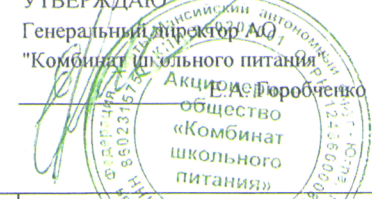


ОГЛАСОВАНО

директор МБОУ *Соткина И.Ю. Петрова*



**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7 до 11 лет 1 смена**

**ОСНОВНОЕ**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РР,мкг	ТЭМ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Неделя</b>															
<b>День</b>															
<b>Завтрак</b>		100	8,53	14,10	0,00	149,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00
Солбаса отварная	ТТК 516	180	5,57	3,71	33,12	198,40	16,22	9,98	0,00	1,02	21,60	0,00	0,00	0,04	14,70
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Томидор свежий дольками	ТТК 676	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	ТТК 618	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
Фруктовые пастилки	ТТК 1073	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 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	605	18,47	18,49	78,89	555,44	24,72	21,74	15,29	1,57	21,60	0,00	0,00	0,14	14,70
<b>Итого за прием</b>															
<b>2 День</b>															
<b>Завтрак</b>		100	11,66	10,60	6,00	207,57	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	12,11
Наггетсы из птицы	ТТК 545/1	150	2,20	5,75	29,83	155,37	26,80	2,25	0,00	1,37	28,80	0,00	0,00	0,01	1,05
Картофель тушеный	ТТК 587	35	0,35	0,03	2,04	8,65	7,70	7,92	14,77	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Овощная нарезка (огурец, морковь)	ТТК 673	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	90	0,36	0,36	10,44	43,81	14,40	8,10	9,90	1,98	0,00	0,00	0,00	0,03	9,00
Яблоко	ТТК 669	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 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	625	17,96	17,24	80,43	551,91	50,25	18,27	24,67	3,57	28,80	0,00	0,00	0,17	22,16
<b>Итого за прием</b>															
<b>3 День</b>															
<b>Завтрак</b>		200	3,15	1,57	16,46	82,22	101,42	39,38	148,31	1,03	10,25	0,00	0,00	0,15	0,44
Каша пшеничная молочная	ТТК 511	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное	ТТК 657	100	7,81	3,93	12,62	127,53	148,39	21,35	185,83	0,47	64,89	0,00	0,00	0,04	0,25
Запеканка из творога	ТТК 1170	25	0,61	3,30	0,82	35,85	19,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04
Сметана	ТТК 664	200	1,06	0,85	8,04	50,16	16,39	5,72	0,00	0,47	13,50	0,00	0,00	0,04	0,02
Какао с молоком	ТТК 610	50	4,02	9,48	28,14	212,57	95,52	21,70	85,22	0,68	10,44	0,00	0,00	0,03	0,45
Сметанник	ТТК 1055	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
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	630	20,08	23,26	89,18	653,36	382,27	88,15	419,36	2,69	99,08	0,00	0,00	0,26	1,20
<b>Итого за прием</b>															



<b>4 День</b>																
<b>Завтрак</b>																
Котлеты Белорусские	ТТК 563	100	10,48	14,90	5,27	205,93	13,22	23,39	0,00	1,96	0,00	0,00	0,00	0,22	2,20	
Рис цветной	ТТК 584	200	3,14	1,40	26,38	118,34	9,72	28,12	0,00	0,63	7,20	0,00	0,00	0,05	0,80	
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК 678	100	1,42	1,42	7,08	58,35	36,67	12,92	27,79	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	14,30	
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04	
Сыр плавленый Дружба	ТТК 1070	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Фруктовая лента	ТТК 1072	15	0,00	0,00	12,15	48,00	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	50	3,34	0,50	22,06	108,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>681</b>	<b>20,05</b>	<b>21,81</b>	<b>81,47</b>	<b>606,42</b>	<b>62,16</b>	<b>65,12</b>	<b>27,79</b>	<b>3,18</b>	<b>7,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,29</b>	<b>18,34</b>	

<b>5 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
Гуляш из филе индейки	ТТК 890	100	7,34	5,32	1,21	83,92	12,17	13,23	126,50	0,95	5,355	0,000	0,000	0,027	0,396
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	4,21	6,31	30,59	209,96	17,50	145,55	0,00	4,90	21,600	0,000	0,000	0,313	0,000
Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым луком	ТТК 1194	60	0,74	6,00	3,29	48,31	14,32	9,88	0,00	0,42	0,000	0,000	0,000	0,037	8,879
Напиток Каркаде	ТТК 628	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,00	0,03	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Мороженное витаминизированное	ТТК 1178	50	1,41	3,30	9,10	71,00	69,96	9,14	49,59	0,09	40,80	47,00	0,20	73,08	2,80
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	11,03	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>615</b>	<b>15,46</b>	<b>21,18</b>	<b>64,53</b>	<b>506,63</b>	<b>114,21</b>	<b>177,79</b>	<b>176,09</b>	<b>6,38</b>	<b>67,76</b>	<b>47,00</b>	<b>0,20</b>	<b>73,46</b>	<b>12,07</b>

<b>6 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
Жаркое по - Петровски	ТТК 520	250	15,68	13,17	18,10	222,45	35,60	41,38	285,75	5,87	393,50	0,00	0,00	0,27	18,95
Помидор свежий дольками	ТТК 676	98	1,06	0,20	5,00	24,90	13,45	19,21	24,97	0,86	0,00	0,00	0,00	0,06	24,01
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
Пюре Фрумка	ТТК 1069	90	0,00	0,00	8,55	34,20	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	0,000	0,00	0,00	0,000	0,000
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>688</b>	<b>21,55</b>	<b>15,00</b>	<b>70,17</b>	<b>469,83</b>	<b>91,55</b>	<b>65,46</b>	<b>342,04</b>	<b>6,79</b>	<b>398,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,34</b>	<b>43,17</b>
<b>Среднедневное значение за 1 неделю</b>		<b>641</b>	<b>18,93</b>	<b>19,50</b>	<b>77,45</b>	<b>557,27</b>	<b>120,86</b>	<b>72,75</b>	<b>167,54</b>	<b>4,03</b>	<b>103,79</b>	<b>7,83</b>	<b>0,03</b>	<b>12,44</b>	<b>18,61</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>Завтрак</b>															
Сосиски отварные	ТТК 518	100	7,98	13,68	36,80	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	200	6,19	4,12	36,80	220,44	18,02	11,08	0,00	1,13	24,00	0,00	0,00	0,12	0,00
Помидор свежий дольками	ТТК 676	50	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	9,80	12,74	0,44	0,00	0,00	0,00	0,03	12,25
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фруктовые пастилки	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
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>615</b>	<b>18,44</b>	<b>18,46</b>	<b>118,86</b>	<b>554,16</b>	<b>25,15</b>	<b>20,88</b>	<b>12,74</b>	<b>1,60</b>	<b>24,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>12,25</b>



<b>2 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
Чевабичи мясные	ТТК 550/1	100	11,96	15,45	1,61	221,63	13,16	0,00	0,00	2,23	0,00	0,00	0,00	0,14	0,15
Каша перловая рассыпчатая	ТТК 574	180	2,43	2,21	39,47	170,87	26,42	20,59	0,00	0,97	12,96	0,00	0,00	0,05	0,00
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК 678	80	1,14	1,45	5,66	46,68	29,34	10,34	22,23	0,41	0,00	0,00	0,00	0,02	11,44
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	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
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>610</b>	<b>18,92</b>	<b>19,61</b>	<b>78,86</b>	<b>575,69</b>	<b>69,18</b>	<b>30,93</b>	<b>22,23</b>	<b>3,63</b>	<b>12,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,21</b>	<b>11,59</b>
<b>3 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	120	4,65	2,75	15,50	104,08	56,78	6,49	41,54	0,06	6,34	0,00	0,00	0,02	0,27
Сырники	ТТК 1193	90	12,73	10,21	24,14	244,44	0,86	0,00	0,00	0,31	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00
Молоко сгущенное	ТТК 662	10	0,72	0,85	5,55	31,74	30,70	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,10
Какао с молоком	ТТК 610	180	0,95	0,77	7,24	45,14	85,96	19,53	76,70	0,61	9,40	0,00	0,00	0,03	0,41
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
Груша	ТТК 665	100	0,40	0,30	13,10	50,69	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,02	5,00
<b>Итого за прием</b>		<b>525</b>	<b>21,17</b>	<b>15,13</b>	<b>77,54</b>	<b>534,09</b>	<b>193,30</b>	<b>38,02</b>	<b>134,24</b>	<b>3,29</b>	<b>15,73</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>5,78</b>
<b>4 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
Плов из индейки	ТТК 527	250	14,62	18,14	47,68	413,81	24,13	54,35	257,25	1,94	6,38	0,00	0,00	0,08	1,04
Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым луком	ТТК 1194	75	0,92	7,50	4,12	60,47	17,90	12,35	0,00	0,52	0,00	0,00	0,00	0,05	11,10
Напиток Каркаде	ТТК 628	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Питьевой йогурт Актимуно	ТТК 1068	95	2,57	1,42	11,21	68,40	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
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>670</b>	<b>21,54</b>	<b>27,56</b>	<b>95,36</b>	<b>690,12</b>	<b>42,29</b>	<b>66,70</b>	<b>257,25</b>	<b>2,49</b>	<b>6,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>	<b>12,14</b>
<b>5 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
Винегрет овощной	ТТК 670	95	1,25	9,64	9,42	125,78	17,20	15,60	37,94	0,64	0,00	0,00	0,00	0,05	8,42
Сыр плавленый "Дружба"	ТТК 1070	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	13,83	12,10	30,60	292,00	148,05	28,48	256,50	1,84	31,73	0,00	0,00	0,11	0,61
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Фруктовая лента	ТТК 1072	15	0,00	0,00	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Батончик На здоровье пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	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>621</b>	<b>20,04</b>	<b>26,17</b>	<b>82,51</b>	<b>643,58</b>	<b>187,69</b>	<b>44,76</b>	<b>294,44</b>	<b>3,36</b>	<b>31,73</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,25</b>	<b>10,07</b>

<b>6 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
Огурец свежий	ТТК 675	65	0,51	0,06	2,23	10,15	14,65	8,92	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,02	6,37
Пельмени отварные	ТТК 524	200	9,06	12,00	22,56	233,73	11,66	0,61	2,78	0,09	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
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
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	0,000	0,00	0,00	0,000	0,000
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>525</b>	<b>14,63</b>	<b>15,02</b>	<b>63,65</b>	<b>446,50</b>	<b>76,56</b>	<b>14,40</b>	<b>34,10</b>	<b>0,55</b>	<b>12,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>6,59</b>
<b>Среднедневное значение за 2 неделю</b>		<b>594</b>	<b>19,12</b>	<b>20,32</b>	<b>86,13</b>	<b>574,02</b>	<b>99,03</b>	<b>35,95</b>	<b>125,83</b>	<b>2,49</b>	<b>17,27</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>	<b>9,74</b>
<b>Среднедневное значение за 2 недели</b>		<b>618</b>	<b>19,03</b>	<b>19,91</b>	<b>81,79</b>	<b>565,64</b>	<b>109,94</b>	<b>54,35</b>	<b>146,69</b>	<b>3,26</b>	<b>60,53</b>	<b>3,92</b>	<b>0,02</b>	<b>6,29</b>	<b>14,17</b>

**Стоимость питания 166 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, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо 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