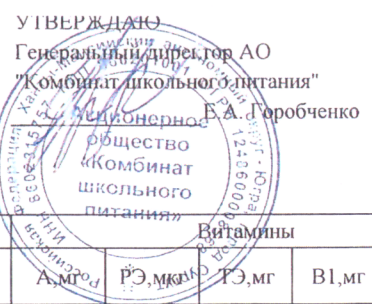


УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 5



*И. И. Тетикова*



Генеральный директор АО

"Комбинат школьного питания"

Е. А. Горобченко

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7 до 18 ЛЕТ (1 смена) дополнительное питание  
МБОУ СОШ № 5**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	А,мг	Р,мг	С,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Неделя</b>																
<b>1 День</b>																
<b>Обед</b>																
Огурец свежий	ТТК 675	27	0,16	0,02	0,69	3,12	4,51	2,74	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,01	1,96	
Глов из индейки	ТТК 527	230	19,06	14,89	51,38	415,05	22,20	50,00	236,67	1,78	5,87	0,00	0,00	0,07	0,96	
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624	200	0,98	0,05	21,64	81,78	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	0,00	0,00	0,01	0,32	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	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 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>507</b>	<b>23,59</b>	<b>15,46</b>	<b>96,74</b>	<b>611,95</b>	<b>55,13</b>	<b>71,02</b>	<b>262,07</b>	<b>2,48</b>	<b>5,87</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>	<b>3,24</b>	
<b>2 День</b>																
<b>Обед</b>																
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК 677	30	0,46	1,49	1,98	22,07	12,16	4,85	8,89	0,16	0,00	0,00	0,00	0,01	10,60	
Биточек Домашний	ТТК 530	100	15,36	15,45	15,80	253,00	13,52	0,00	0,00	1,86	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	9,21	6,31	49,59	279,40	17,50	145,55	0,00	4,90	21,60	0,00	0,00	0,31	0,00	
Напиток фруктовый Витаминка	ТТК 629	200	0,86	0,17	17,70	74,30	12,03	6,87	12,03	2,41	0,00	0,00	0,00	0,02	3,44	
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК 607	30	2,21	0,59	15,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>540</b>	<b>28,09</b>	<b>24,02</b>	<b>100,45</b>	<b>703,77</b>	<b>55,21</b>	<b>157,27</b>	<b>20,92</b>	<b>9,32</b>	<b>21,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,49</b>	<b>14,03</b>	
<b>3 День</b>																
<b>Обед</b>																
Паста Школьная с томатом	ТТК 523	250	16,24	18,82	36,77	379,80	22,07	26,18	155,35	2,21	0,00	0,00	0,00	0,22	0,83	
Напиток Мишутка	ТТК 1031	200	0,55	0,10	14,61	59,75	7,79	4,05	7,09	1,24	0,04	0,00	0,00	0,01	2,00	
Помидор свежий дольками	ТТК 676	62	0,67	0,12	3,16	15,75	8,51	12,15	15,80	0,55	0,00	0,00	0,00	0,04	15,19	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	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 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>562</b>	<b>20,85</b>	<b>19,54</b>	<b>77,58</b>	<b>567,30</b>	<b>38,37</b>	<b>42,37</b>	<b>178,24</b>	<b>4,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>18,02</b>	

<b>4 День</b>															
<b>Обед</b>															
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ТТК 674	95	0,85	0,13	3,76	18,28	15,47	14,05	28,10	0,62	0,00	0,00	0,00	0,03	6,65
Жаркое по Петровски	ТТК 520	240	15,05	7,07	17,37	190,51	34,18	39,72	274,32	5,64	377,76	0,00	0,00	0,26	18,19
Компот из свежих яблок	ТТК 623	200	0,08	0,07	11,19	43,40	3,08	1,57	1,91	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	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 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>585</b>	<b>19,37</b>	<b>7,76</b>	<b>55,37</b>	<b>364,19</b>	<b>52,72</b>	<b>55,34</b>	<b>304,34</b>	<b>6,66</b>	<b>377,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,29</b>	<b>25,64</b>
<b>5 День</b>															
<b>Обед</b>															
Огурец свежий	ТТК 675	20	0,16	0,02	0,69	3,12	4,51	2,74	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,01	1,96
Биточек Нежный	ТТК 534	100	15,05	14,03	17,00	248,00	29,47	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00
Пюре картофельное	ТТК 589	180	3,73	4,79	26,21	161,44	48,29	34,65	0,00	1,27	16,37	0,00	0,00	0,14	12,53
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	24,28	92,52	12,30	3,40	3,40	0,63	0,03	0,00	0,00	0,01	200,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	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 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>550</b>	<b>23,00</b>	<b>19,62</b>	<b>91,22</b>	<b>617,08</b>	<b>94,57</b>	<b>40,79</b>	<b>3,40</b>	<b>3,52</b>	<b>16,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,25</b>	<b>214,49</b>
<b>Среднедневное значение за 1 неделю</b>		<b>549</b>	<b>22,98</b>	<b>17,28</b>	<b>84,27</b>	<b>572,86</b>	<b>59,20</b>	<b>73,36</b>	<b>153,79</b>	<b>5,20</b>	<b>84,33</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,28</b>	<b>55,08</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</b>																
Огурец свежий	ТТК 675	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,01	4,90	
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 521	220	22,55	7,33	47,73	333,52	32,45	143,46	319,44	5,21	3,96	0,00	0,00	0,26	1,32	
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624	200	0,98	0,05	21,64	81,78	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	0,00	0,00	0,01	0,32	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,72	0,25	12,01	58,00	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 608	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>520</b>	<b>27,31</b>	<b>7,93</b>	<b>94,13</b>	<b>535,11</b>	<b>72,14</b>	<b>168,59</b>	<b>344,84</b>	<b>6,09</b>	<b>3,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,29</b>	<b>6,54</b>	
<b>2 День</b>																
<b>Обед</b>																
Тефтели Детские	ТТК 547	100	19,30	11,35	5,27	156,00	3,84	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,01	0,32	
Картофель запеченный из отварного	ТТК 586	150	3,13	4,54	159,33	159,33	19,52	33,62	0,00	1,34	0,00	0,00	0,00	0,14	13,32	
Напиток фруктовый Витаминка	ТТК 629	190	0,82	0,16	16,82	70,59	11,43	6,53	11,43	2,29	0,00	0,00	0,00	0,02	3,26	
<b>Итого за прием</b>		<b>440</b>	<b>23,25</b>	<b>16,06</b>	<b>181,42</b>	<b>385,92</b>	<b>34,78</b>	<b>40,15</b>	<b>11,43</b>	<b>3,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>16,91</b>	
<b>3 День</b>																
<b>Обед</b>																
Рыба тушеная в томате с овощами	ТТК 566/1	100	14,22	2,28	3,35	88,91	34,74	40,46	151,40	0,77	6,99	0,00	0,00	0,08	3,07	
Рис припущенный	ТТК 582	200	4,65	4,45	48,88	254,83	7,84	30,56	0,00	0,64	14,40	0,00	0,00	0,04	0,01	
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	9,22	36,01	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК 607	30	2,21	0,59	15,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Зеленый горошек	ТТК 2013	10	0,22	0,04	1,15	5,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>540</b>	<b>21,48</b>	<b>7,40</b>	<b>77,97</b>	<b>460,51</b>	<b>42,84</b>	<b>71,02</b>	<b>151,40</b>	<b>1,43</b>	<b>21,39</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>	<b>3,08</b>	
<b>4 День</b>																
<b>Обед</b>																
Биточки Чикен топ	ТТК 538/1	100	12,02	11,60	7,02	215,16	14,94	0,00	0,00	1,34	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Капуста тушеная	ТТК 585	150	2,80	4,11	11,46	88,04	67,44	23,45	46,71	1,13	0,00	0,00	0,00	0,04	27,57	
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	9,22	36,01	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>475</b>	<b>16,68</b>	<b>16,00</b>	<b>38,73</b>	<b>393,21</b>	<b>82,64</b>	<b>23,45</b>	<b>46,71</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>	<b>27,57</b>	

<b>5 День</b>															
<b>Обед</b>															
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК 677	110	1,67	5,48	7,25	80,92	44,60	17,77	32,60	0,59	0,00	0,00	0,00	0,03	38,86
Бигочек Океан	ТТК 536/1	100	9,55	1,23	10,46	92,19	14,29	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	200	10,23	7,02	55,10	310,45	19,44	161,72	0,00	5,44	24,00	0,00	0,00	0,35	0,00
Кофейный напиток	ТТК 611	200	1,43	1,13	15,49	76,28	42,50	4,87	31,32	0,06	4,80	0,00	0,00	0,01	0,21
Фруктовая пастилка	ТТК 1073	15	0,15	0,02	12,45	51,00	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 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>650</b>	<b>24,70</b>	<b>15,13</b>	<b>111,78</b>	<b>664,84</b>	<b>120,83</b>	<b>184,36</b>	<b>63,92</b>	<b>6,38</b>	<b>28,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>39,07</b>
<b>Среднедневное значение за 2 неделю</b>		<b>525</b>	<b>22,68</b>	<b>12,50</b>	<b>100,80</b>	<b>487,92</b>	<b>70,65</b>	<b>97,51</b>	<b>123,66</b>	<b>4,03</b>	<b>10,83</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,21</b>	<b>18,63</b>
<b>Среднедневное значение за 2 недели</b>		<b>537</b>	<b>22,83</b>	<b>14,89</b>	<b>92,54</b>	<b>530,39</b>	<b>64,92</b>	<b>85,43</b>	<b>138,73</b>	<b>4,61</b>	<b>47,58</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,25</b>	<b>36,86</b>

**Стоимость питания 121 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).

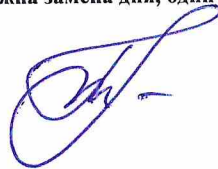
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах"Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

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