

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ

В. Н. Осипова
 А.И.О. Школа № 9

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ 2

УТВЕРЖДЕНО
 Генеральный директор Общественное

03.03.2025 «Комбинат
 школьного

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
1 Неделя						
1 День						
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36
Плов из пшеники	ТТК 527	250	9,71	7,87	15,87	225,39
Огурцы консервированные	ТТК 1232	55	0,00	0,22	3,06	6,16
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:		805	16,99	16,90	75,07	513,92
2 День						
Обед						
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,86
Булочки "Домашний**"	ТТК 552	100	13,17	8,50	26,50	268,30
Перловка отварная с мясом	ТТК 1419	180	4,05	7,47	35,82	159,30
Огурец свежий	ТТК 675/1	20	0,16	0,02	0,69	3,12
Напиток "Грушевый"	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:		800	28,35	22,16	121,61	756,40
3 День						
Обед						
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46
Колеты "Белорусские"	ТТК 1446	100	6,42	5,85	6,90	94,16
Пюре гороховое	ТТК 1418	180	9,27	7,11	30,81	252,29
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	40	0,80	0,12	3,56	17,32
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
Итого:		820	21,27	19,86	82,67	611,47
4 День						
Обед						
Суп из овощей с фасолью	ТТК 640	250	1,60	3,48	9,13	70,69
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Паста "Школьная" с томатом	ТТК 523	230	9,27	12,82	35,49	301,00
Огурец свежий	ТТК 675/1	50	0,39	0,05	1,72	7,81
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624-50	200	0,49	0,03	21,64	85,56
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:		800	15,64	19,52	91,68	605,74
5 День						
Обед						
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80
Сметана	ТТК 664	15	0,37	1,98	0,49	21,51
Колета "Морское дно"	ТТК 1373 ФК	100	2,52	4,00	10,90	98,03
Пюре картофельное	ТТК 907	185	1,54	4,20	22,20	80,37
Напиток из плодов лимонника	ТТК 627	200	0,68	0,28	17,75	82,52
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:		800	14,00	16,89	90,41	526,24
Среднедневное значение за 1 неделю		805	19,25	19,07	92,29	602,75

2 Неделя						
1 День						
Обед						
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,86
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 521	250	7,56	4,23	19,17	244,90
Огурцы консервированные	ТТК 1232	50	0,00	0,20	2,78	5,60
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624-50	200	0,49	0,03	21,64	85,56
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:		800	19,00	10,61	92,52	624,92
2 День						
Обед						
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Булочек "Нежный"	ТТК 553	100	5,95	8,45	5,73	166,54
Картофель печеный с маслом	ТТК 1424	190	11,97	19,44	43,36	378,29
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51
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:		810	27,30	36,96	97,90	841,83
3 День						
Обед						
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46
Тефтели рыбные с соусом	ТТК 1376	100	6,65	3,60	17,61	142,00
Капуста, припущенная с томатом и овощами	ТТК 1425	200	10,30	16,00	59,80	360,00
Огурец свежий	ТТК 675/1	20	0,16	0,02	0,69	3,12
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
Итого:		820	21,89	26,40	119,50	752,98
4 День						
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36
Голубцы "Денивые*"	ТТК 559	100	8,20	6,78	9,30	130,00
Пюре гороховое	ТТК 1418	180	9,27	7,11	30,81	252,29
Огурец свежий	ТТК 675/1	75	0,59	0,07	2,57	11,71
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
Итого:		855	25,17	22,74	96,18	657,66
5 День						
Обед						
Суп картофельный с рисом	ТТК 641	250	1,60	6,90	14,68	89,98
Гуляш из филе индейки	ТТК 890/1	100	10,12	11,35	13,21	161,96
Макаронные изделия отварные	ТТК 577	180	4,40	3,48	29,21	165,39
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	20	0,22	0,04	1,02	5,08
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
Итого:		800	20,16	22,36	90,01	571,56
Среднее значение за 2 недели		817	22,70	23,81	99,22	689,79
Среднее значение за 2 недели		811	20,98	21,44	95,75	646,27

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Хлебродинформа" 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