

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

*И. Е. Звоник*

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (С СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (вариант №1)



Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Элл. квал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мг	Т, мг	В1, мг	С, мг			
<b>Понедельник</b>																		
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																		
Колбаса отварная	ТТК № 239	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Макаронны с сыром	№ 333 сб.2004	200	9,92	12,39	35,21	292,42	177,48	14,81	144,66	0,97	53,64	100,44	1	0,07	0,06			
Кавказ с молоком	№ 693 сб.2004	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52			
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	п/п	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			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	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			
<b>Итого за прием</b>		<b>550</b>	<b>28,23</b>	<b>31,19</b>	<b>82,35</b>	<b>719,31</b>	<b>288,11</b>	<b>41,78</b>	<b>245,75</b>	<b>1,87</b>	<b>65,64</b>	<b>122,56</b>	<b>1,01</b>	<b>0,10</b>	<b>0,58</b>			
<b>Вторник</b>																		
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																		
Котлеты из рыбы	ТТК № 301	100	13,93	6,36	13,27	167,13	23,53	20,62	147,79	0,48	15,00	26,13	3,17	0,05	0,40			
Рис цветной	ТТК № 528	180	4,26	4,52	38,99	212,51	15,81	25,67	78,68	0,62	14,98	37,08	0,3	0,04	0,72			
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Корж "Пышный"	ТТК № 1507	75	5,55	9,66	55,66	327,02	22,53	9,13	56,45	0,75	72,93	80,17	0,83	0,09	0,11			
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	п/п	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			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	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			
<b>Итого за прием</b>		<b>605</b>	<b>28,83</b>	<b>21,45</b>	<b>143,92</b>	<b>878,77</b>	<b>62,24</b>	<b>55,42</b>	<b>282,92</b>	<b>1,90</b>	<b>102,91</b>	<b>143,38</b>	<b>4,30</b>	<b>0,18</b>	<b>1,23</b>			
<b>Среда</b>																		
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																		
Котлеты "Домашние"	ТТК № 221	100	14,08	16,51	11,68	252,56	11,86	16,05	119,38	1,73	22,3	31,1	0,37	0,17	0,05			
Капусту тушеная	№ 534 сб.2004	180	4,09	4,24	20,81	128,86	104,32	33,67	69,17	1,38	15,12	119,55	0,37	0,06	38,27			
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,10	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26			
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	п/п	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			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>555</b>	<b>24,97</b>	<b>22,90</b>	<b>92,53</b>	<b>668,14</b>	<b>169,51</b>	<b>55,81</b>	<b>227,70</b>	<b>3,21</b>	<b>43,42</b>	<b>161,65</b>	<b>0,74</b>	<b>0,24</b>	<b>38,58</b>			



Наименование Блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	А, мг	Р, мкг	Т, мкг	В1, мг	С, мг		
<b>Четверг</b>																	
Завтрак 12 лет и старше I смена																	
Каша молочная манная жидкая	№ 311 сб.2004	200	5,86	3,24	28,81	166,37	121,35	17,94	106,33	0,4	12,67	23,23	0,46	0,06	0,55		
Маго сливочное	ТТК № 43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0		
Запеканка из творога	№ 366 сб.2004	100	17,64	11,77	16,69	245,16	148,54	21,32	188,48	0,51	69,83	80,74	0,35	0,04	0,24		
Соус клубничный	№ 618 сб.2004	20	0,08	0,04	11,80	45,50	3,91	1,6	2,04	0,14	0	0,51	0,05	0	2,45		
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб столпный из ржано-пшеничной муки	п/п	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		
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	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		
<b>Итого за прием</b>		<b>580</b>	<b>28,75</b>	<b>23,21</b>	<b>93,43</b>	<b>695,20</b>	<b>276,57</b>	<b>40,86</b>	<b>299,85</b>	<b>1,12</b>	<b>122,50</b>	<b>149,48</b>	<b>0,96</b>	<b>0,10</b>	<b>3,24</b>		
<b>Пятница</b>																	
Завтрак 12 лет и старше I смена																	
Сыр (попшамн) № 97 сборник 2004 г.	№ 97 сб.2004	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0,05		
Аду из филе индейки	ТТК № 407	200	16,62	7,91	18,94	211,89	24,82	33,78	180,46	1,8	23,34	54,21	0,47	0,12	8,67		
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5		
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12		
Хлеб "Трибрезиний" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	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		
<b>Итого за прием</b>		<b>577</b>	<b>26,38</b>	<b>12,92</b>	<b>72,71</b>	<b>504,64</b>	<b>178,65</b>	<b>52,38</b>	<b>281,32</b>	<b>4,32</b>	<b>44,04</b>	<b>95,05</b>	<b>0,96</b>	<b>0,14</b>	<b>14,84</b>		
<b>Суббота</b>																	
Завтрак 12 лет и старше I смена																	
Салат из свеклы с маслом	№ 33 сб.2004	100	1,37	5,36	9,96	87,92	38,03	18,93	37,66	1,23	0	1,94	2,74	0,01	3,88		
Гуляш	№ 437 сб.2004	100	14,58	14,82	3,99	206,95	18,80	20,25	153,70	2,27	13,60	27,63	0,45	0,04	0,73		
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб.2004	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	219,95	4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0		
Чай с молоком	№ 630 сб.1996	200	2,97	1,72	14,95	81,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23	0,00	0,01	0,24		
Батончик "На заповье" шпенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0		
Хлеб столпный из ржано-пшеничной муки	п/п	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>625</b>	<b>31,37</b>	<b>29,71</b>	<b>99,33</b>	<b>770,34</b>	<b>148,87</b>	<b>190,68</b>	<b>447,72</b>	<b>9,33</b>	<b>44,38</b>	<b>69,60</b>	<b>3,83</b>	<b>0,46</b>	<b>4,85</b>		



Наименование Биолога	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дн. г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А.мг.	РЭ.мг.	ТЭ.мг.	В1, мг	С, мг			
<b>Неделя №2</b>																		
<b>Понедельник</b>																		
Завтрак 12 лет и старше I смена																		
Соуски отварные	№ 413 с6 2004	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00			
Макаронные изделия отварные	№ 516 с6 2004	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	0,00			
Макарони		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2			
Какао с молоком	№ 693 с6 2004	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52			
Хлеб "Прибрежный"	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	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			
<b>Итого за прием</b>		<b>635</b>	<b>26,37</b>	<b>24,68</b>	<b>104,98</b>	<b>739,66</b>	<b>161,18</b>	<b>46,71</b>	<b>172,29</b>	<b>2,03</b>	<b>37,20</b>	<b>60,47</b>	<b>1,69</b>	<b>0,17</b>	<b>15,72</b>			
<b>Вторник</b>																		
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																		
Салат из свежих помидоров	№ 19 с6 2004	100	0,98	9,97	4,64	111,24	19,7	18,27	24,85	0,86	0	121,03	5,04	0,05	22,3			
Зрвыа "Ленивые" с соусом	ТТК № 228	100	8,67	10,71	11,42	175,81	19,7	12,79	79,09	1,16	14,29	98,62	1,92	0,02	0,89			
Капса терловая рассыпчатая	№ 508 с6 2004	180	5,14	4,58	39,48	214,81	26,62	20,6	166,37	0,97	15,12	28,35	0,7	0,05	0			
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12			
обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	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			
<b>Итого за прием</b>		<b>632</b>	<b>19,84</b>	<b>26,52</b>	<b>90,63</b>	<b>674,11</b>	<b>88,74</b>	<b>52,39</b>	<b>271,65</b>	<b>3,88</b>	<b>29,41</b>	<b>248,14</b>	<b>7,67</b>	<b>0,21</b>	<b>24,31</b>			
<b>Среда</b>																		
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																		
Рыба, тушеная в томате с овощами (пикша)	ТТК № 314	100	9,86	5,08	5,74	106,08	9,16	8,2	12,2	0,26	0	452,05	2,34	0,02	0,56			
Пюре картофельное	№ 520 с6 2004	180	3,71	5,36	26,07	165,96	56,56	34,94	103,89	1,33	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46			
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Турбинка песочная	ТТК № 1518	100	5,87	19,66	61,63	440,53	21,19	9,98	62,21	1,12	156,1	171,43	0,95	0,09	0,14			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	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			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	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			
<b>Итого за прием</b>		<b>630</b>	<b>24,53</b>	<b>31,01</b>	<b>129,44</b>	<b>884,69</b>	<b>87,28</b>	<b>53,12</b>	<b>178,30</b>	<b>2,76</b>	<b>174,63</b>	<b>662,70</b>	<b>3,51</b>	<b>0,25</b>	<b>13,16</b>			



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белк., г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эл. ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины							
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	P, мг	T, мг	B1, мг	C, мг						
Четверг																					
Завтрак 12 лет и старше I смена																					
Сыр	№ 97 сб 2004	20	4,89	4,59	0,00	61,91	176	7,83	111,36	0,17	27,6	51,6	0,1	0	0,06						
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 702	210	6,43	10,17	27,61	228,24	116,97	13,05	85,95	0,14	36,67	68,33	0,10	0,03	0,55						
Масло сливочное	ТТК № 43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0						
Творожник с изюмом	ТТК № 605	100	11,90	15,17	42,05	348,52	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,5	0,72	0,05	0,12						
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0						
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	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						
Итого за прием		585	28,29	38,43	104,56	874,52	407,20	35,90	335,38	1,99	177,95	298,33	1,02	0,17	0,73						
Пятница																					
Завтрак 12 лет и старше I смена																					
Котлета из мяса птицы в панировке	ТТК № 404	100	16,22	8,73	12,82	195,96	11,79	10,59	112,79	0,81	22,58	22,46	0,54	0,02	0						
Рис с овощами	ТТК № 527	180	4,07	7,40	40,24	241,45	25,27	34,25	95,96	0,85	25,92	2548,8	0,47	0,05	1,61						
Груша	ТТК № 808	100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5						
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,10	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26						
Хлеб столичный из ржаного-пшеничной муки	п/п	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						
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	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						
Итого за прием		630	25,78	18,34	114,20	716,52	109,39	62,93	263,90	4,06	54,50	2584,26	1,41	0,10	6,87						
Суббота																					
Завтрак 12 лет и старше I смена																					
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	100	1,57	6,21	5,08	78,63	39,24	20,35	36,06	0,89	0	71,38	3	0,07	18,3						
Котлеты "Домашние"	ТТК № 221	100	14,08	16,51	11,68	252,56	11,86	16,05	119,38	1,73	22,3	31,1	0,37	0,17	0,05						
Капуста тушеная	№ 534 сб 2004	180	4,09	4,24	20,81	128,86	104,32	33,67	69,17	1,38	15,12	119,55	0,37	0,06	38,27						
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Хлеб столичный из ржаного-пшеничной муки	п/п	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						
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	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						
Итого за прием		630	24,83	27,87	73,57	632,17	155,79	70,07	224,61	4,05	37,42	222,03	3,74	0,30	56,62						

Стоимость питания 146 руб в день

Основание: СанПин 2.3/2.4.3590-20

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебродинформ" Москва 2004 г.

И.М.Скучкин, В.А.Тугельман, Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания, Москва, ДеЛи Принт 2008 г.

Технолог

*Diary*

И.А.Дикманькова