
Картофель тушеный	ТТК 906	180	2,64	6,90	26,05	126,44
Напиток "Грушенька"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Итого:		595	15,40	15,79	67,00	470,00
3 День						
Завтрак						
Фишбол	ТТК 548	100	7,30	7,74	2,80	112,98
Рис цветной	ТТК 584	180	2,83	1,26	6,52	56,41
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	20	0,40	0,06	1,78	8,66
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80
Печенье "Кексик шоколадные"	ТТК 1399	50	1,10	5,83	13,32	101,15
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Фруктовые пастилки (ролл)		15	0,15	0,02	12,45	51,00
Итого:		615	15,40	15,80	67,00	470,00
4 День						
Завтрак						
Каша молочная пшеничная	ТТК 511	200	6,65	3,57	6,46	44,00
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	4,25	0,13	66,06
Запеканка из творога	ТТК 1170	100	3,36	2,01	28,18	147,20
Сметана	ТТК 664	35	0,86	4,62	1,15	50,20
Какао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Итого:		595	15,40	15,80	67,00	469,62
5 День						
Завтрак						
Огурец свежий	ТТК 675/1	100	0,78	0,09	3,43	15,62
Гуляц из филе индейки	ТТК 890/1	100	10,12	11,35	13,21	161,96
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	1,01	2,51	7,95	96,03
Сок фруктовый	ТТК 1392	200	0,20	1,00	20,60	86,40
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Итого:		625	15,40	15,79	67,00	470,01
Среднее значение за неделю		609	15,40	15,80	67,00	469,93

2 Неделя							
1 День							
Завтрак							
Сосиски отварные	ТТК 518	100	5,45	8,74	0,00	82,31	
Макароны с сыром	ТТК 580	180	5,93	6,19	25,53	190,92	
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	
Груша	ТТК 665	110	0,44	0,33	11,21	55,76	
Итого:		640	15,40	15,80	67,00	470,00	
2 День							
Завтрак							
Чевабчицы мясные	ТТК 550/1	100	11,52	13,59	1,41	181,83	
Каша перловая рассыпчатая	ТТК 574	160	2,16	1,96	35,08	169,66	
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	
Пюре фруктовое Фрумка		90	0,00	0,00	9,42	36,00	
Итого:		575	15,40	15,80	67,00	470,00	
3 День							
Завтрак							
Сыр порционно	ТТК 1034	15	2,17	3,24	0,00	31,43	
Биточки "Чикен топ"	ТТК 538/1	100	5,82	7,55	2,00	213,97	
Рис припущенный	ТТК 582	170	3,95	3,78	25,24	54,30	
Напиток Каркаде	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	
Фруктовая лента		15	0,05	0,72	12,15	48,00	
Итого:		550	15,40	15,80	67,00	470,00	
4 День							
Завтрак							
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	200	5,87	3,29	8,15	57,32	
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	2,13	0,07	33,03	
Сырники	ТТК 1193	90	2,92	6,92	14,40	138,14	
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,86	
Какао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	
Итого:		570	13,89	16,99	54,52	426,51	
5 День							
Завтрак							
Палочки рыбные	ТТК 1377	114	7,61	5,25	5,00	89,00	
Пюре картофельное	ТТК 907	180	1,50	4,09	21,60	78,20	
Кукуруза консервированная	ТТК 672	30	0,17	0,12	2,97	21,00	
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	
Печенье "Кексика с конфитуром"	ТТК 1398	50	2,50	5,45	7,30	142,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	
Итого:		624	15,40	15,80	67,00	470,00	
Среднедневное значение за 2 неделю		592	15,10	16,04	64,50	461,30	
Среднедневное значение за 2 недели		600	15,25	15,92	65,75	465,61	

2 Неделя						
1 День						
Завтрак						
Сосиски отварные	ТТК 518	100	5,45	8,74	0,00	82,31
Макаронны с сыром	ТТК 580	180	5,93	6,19	25,53	190,92
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Груша	ТТК 665	110	0,44	0,33	11,21	55,76
Итого:		640	15,40	15,80	67,00	470,00
2 День						
Завтрак						
Чевабчичи мясные	ТТК 550/1	100	11,52	13,59	1,41	181,83
Каша перловая рассыпчатая	ТТК 574	160	2,16	1,96	35,08	169,66
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Пюре фруктовое Фрумка		90	0,00	0,00	9,42	36,00
Итого:		575	15,40	15,80	67,00	470,00
3 День						
Завтрак						
Сыр порционно	ТТК 1034	15	2,17	3,24	0,00	31,43
Биточки "Чикен топ"	ТТК 538/1	100	5,82	7,55	2,00	213,97
Рис припущенный	ТТК 582	170	3,95	3,78	25,24	54,30
Напиток Каркаде	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Фруктовая лента		15	0,05	0,72	12,15	48,00
Итого:		550	15,40	15,80	67,00	470,00
4 День						
Завтрак						
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	200	5,87	3,29	8,15	57,32
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	2,13	0,07	33,03
Сырники	ТТК 1193	90	2,92	6,92	14,40	138,14
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,86
Какао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Итого:		570	13,89	16,99	54,52	426,51
5 День						
Завтрак						
Палочки рыбные	ТТК 1377	114	7,61	5,25	5,00	89,00
Пюре картофельное	ТТК 907	180	1,50	4,09	21,60	78,20
Кукуруза консервированная	ТТК 672	30	0,17	0,12	2,97	21,00
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80
Печенье "Кексыки с конфитуром"	ТТК 1398	50	2,50	5,45	7,30	142,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Итого:		624	15,40	15,80	67,00	470,00
Среднедневное значение за 2 неделю		592	15,10	16,04	64,50	461,30
Среднедневное значение за 2 недели		600	15,25	15,92	65,75	465,61

Стоимость питания 172 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, 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).

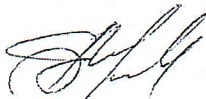
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептур 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.

И.о.руководителя производственной службы



И.М.Бородина