

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КШП"

А.А. Горобченко

16.04.2024

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ 1 смена

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						
Наггетсы 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 "Грушенька"	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						
Финбол	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 пшенная	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
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:		605	18,42	21,90	81,81	582,08
Среднедневное значение за 1 неделю		587	18,70	22,61	87,90	590,50

Неделя						
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
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 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:		555	15,23	15,52	57,07	420,59
2 День						
Завтрак						
Чевабчики мясные	ТТК 550/1	100	11,52	13,59	1,41	181,83
Перловка 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 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:		550	19,41	22,39	73,33	495,34
3 День						
Завтрак						
Биточки "Чикен тод"	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
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:		560	16,63	22,58	83,57	792,97
4 День						
Завтрак						
Сыр порционный	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
Молоко сгущенное	ТТК 662	25	2,12	2,11	13,30	79,35
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:		570	15,95	18,27	50,87	425,72
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 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:		559	31,70	25,37	76,97	780,92
Среднедневное значение за 2 неделю		559	19,78	20,83	68,36	583,11
Среднедневное значение за 2 недели		573	19,24	21,72	78,13	586,80
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.

г. 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.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛит Принт 2008 г.

3 случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

Зедущий технолог

М.Н. Корнева

М.Н. Корнева