

Директор МБОУ СОШ №5

К.В. Тернова



УТВЕРЖДАЮ

Директор СГМУП

"Комбинат школьного питания"

Комбинат

Т.И. Свиридова

01.12.2023 г.



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (I вариант)
(столовые, работающие на сырье)

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	
Неделя №1																
День 1																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Сосиски отварные	Сб.2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	
Паста сырная	ТТК № 552	180	9,88	12,20	35,00	289,72	175,43	14,66	143,96	0,95	52,92	99,09	0,99	0,07	0,06	
Помидоры (томаты) свежис, нарезка	ТТК № 44	20	0,22	0,04	1,02	5,08	2,74	3,92	5,1	0,18	0	26,6	0,14	0,01	4,9	
Чай с молоком	Сб.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24	
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	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		545	27,64	29,76	69,24	655,44	247,43	24,24	185,47	2,01	58,50	135,92	1,63	0,18	5,20	
День 2																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Гуляш	Сб.2004 № 437	100	14,58	14,82	3,99	206,95	13,91	19,95	152,7	2,23	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73	
Каша перловая с овощами	ТТК № 505	180	4,96	8,35	37,58	237,84	35,83	29,45	165,2	1,17	29,38	585,48	0,81	0,07	1,97	
Теплый компот из с/м черноплодной рябины	ТТК № 854	200	0,56	0,07	15,15	59,35	10,25	4,87	19,14	0,42	0	0	600	0	2,4	
Печенье сдобное "Хрупки палочки"	ТТК № 1504-1	40	2,62	11,30	24,33	207,69	7,24	4,28	24,57	0,38	4	4,16	3,62	0,04	0,01	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	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	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		570	26,11	35,04	104,09	824,18	67,23	58,55	361,61	4,20	46,98	617,27	604,88	0,15	5,11	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
День 3																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Котлета по - волжски (минтай)	ТТК № 357	100	17,37	28,14	5,87	345,70	26,49	34,43	207,5	1,78	16,97	20,63	3,38	0,4	0,73	
Пюре картофельное	№ 520 сб 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 лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,73	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	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	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		667	26,75	34,94	79,80	736,07	106,58	81,80	327,03	6,05	35,50	66,49	3,87	0,58	27,31	
День 4																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 713	200,00	6,35	3,79	27,49	170,07	114,86	13,05	83,34	0,13	12,67	23,23	0	0,03	0,55	
Масло сливочное		3	0,02	0,02	2,18		0,04	19,8192	1,41	0,07			0,04			
Запеканка из творога	Сб.2004 № 366	60	10,53	7,03	10,07	146,79	88,58	12,72	112,44	0,31	41,8	48,33	0,21	0,02	0,14	
Молоко сгущенное	ТТК № 51	20	1,44	1,70	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2	
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04						
Банан		220	3,30	1,10	49,94	210,10	17,6	92,4	61,6	1,32		44	0,88	0,09	22	
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	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		748	26,63	14,89	132,01	746,76	302,63	144,79	302,59	2,71	62,87	124,96	1,17	0,24	22,89	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
День 5																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Котлеты "Сочность"	ТТК № 414	100	15,25	13,89	7,73	215,36	29,49	21,62	143,49	1,82	33,2	46,09	0,43	0,16	3,21	
Пюре из бобовых	Сб.2004 № 541	180	20,34	6,02	51,94	327,78	93,27	78,41	203,94	6,29	25,44	30,38	0,5	0,79	0	
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	60	0,47	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88	
Теплый компот "Сливовый №1"	ТТК № 852	200	0,22	0,07	15,79	61,46	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		595	40,16	20,88	103,93	743,15	136,68	108,26	372,13	8,50	58,64	82,47	0,99	0,97	9,09	
День 6																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Салат свекольный с консервированным огурцом	ТТК № 39	100	0,85	17,64	6,81	185,73	22,57	11,17	25,13	0,72	0	1,02	8,87	0,01	2,44	
Печень, тушенная в соусе	Сб.2004 № 439	100	12,93	7,03	4,66	133,78	24,16	13,32	207,32	4,42	35,09	59,76	0,83	0,16	9,38	
Рис припущенный	Сб.2004 № 512	180	4,19	4,57	43,99	234,54	11,59	27,75	85,03	0,6	15,12	28,35	0,32	0,04	0	
Какао с молоком	Сб.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52	
Булочка "Тюменская"	ТТК № 934	70	5,02	6,95	37,62	230,72	19,44	7,65	46,55	0,64	8,81	15,36	3,5	0,06	0,06	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	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	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		700	29,17	22,39	124,33	811,65	165,56	75,69	439,99	6,54	71,02	125,59	4,66	0,29	9,96	

Наименование блюда	№ рсц.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Неделя №2															
День 1															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Наггетсы "Детские"	ТТК № 416	105	16,11	18,49	6,29	256,66	1,14	0	1,41	0,01	12,96	24,3	0,05	0	0
Макароны по-Европейски	ТТК № 554	180	6,67	8,64	38,90	258,99	20,86	8,48	48,26	0,89	43,2	48,6	0,85	0,09	0
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04					
Мандарины		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
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	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	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		635	28,62	28,22	86,20	711,59	53,06	18,05	64,46	1,03	56,16	82,90	1,10	0,13	15,20
День 2															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Винегрет овощной	Сб.2004 № 71	100	1,31	10,15	9,91	132,39	18,11	16,41	39,94	0,68	0	206,95	4,53	0,05	8,86
Говядина в кисло-сладком соусе	ТТК № 212	100	15,31	16,18	11,80	250,57	25,37	34,87	169,51	2,73	17	33,63	0,7	0,04	0,87
Каша вязкая ячневая	Сб.2004 № 510	180	3,69	4,46	25,82	154,66	34,45	17,21	118,48	0,66	15,12	28,35	0,64	0,08	0
Теплый компот "Сливовый № 2"	ТТК № 851	200	0,21	0,06	15,95	61,84	0,4			0,04					
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	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		625	23,81	31,69	85,29	709,50	98,22	68,49	327,93	4,91	32,12	268,93	5,87	0,26	9,73

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
День 3																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	ТТК № 323	100	9,54	4,92	5,74	103,32	25,54	30,88	103,84	0,63	4,55	458,2	2,53	0,06	4,01	
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	
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7	
Теплый напиток "Лимонный"	ТТК № 856	200	0,13	0,01	10,70	43,25	6,06	1,73	3,17	0,12	0	0,29	0,03	0,01	5,76	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	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	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		595	18,51	10,41	85,88	507,73	55,64	70,04	200,98	1,90	19,53	575,37	3,28	0,15	25,19	
День 4																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Каша молочная кукурузная (жидкая)	Сб.2004 № 311	200	3,40	3,31	10,02	79,52	155,56	19,53	103,07	0,27	20,16	22,18	0	0,06	12,11	
Масло сливочное		3	0,02	0,02	2,18		0,04	19,82	1,41	0,07			0,04			
Творожник с изюмом	ТТК № 605	60	7,14	9,10	25,23	209,11	54,94	9,01	81,04	0,48	44,21	80,1	0,43	0,03	0,07	
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03	
Теплый компот "Черника"	ТТК № 858	200	0,27	0,15	17,27	67,60	4,32	1,43	3,02	0,21	0	0	0,35	0	1	
Банан		220	3,30	1,10	49,94	210,10	17,6	92,4	61,6	1,32		44	0,88	0,09	22	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	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	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		753	18,01	16,82	128,34	707,37	247,95	143,76	260,75	2,38	76,37	167,68	1,76	0,18	35,21	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
День 5																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Салат "Мозаика"	ТТК № 23	100	1,31	8,54	9,95	120,07	13,11	15,72	29,53	0,43	0	514,08	3,79	0,05	6,28	
Паста "Карбонара" с филе индейки	ТТК № 418	230	22,62	14,91	35,60	366,35	144,11	27,1	242,27	1,77	54,48	101,1	1,16	0,1	0,64	
Чай с молоком	Сб.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24	
Крендель сахарный	ТТК № 912	100	6,79	12,24	56,92	360,80	14,28	8,91	56,74	0,82	11,58	20,06	6,3	0,07	0	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатщенный 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	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		675	36,98	38,25	135,69	1028,09	240,76	57,39	364,95	3,90	71,64	645,47	11,25	0,32	7,16	
День 6																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Биточек "Антошка"	ТТК № 216	100	17,27	14,31	15,83	263,05	223,96	21,17	217,11	1,63	63,7	89,4	0,41	0,04	0,29	
Каша вязкая пшеничная	Сб.2004 № 510	180	4,76	4,52	26,99	170,32	7,16	0,34	2,82	0,06	15,12	28,35	0,06	0	0	
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	40	0,31	0,04	1,37	6,24	9,02	5,49	16,46	0,24	0	4	0,04	0,01	3,92	
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11	0	0,01	0,26	
Хлеб "Прибрежный" обогатщенный йодом	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	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		575	27,97	21,12	96,58	689,10	293,47	33,09	275,54	2,03	84,82	132,75	0,51	0,06	4,47	
Среднедневное значение за неделю		643	27,53	25,37	102,62	739,22	167,93	73,68	290,29	3,85	56,18	252,15	53,41	0,29	14,71	

Стоимость питания 146 руб в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

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.

Технолог

Жермиф

М. Н. Корнева