

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

С. Н. Дорожников
Н. О. Миль



Акция «Здоровое питание»
 УТВЕРЖДЕНО
 Генеральный директор АО «КШП»
 Е. А. Горобченко
 16.04.2025

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

Наименование блюда	№ рецеп.	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
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	15	4,95	3,48	0,00	51,09
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Плов из индейки	ТТК 527	250	9,71	7,87	15,87	225,39
Огурцы консервированные	ТТК 1232	60	0,00	0,24	3,34	6,72
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	140	0,56	0,42	14,27	70,97
Итого за прием		981	23,22	23,79	103,56	720,22
2 День						
Обед						
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,86
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	10	3,3	2,32	0,00	34,06
Пельмени отварные	ТТК 524	200	6,43	14,48	23,35	282,55
Огурец свежий	ТТК 675/1	15	0,12	0,01	0,51	2,34
Напиток фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15
Апельсин	ТТК 1032	150	1,35	0,30	15,41	42,60
Хлеб "Прибрежный", обогранный йодом	ТТК 607	30	2,21	0,59	15,38	75,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого за прием		881	23,10	23,70	100,50	705,00
3 День						
Обед						
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	60	1,20	0,18	5,34	25,98
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	15	4,95	3,48	0,00	51,09
Сметана	ТТК 664	30	0,74	3,96	0,99	43,03
Котлета "Белорусская"	ТТК 1446	100	6,42	5,85	6,90	94,16
Горюхища	ТТК 570	200	4,83	3,43	33,23	191,60
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
Фруктовые пастилки (ролл)		15	0,15	0,02	12,45	51,00
Итого за прием		921	23,10	23,70	100,39	705,00
4 День						
Обед						
Суп из овощей с фасолью	ТТК 640	250	1,60	3,48	9,13	70,69
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	20	6,6	4,64	0,00	68,12
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Паста "Школьная" с томатом	ТТК 523	250	10,08	13,94	38,58	327,17
Огурец свежий	ТТК 675/1	50	0,39	0,05	1,72	7,81
Сок фруктовый	ТТК 1392	180	0,18	0,90	18,54	77,76
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		921	22,75	23,52	104,95	691,82

5 День						
Обед						
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	60	0,65	0,12	3,06	15,25
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 1 блюда	ТТК 631	15	4,95	3,48	0,00	51,09
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Котлета "Морское дико"	ТТК 1373 ФК	100	2,52	4,00	10,90	98,03
Пюре картофельное	ТТК 907	200	1,67	4,54	24,00	86,89
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	17,75	82,52
Блиничик с молоком стуженным 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 за прием		946	23,10	23,70	100,53	705,00
Среднедневное значение за 1 неделю		930	23,05	23,68	101,99	705,41
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
2 Неделя						
1 День						
Обед						
Огурцы консервированные	ТТК 1232	60	0,00	0,24	3,34	6,72
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
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	10	3,3	2,32	0,00	34,06
Кана греческая с филе пеллеки	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
Фаршотини	ТТК 606	50	0,21	8,27	13,75	50,40
Сыр порционно	ТТК 1034	15	2,17	3,24	0,00	31,43
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 за прием		831	23,10	23,69	100,50	705,00
2 День						
Обед						
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	200	4,40	4,74	12,82	105,44
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	10	3,3	2,32	0,00	34,06
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Виточек "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	50	0,54	0,10	2,55	12,71
Напиток фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	180	0,39	0,08	7,97	33,44
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 за прием		926	23,10	23,71	100,50	705,00
3 День						
Обед						
Огурец свежий	ТТК 675/1	60	0,47	0,06	2,06	9,37
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	15	4,95	3,48	0,00	51,09
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,86
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
Сыр порционно	ТТК 1034	20	2,89	4,32	0,00	41,91
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 за прием		936	23,10	23,70	100,50	705,00

4 День						
Обед						
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	250	3,70	8,27	25,88	141,36
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	20	6,6	4,64	0,00	68,12
Митболы с сыром	ТТК 544/1	100	2,27	4,26	0,58	96,11
Гороховый суп	ТТК 570	180	4,35	3,09	29,91	172,44
Напиток "Мишутка"	ТТК 1031	200	1,07	0,11	15,00	59,86
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
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 за прием		881	23,10	23,69	100,49	705,00
5 День						
Обед						
Винегрет овощной	ТТК 670	90	1,18	9,14	8,92	90,12
Суп картофельный с рисом	ТТК 641	200	1,28	5,52	11,74	71,98
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	15	4,95	3,48	0,00	51,09
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	11,79	5,05	21,18	269,32
Морс ягодный	ТТК 971	180	0,00	0,00	21,67	82,22
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
Яблочко	ТТК 669	120	0,48	0,01	13,86	27,83
Итого за прием		906	23,10	23,70	100,50	705,00
Среднедневное значение за 2 неделю		896	23,10	23,70	100,50	705,00
Среднедневное значение за 2 недели		913	23,08	23,69	101,24	705,20

Стоимость питания 258 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.

Ведущий технолог

Корнел

М.Н.Корнева