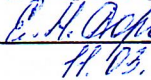


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ



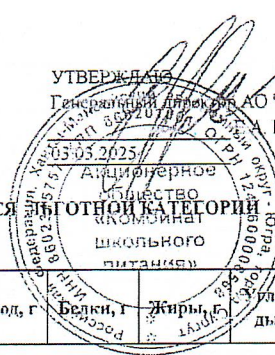
 Е. Н. Ороскина

 Н. В. Мобс


УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КШП"



 А. В. Горобченко

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
 до 11 лет 1 и 2 смена

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
1 Неделя						
1 День						
Льготное питание 7-11 лет						
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	90	0,97	0,18	4,60	22,87
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	30	4,34	6,48	0,00	62,87
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		650	17,11	18,01	68,28	497,31
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	20	6,6	4,64	0,00	68,12
Сметана	ТТК 664	10	0,25	1,32	0,33	14,34
Плов из индейки	ТТК 527	250	8,93	7,24	14,60	207,36
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624-50	200	0,49	0,03	21,64	85,56
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
Груша	ТТК 665	110	0,44	0,33	11,21	55,76
Итого за прием		866	23,73	22,67	95,56	682,94
Итого		1516	40,84	40,68	163,84	1 180,25
2 День						
Льготное питание 7-11 лет						
Нагетсы из птицы	ТТК 545/1	100	8,84	8,32	6,00	184,59
Картофель тушеный	ТТК 906	200	2,93	7,67	28,94	140,49
Огурец свежий	ТТК 675/1	40	0,31	0,04	1,37	6,25
Напиток "Грушечка"	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		590	15,50	16,53	69,04	480,15
Суп гороховый	ТТК 639	200	6,05	4,53	20,70	141,49
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Пельмени отварные	ТТК 524	230	7,39	16,65	26,85	324,93
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	50	0,54	0,10	2,55	12,71
Напиток фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15
Хлеб "Прибрежный", обогащенный витамином	ТТК 607	30	2,21	0,59	15,38	75,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Апельсин	ТТК 1032	150	1,35	0,30	15,41	42,60
Итого		886	19,72	22,51	101,85	692,32
Итого за день		1476	35,22	39,04	170,88	1 172,46
3 День						
Льготное питание 7-11 лет						
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	90	1,80	0,27	8,01	38,97
Фишбол	ТТК 548	100	7,30	7,74	2,80	112,98
Рис цветной	ТТК 584	150	2,36	1,05	5,43	47,01
Печенье "Кексик шоколадные"	ТТК 1399	50	1,10	5,83	13,32	101,15
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		640	16,18	15,78	59,69	439,91
Винегрет овощной	ТТК 670	75	0,98	7,62	7,43	75,10
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	200	1,05	4,97	5,74	73,97
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Сметана	ТТК 664	10	0,25	1,32	0,33	14,34
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	20	6,6	4,64	0,00	68,12
Котлеты "Белорусские"	ТТК 1446	100	6,42	5,85	6,90	94,16
Гороховина	ТТК 570	180	4,35	3,09	29,91	172,44
Компот из свежих яблок	ТТК 623-50	200	0,08	0,07	11,19	43,24
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
Яблоко	ТТК 669	120	0,48	0,01	13,86	27,83
Фруктовые пастилки (ролл)		15	0,15	0,02	12,45	51,00
Итого		971	23,78	28,08	110,93	732,64
Итого за день		1611	39,95	43,86	170,62	1 172,55

4 День						
Льготное питание 7-11 лет						
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
Знешанька из творога	ТТК 1170	100	3,36	2,01	28,18	147,20
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		580	15,03	13,82	66,51	448,11
Огурец свежий	ТТК 675/1	70	0,55	0,06	2,40	10,93
Суп из овощей с фасолью	ТТК 640	250	1,60	3,48	9,13	70,69
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	20	6,6	4,64	0,00	68,12
Паста "Школьная" с томатом	ТТК 523	250	10,08	13,94	38,58	327,17
Морс ягодный	ТТК 971	200	0,00	0,00	24,08	91,36
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
Мандарин	ТТК 665/1	110	0,83	0,19	9,41	41,01
Итого		951	23,08	22,82	106,72	721,72
Итого за день		1531	38,11	36,64	173,23	1 169,82
5 День						
Льготное питание 7-11 лет						
Огурец свежий	ТТК 675/1	90	0,71	0,08	3,09	14,05
Гуляш из филе индейки	ТТК 890/1	100	10,12	11,35	13,21	161,96
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	150	0,84	2,09	6,63	80,03
Сок фруктовый	ТТК 1392	200	0,20	1,00	20,60	86,40
Багочик "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		585	15,16	15,36	65,33	452,44
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	90	0,97	0,18	4,60	22,87
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	20	6,6	4,64	0,00	68,12
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Котлета "Морское диво"	ТТК 1373 ФК	100	2,52	4,00	10,90	98,03
Пюре картофельное	ТТК 907	180	1,50	4,09	21,60	78,20
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	17,75	82,52
Блинчик с молоком сгущенным вареным	ТТК 500	50	3,23	2,20	5,00	98,30
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
Итого		961	24,91	24,46	99,66	720,97
Итого за день		1546	40,07	39,83	164,99	1 173,41
Среднее значение за день		1536	38,84	40,01	168,71	1 173,70
2 Неделя						
1 День						
Льготное питание 7-11 лет						
Сосиски отварные	ТТК 518	100	5,45	8,74	0,00	82,31
Макаронны с сыром	ТТК 580	190	6,26	6,53	26,95	201,53
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		650	15,73	16,14	68,42	480,61
Огурцы консервированные	ТТК 1232	80	0,00	0,31	4,45	8,96
Суп гороховый	ТТК 639	200	6,05	4,53	20,70	141,49
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	20	6,6	4,64	0,00	68,12
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 521	250	7,56	4,23	19,17	244,90
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624-50	200	0,49	0,03	21,64	85,56
Фиготини	ТТК 606	50	0,21	8,27	13,75	50,40
Багочик "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		846	24,23	22,85	101,62	709,87
Итого за день		1496	39,96	39,00	170,04	1 190,47

2 День						
Льготное питание 7-11 лет						
Чечеви́чи мясные	ТТК 550/1	100	11,52	13,59	1,41	181,83
Каша перловая рассыпчатая	ТТК 574	150	2,03	1,84	32,89	159,06
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 за прием		565	15,27	15,68	64,81	459,40
Борщ со свежей капустой и картофелем						
	ТТК 637	225	4,95	5,34	14,43	118,62
Говядина отварная для I блю́д	ТТК 631	10	3,3	2,32	0,00	34,06
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Сметана	ТТК 664	15	0,37	1,98	0,49	21,51
Биточек "Нежный"	ТТК 553	100	5,95	8,45	5,73	166,54
Картофель, запеченный из отварного	ТТК 586	150	3,13	4,54	30,69	164,83
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	40	0,43	0,08	2,04	10,17
Напиток фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15
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
Апельсин	ТТК 1032	165	1,49	0,33	16,95	46,86
Итого		956	23,46	23,63	102,31	712,18
Итого за день		1521	38,73	39,30	167,12	1 171,58
3 День						
Льготное питание 7-11 лет						
Сыр порционна	ТТК 1034	20	2,89	4,32	0,00	41,91
Биточки "Чикен топ"	ТТК 538/1	100	5,82	7,55	2,00	213,97
Рис припущенный	ТТК 582	180	4,18	4,00	26,72	57,49
Напиток Каркале	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		565	16,35	17,10	68,48	483,67
Рассольник "Ленинградский"						
	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46
Говядина отварная для I блю́д	ТТК 631	25	8,25	5,8	0,00	85,15
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Сметана	ТТК 664	30	0,74	3,96	0,99	43,03
Тефтели рыбные с соусом	ТТК 1376	100	6,65	3,60	17,61	142,00
Капуста тушеная	ТТК 585	200	2,66	1,44	26,37	128,47
Компот из свежих груш	ТТК 1237-50	200	0,08	0,07	11,19	43,40
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
Мандарин	ТТК 665/1	110	0,83	0,19	9,41	41,01
Итого		966	23,94	21,77	95,87	687,96
Итого за день		1531	40,29	38,88	164,35	1 171,63
4 День						
Льготное питание 7-11 лет						
Каша маночная 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
Яблоко	ТТК 669	120	0,48	0,01	13,86	27,83
Итого за прием		690	14,37	17,00	68,38	454,34
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)						
	ТТК 674/1	60	1,20	0,18	5,34	25,98
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	200	2,96	6,62	20,71	113,09
Говядина отварная для I блю́д	ТТК 631	20	6,6	4,64	0,00	68,12
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Митболы с сыром	ТТК 544/1	100	2,27	4,26	0,58	96,11
Гороховица	ТТК 570	180	4,35	3,09	29,91	172,44
Напиток "Мишутка"	ТТК 1031	200	1,07	0,11	15,00	59,86
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		831	22,36	22,04	95,32	676,72
Итого за день		1521	36,73	39,03	163,69	1 131,06

5 День							
Льготное питание 7-11 лет							
Палочки рыбные	ТТК 1377	114	7,61	5,25	5,00	89,00	
Пюре картофельное	ТТК 907	150	1,25	3,41	18,00	65,17	
Печенье "Кексыки с конфибором"	ТТК 1398	50	2,50	5,45	7,30	142,00	
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	
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 за прием		594	15,15	15,12	63,40	456,97	
Винегрет овощной	ТТК 670	110	1,44	11,17	10,90	110,15	
Суп картофельный с рисом	ТТК 641	250	1,60	6,90	14,68	89,98	
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	25	8,25	5,8	0,00	85,15	
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	
Паста с фино индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	11,79	5,05	21,18	269,32	
Море ягодный	ТТК 971	200	0,00	0,00	24,08	91,36	
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		886	26,50	29,43	93,96	758,39	
Итого за день		1480	41,65	44,54	157,36	1 215,35	
Среднее значение за день		1510	39,47	40,15	164,51	1 176,02	
Среднее значение за 2 недели		1 523	39,16	40,08	166,61	1 174,86	

Стоимость питания 430 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).

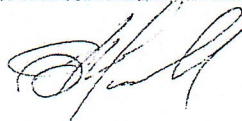
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

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

И.М.Скуризин, 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, или на другой.

И.о.руководителя производственной службы



И.М.Бородина