

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

*Соткина И. Сибирцева А. П.*  
*И. А. Куркина*



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора СГМУП "КШП"

Н.В. Гаврилюк

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (2 вариант)

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>1 Неделя</b>																
<b>1 День</b>																
<b>Обед 7-11 лет</b>																
Зелень																
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК	5	0,15	0,00	111,80	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Плов из индейки	ТТК	200	1,41	8,30	8,02	115,36	28,05	14,65	33,17	0,56	9,60	182,82	0,16	0,04	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов	ТТК	230	19,06	15,20	60,03	398,67	43,18	115,13	341,41	4,59	41,09	530,60	1,00	0,21	0,04	9,78
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	200	1,02	0,06	29,54	125,00	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,10	0,01	0,01	1,68
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>	ТТК	10	1,03	0,14	6,97	33,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>670</b>	<b>24,34</b>	<b>23,95</b>	<b>227,39</b>	<b>729,22</b>	<b>99,84</b>	<b>148,07</b>	<b>400,12</b>	<b>5,73</b>	<b>50,71</b>	<b>830,06</b>	<b>2,26</b>	<b>0,26</b>	<b>11,77</b>	<b>0,00</b>
<b>2 День</b>																
<b>Обед 7-11 лет</b>																
Салат из свежей капусты с морковью																
Суп гороховый	ТТК	120	1,82	5,98	13,18	108,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Жаркое по - Петровски	ТТК	250	5,40	4,87	28,35	152,64	31,15	30,14	76,68	1,79	12,00	224,43	0,26	0,18	0,00	0,00
Сметана	ТТК	240	21,90	9,22	21,50	350,78	26,18	19,74	106,01	1,16	37,69	254,68	0,95	0,07	0,00	4,60
Компот из свежих яблок	ТТК	25	0,61	3,30	0,82	35,85	12,91	1,31	8,84	0,03	10,00	17,83	0,05	0,00	0,00	0,03
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	200	0,15	0,14	14,29	52,00	6,09	3,15	3,96	0,79	0,02	2,03	0,08	0,01	0,00	1,60
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>885</b>	<b>33,27</b>	<b>24,01</b>	<b>101,17</b>	<b>811,97</b>	<b>76,33</b>	<b>54,34</b>	<b>195,49</b>	<b>3,77</b>	<b>59,71</b>	<b>498,97</b>	<b>1,34</b>	<b>0,26</b>	<b>15,71</b>	<b>0,00</b>
<b>3 День</b>																
<b>Обед 7-11 лет</b>																
Биточки Чикен топ																
Свекольник с зеленью	ТТК	100	12,02	11,60	7,02	215,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронны с овощами	ТТК	200	2,11	3,08	9,70	81,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с лимоном	ТТК	180	6,28	8,56	53,83	266,40	145,21	12,12	118,36	0,79	43,89	82,18	0,82	0,06	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	200	0,23	0,39	9,09	37,80	2,73	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	0,00	1,12
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>730</b>	<b>24,03</b>	<b>24,13</b>	<b>102,68</b>	<b>713,02</b>	<b>147,94</b>	<b>12,85</b>	<b>119,70</b>	<b>0,87</b>	<b>43,89</b>	<b>82,32</b>	<b>0,83</b>	<b>0,06</b>	<b>1,17</b>	<b>0,00</b>
<b>4 День</b>																
<b>Обед 7-11 лет</b>																
Биточек Домашний																
Картофель запеченный из отварного	ТТК	100	15,36	15,45	15,80	253,00	1,56	0,00	1,91	0,01	17,63	33,06	0,07	0,00	0,00	0,00
	ТТК	180	43,36	118,06	373,00	320,00	04,04	33,12	67,70	1,30	15,12	110,55	0,37	0,06	0,00	38,27



Рассольник Ленинградский	ТТК	200	1,66	2,82	18,30	85,69	15,44	15,94	40,23	0,62	9,60	179,82	0,14	0,06	5,28
Напиток Грушенька	ТТК	200	0,02	0,02	14,57	37,00	21,11	13,33	17,78	2,56	0,00	2,22	0,44	0,02	5,56
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	5	0,52	0,07	3,49	16,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>710</b>	<b>62,58</b>	<b>136,67</b>	<b>436,19</b>	<b>766,72</b>	<b>133,06</b>	<b>62,40</b>	<b>127,22</b>	<b>4,49</b>	<b>42,35</b>	<b>334,65</b>	<b>1,03</b>	<b>0,13</b>	<b>49,10</b>
<b>5 День</b>															
<b>Обед 7-11 лет</b>															
Биточек Нежный	ТТК	100	15,05	14,03	17,00	248,00	31,44	16,71	122,73	1,65	21,12	31,40	0,58	0,11	0,02
Кукуруза	ТТК	15	0,33	0,06	4,10	8,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп из овощей с фасолью	ТТК	250	5,22	3,75	25,99	133,26	23,94	17,61	42,75	0,68	12,00	229,99	0,20	0,06	8,20
Рис с овощами	ТТК	180	4,62	8,42	42,67	274,09	25,84	35,03	98,14	0,87	26,51	587,25	0,48	0,05	1,65
Напиток из плодов шиповника	ТТК	200	0,69	0,29	19,64	92,60	12,51	3,42	3,55	0,63	0,03	163,43	0,76	0,01	200,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>795</b>	<b>29,30</b>	<b>27,05</b>	<b>132,43</b>	<b>869,16</b>	<b>93,73</b>	<b>72,77</b>	<b>267,17</b>	<b>3,83</b>	<b>59,66</b>	<b>1 012,07</b>	<b>2,02</b>	<b>0,23</b>	<b>209,87</b>
<b>Среднедневное значение за 1 неделю</b>		<b>758</b>	<b>34,70</b>	<b>47,16</b>	<b>199,97</b>	<b>778,02</b>	<b>110,18</b>	<b>70,08</b>	<b>221,94</b>	<b>3,74</b>	<b>51,26</b>	<b>551,61</b>	<b>1,50</b>	<b>0,19</b>	<b>57,52</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>2 Неделя</b>															
<b>1 День</b>															
<b>Обед 7-11 лет</b>															
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК	200	1,41	8,30	8,02	115,36	28,05	14,65	33,17	0,56	9,60	182,82	0,16	0,04	9,78
Каша гречневая с филе индейки	ТТК	230	28,22	14,44	38,40	453,68	43,18	115,13	341,41	4,59	41,09	530,60	1,00	0,21	1,68
Сметана	ТТК	17	0,41	2,24	0,56	24,38	8,78	0,89	6,01	0,02	6,80	12,13	0,03	0,00	0,02
Компот из смеси сухофруктов	ТТК	200	1,02	0,06	36,88	125,00	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,10	0,01	0,32
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	10	1,03	0,14	6,97	33,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>682</b>	<b>33,77</b>	<b>25,44</b>	<b>101,85</b>	<b>806,41</b>	<b>108,61</b>	<b>148,96</b>	<b>406,13</b>	<b>5,75</b>	<b>57,51</b>	<b>842,19</b>	<b>2,30</b>	<b>0,26</b>	<b>11,79</b>
<b>2 День</b>															
<b>Обед 7-11 лет</b>															
Говядина отварная для I блюд	ТТК	16	4,35	3,11	0,63	46,08	1,23	2,10	16,02	0,26	0,00	5,91	0,05	0,00	0,01
Суп гороховый	ТТК	250	5,40	4,87	28,35	140,25	31,15	30,14	76,68	1,79	12,00	224,43	0,26	0,18	4,60
Паста Школьная с томатом	ТТК	250	24,59	16,21	36,58	397,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из свежих яблок	ТТК	200	0,15	0,14	14,29	52,00	6,09	3,15	3,96	0,79	0,02	2,03	0,08	0,01	1,60
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>766</b>	<b>37,88</b>	<b>24,83</b>	<b>102,89</b>	<b>748,52</b>	<b>38,47</b>	<b>35,39</b>	<b>96,66</b>	<b>2,84</b>	<b>12,02</b>	<b>232,37</b>	<b>0,39</b>	<b>0,19</b>	<b>6,21</b>
<b>3 День</b>															
<b>Обед 7-11 лет</b>															
Сотлеты Белорусские	ТТК	100	19,75	19,73	10,93	271,00	14,46	15,76	98,97	1,24	2,57	11,50	1,91	0,11	0,71



Свекольник с зеленью	ТТК	200	2,11	3,08	9,70	81,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Рис с куркумой	ТТК	150	4,03	4,03	42,30	215,89	79,12	27,60	56,08	1,08	12,60	99,62	0,31	0,05	0,00	0,00
Компот из изюма	ТТК	200	0,36	0,00	26,28	90,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	17	1,75	0,24	11,85	57,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>667</b>	<b>28,00</b>	<b>27,08</b>	<b>101,06</b>	<b>716,65</b>	<b>93,58</b>	<b>43,36</b>	<b>155,05</b>	<b>2,33</b>	<b>15,17</b>	<b>111,12</b>	<b>2,23</b>	<b>0,16</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>4 День</b>																
<b>Обед 7-11 лет</b>																
Голубцы Ленивые																
Картофель отварной	ТТК	100	13,85	18,00	10,40	272,34	19,70	12,79	79,09	1,16	14,29	98,62	1,92	0,02	0,89	
Рассольник Ленинградский	ТТК	200	3,81	5,17	38,66	189,31	32,03	40,78	105,35	1,68	16,80	37,51	0,28	0,17	16,00	
Сметана	ТТК	200	1,66	2,82	18,30	85,69	15,44	15,94	40,23	0,62	9,60	179,82	0,14	0,06	5,28	
Напиток Каркаде	ТТК	24	0,58	3,17	0,78	34,42	12,39	1,26	8,49	0,02	9,60	17,12	0,05	0,00	0,02	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	200	0,04	0,00	9,48	40,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>774</b>	<b>23,33</b>	<b>29,65</b>	<b>100,66</b>	<b>734,31</b>	<b>79,57</b>	<b>70,78</b>	<b>233,17</b>	<b>3,48</b>	<b>50,29</b>	<b>333,07</b>	<b>2,39</b>	<b>0,24</b>	<b>22,19</b>	
<b>5 День</b>																
<b>Обед 7-11 лет</b>																
Биточек Нежный																
Рагу овощное	ТТК	100	15,05	14,03	17,00	248,00	31,44	16,71	122,73	1,65	21,12	31,40	0,58	0,11	0,02	
Суп из овощей с фасолью	ТТК	200	4,02	8,94	36,92	206,00	1,07	1,84	14,02	0,23	0,00	5,17	0,04	0,00	0,01	
Кукуруза	ТТК	200	4,18	3,00	20,79	106,61	19,15	14,09	34,20	0,54	9,60	183,99	0,16	0,05	6,56	
Напиток из плодов шиповника	ТТК	14	0,30	0,06	3,82	8,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	200	0,69	0,29	19,64	92,60	12,51	3,42	3,55	0,63	0,03	163,43	0,76	0,01	200,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>739</b>	<b>25,91</b>	<b>26,57</b>	<b>109,20</b>	<b>715,54</b>	<b>64,17</b>	<b>36,06</b>	<b>174,50</b>	<b>3,05</b>	<b>30,75</b>	<b>384,00</b>	<b>1,54</b>	<b>0,17</b>	<b>206,59</b>	
<b>Среднедневное значение за 2 неделю</b>		<b>726</b>	<b>29,78</b>	<b>26,71</b>	<b>103,13</b>	<b>744,29</b>	<b>76,88</b>	<b>66,91</b>	<b>213,10</b>	<b>3,49</b>	<b>33,15</b>	<b>380,55</b>	<b>1,77</b>	<b>0,21</b>	<b>55,88</b>	
<b>Среднедневное значение за 2 недели</b>		<b>742</b>	<b>32,24</b>	<b>36,94</b>	<b>151,55</b>	<b>761,15</b>	<b>93,53</b>	<b>68,50</b>	<b>217,52</b>	<b>3,62</b>	<b>42,21</b>	<b>466,08</b>	<b>1,63</b>	<b>0,20</b>	<b>56,70</b>	

**Стоимость питания 120 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.**

Главный технолог



М.А. Трашкова