

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Е.Н. Давыдов

14.03.2025

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КЦИТ"

Е.А. Горобченко

03.03.2025

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ СТАРШЕГО КЛАССА

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал |
|---|-----------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 1 Неделя | | | | | | |
| 1 День | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Колбаса отварная | ТТК 516 | 100 | 4,86 | 8,10 | 0,00 | 109,78 |
| Макаронные изделия отварные цветные | ТТК 578 | 200 | 3,74 | 3,01 | 37,13 | 178,64 |
| Помидор свежий дольками | ТТК 676/1 | 50 | 0,54 | 0,10 | 2,55 | 12,71 |
| 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 |
| Итого: | | 600 | 12,72 | 11,75 | 69,95 | 442,14 |
| 2 День | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Нагетсы из птицы | ТТК 545/1 | 100 | 8,84 | 8,32 | 6,00 | 184,59 |
| Соте из овощей (рагу овощное) | ТТК 1420 | 195 | 4,00 | 11,99 | 66,30 | 224,84 |
| Напиток "Грушанька" | ТТК 626 | 200 | 0,02 | 0,01 | 9,68 | 36,82 |
| 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: | | 545 | 16,25 | 20,82 | 105,02 | 558,25 |
| 3 День | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Фишбол | ТТК 548 | 100 | 7,30 | 7,74 | 2,80 | 112,98 |
| Рис отварной с маслом | ТТК 1423 | 200 | 7,78 | 15,68 | 57,41 | 489,51 |
| Огурец свежий | ТТК 675/1 | 60 | 0,47 | 0,06 | 2,06 | 9,37 |
| Чай с лимоном | ТТК 614 | 200 | 0,23 | 0,39 | 7,09 | 27,80 |
| 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: | | 610 | 19,17 | 24,36 | 92,39 | 751,66 |
| 4 День | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная | ТТК 511 | 220 | 7,32 | 3,93 | 7,11 | 48,40 |
| Масло сливочное | ТТК 657 | 5 | 0,04 | 2,13 | 0,07 | 33,03 |
| Суфле творожное | ТТК 1422 | 80 | 14,63 | 24,16 | 51,44 | 346,08 |
| Сметана | ТТК 664 | 20 | 0,49 | 2,64 | 0,66 | 28,69 |
| 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: | | 575 | 26,93 | 34,20 | 90,35 | 618,36 |
| 5 День | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Огурец свежий | ТТК 675/1 | 100 | 0,78 | 0,09 | 3,43 | 15,62 |
| Гуляш из филе индейки | ТТК 890/1 | 100 | 10,12 | 11,35 | 13,21 | 161,96 |
| Греча отварная с маслом | ТТК 1417 | 180 | 4,21 | 9,61 | 39,25 | 285,23 |
| Напиток Каркаде | ТТК 628 | 180 | 0,02 | 0,01 | 4,11 | 9,27 |
| Багончик "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: | | 605 | 18,42 | 21,90 | 81,81 | 582,08 |
| Среднедневное значение за 1 неделю | | 587 | 18,70 | 22,61 | 87,90 | 590,50 |

| | | | | | | |
|---|-----------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 2 Неделя | | | | | | |
| 1 День | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Соусы 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 |
| Помидор свежий дольками | ТТК 676/1 | 25 | 0,27 | 0,05 | 1,28 | 6,35 |
| Чай с сахаром | ТТК 618 | 200 | 0,19 | 0,04 | 7,22 | 29,01 |
| Хлеб столычный 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: | | 555 | 15,23 | 15,52 | 57,07 | 420,59 |
| 2 День | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Чевабчичи мясные | ТТК 550/1 | 100 | 11,52 | 13,59 | 1,41 | 181,83 |
| Перловая отварная с маслом | ТТК 1419 | 200 | 4,50 | 8,30 | 39,80 | 177,00 |
| Чай зеленый с сахаром | ТТК 613 | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,08 | 24,51 |
| Хлеб столычный 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: | | 550 | 19,41 | 22,39 | 73,33 | 495,34 |
| 3 День | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Биточки "Чикен тог" | ТТК 538/1 | 100 | 5,82 | 7,55 | 2,00 | 213,97 |
| Рис отварной с маслом | ТТК 1423 | 185 | 7,20 | 14,50 | 53,10 | 452,80 |
| Огурец свежий | ТТК 675/1 | 25 | 0,20 | 0,02 | 0,86 | 3,90 |
| Нашток Каркаде | ТТК 628 | 200 | 0,02 | 0,01 | 4,57 | 10,30 |
| Хлеб столычный 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: | | 560 | 16,63 | 22,58 | 83,57 | 792,97 |
| 4 День | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Сыр порционнo | ТТК 1034 | 15 | 2,17 | 3,24 | 0,00 | 31,43 |
| Каша молочная из смеси зерновых хлопьев | ТТК 506 | 250 | 7,34 | 4,11 | 10,19 | 71,65 |
| Масло сливочное | ТТК 657 | 10 | 0,08 | 4,25 | 0,13 | 66,06 |
| Сырники | ТТК 1193 | 45 | 1,46 | 3,46 | 7,20 | 69,07 |
| Сметана | ТТК 664 | 20 | 0,49 | 2,64 | 0,66 | 28,69 |
| Какао с молоком | ТТК 610 | 200 | 1,06 | 0,85 | 8,04 | 50,16 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | ТТК 608 | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,00 |
| Итого: | | 565 | 14,32 | 18,80 | 38,22 | 375,06 |
| 5 День | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Палочки рыбные | ТТК 1377 | 114 | 7,61 | 5,25 | 5,00 | 89,00 |
| Картофель печеный с маслом | ТТК 1424 | 180 | 20,31 | 19,20 | 41,08 | 548,31 |
| Помидор свежий дольками | ТТК 676/1 | 15 | 0,16 | 0,03 | 0,77 | 3,81 |
| Чай с лимоном | ТТК 614 | 200 | 0,23 | 0,39 | 7,09 | 27,80 |
| Хлеб столычный 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: | | 559 | 31,70 | 25,37 | 76,97 | 780,92 |
| Среднедневное значение за 2 неделю | | 558 | 19,46 | 20,93 | 65,83 | 572,98 |
| Среднедневное значение за 2 недели | | 572 | 19,08 | 21,77 | 76,87 | 581,74 |

Стоимость питания 146 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.

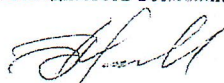
п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к настоящим Правилам)

Сборник 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.Тугельян. 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