

Директор МБОУ



УТВЕРЖДАЮ
«Комбинат»
Директор СБМУП
«Комбинат школьного питания»

Е. А. Горобченко

01/03/2024 г.

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (1 вариант)
(столовые, работающие на п/ф)**

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	
Неделя №1																
День 1																
Обед 12 лет и старше II смена																
Суп картофельный с бобовыми (горох)	Сб.2004 № 139	250	5,56	3,67	20,68	133,28	31,15	30,14	76,68	1,79	12	224,43	0,26	0,18	4,6	
Тефтели "Детские" с соусом томатным	ТТК № 249-1	100	8,18	11,35	5,27	156,20	3,17	1,94	4,96	0,1	11,23	69,32	0,11	0	0,24	
Макаронные изделия отварные	Сб.2004 № 516	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0,98	0,1	0	
Компот из смеси сухофруктов (вит. 70)	ТТК № 816-70	200	0,98	0,06	21,65	81,87	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,1	0,01	0,32	
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	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		805	26,59	21,18	127,58	796,44	82,68	60,54	163,59	3,51	48,45	438,73	2,45	0,29	5,16	
День 2																
Обед 12 лет и старше II смена																
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	Сб.2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	41,46	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22	
Фрикадельки в соусе	№ 469 Сб.2004	105	8,35	11,21	11,30	179,36	17,75	13,17	84,32	1,29	23,12	111,03	0,41	0,03	0,42	
Каша гречневая рассыпчатая	Сб.2004 № 508	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	
Компот "Сливовый №1" (вит.70)	ТТК № 831-70	200	0,23	0,08	15,79	61,55	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03	0	0	0	
Булочка "Ванильная"	ТТК № 949	100	7,37	13,27	61,38	391,61	16,1	11,12	59,73	0,88	0,1	0,1	6,47	0,12	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	
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		885	30,31	35,40	171,13	1104,53	92,18	188,46	405,59	7,85	60,44	369,49	7,72	0,51	12,64	

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																
Обед 12 лет и старше II смена																
Суп картофельный с макаронными изделиями	Сб.2004 № 140	250	2,72	2,32	20,66	112,58	18,94	21,22	57,02	0,9	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6	
Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай порционно)	ТТК № 339-1	100	9,54	4,92	5,74	103,32	27,13	30,97	104,11	0,64	4,55	458,2	2,53	0,06	4,01	
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	
Напиток лимонный (вит. 70)	ТТК № 828-70	200	0,13	0,02	10,69	43,20	6,11	1,7	3,23	0,11	0,03	0,31	0,03	0,01	5,6	
Печенье с начинкой "Слободское"	ТТК № 1512 - 1	40	2,26	7,95	26,46	183,63	6,84	3,92	21,8	0,4	4,8	4,99	2,58	0,04	0,03	
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		820	22,23	20,28	130,58	789,62	70,61	85,56	271,19	2,65	31,70	707,63	5,78	0,24	16,24	
День 4																
Обед 12 лет и старше II смена																
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	Сб.2004 № 139	250	5,22	3,75	21,04	133,26	42,6	33,74	122,31	1,62	12	284,03	0,29	0,12	4,66	
Зразы "Ленивые" с соусом	ТТК № 248-1	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	
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	
Компот из с/м черноплодной рябины (вит. 70)	ТТК № 833-70	180	0,51	0,07	13,64	53,49	9,4	4,4	17,35	0,38	0,02	0,03	540		2,16	
Круасан с творогом	ТТК № 950	75	14,17	8,40	38,80	288,19	96,61	18,68	152,98	0,73	22,19	30,64	2,12	0,09	0,2	
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		835	35,65	27,89	133,76	917,78	202,76	86,82	490,21	4,55	63,62	441,67	544,97	0,31	7,91	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
День 5															
Обед 12 лет и старше II смена															
Салат "Бурячок"	ТТК № 11-1	100	1,60	8,47	10,58	118,66	32,18	17,95	41,42	1,28	0	14,27	3,79	0,04	9,3
Суп крестьянский с крупой	Сб.2004 № 134	250	1,77	4,68	10,90	90,41	26,09	17,61	41,75	0,64	0	201,83	2,33	0,05	8
Азу из филе индейки	ТТК № 407-1	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
Компот из клубники с/м (вит. 70)	ТТК № 806-70	200	0,33	0,17	18,86	74,43	16,66	7,22	9,35	0,53	0,03	2,03	0,2	0,01	24
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		800	23,71	21,73	82,32	607,74	99,75	76,56	272,98	4,25	23,37	272,34	6,79	0,22	49,97
День 6															
Обед 12 лет и старше II смена															
Борщ с капустой и картофелем	Сб.2004 № 110	250	1,71	3,34	13,33	85,54	34,95	20,66	44,47	1	12	234,13	0,22	0,04	7,98
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
Тефтели "Ёжики"с соусом томатным	ТТК № 1350-1	100	7,62	11,70	9,84	173,88	14,29	13,5	78,18	1,11	15,46	93,32	1,74	0,03	0,64
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
Напиток из плодов шиповника (вит. 70)	ТТК № 809-70	200	0,69	0,29	24,29	92,62	12,51	3,42	3,55	0,63	0,03	163,43	0,76	0,01	200
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2		5	0,2	0,03	10
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		900	34,64	24,89	134,70	869,54	186,51	126,56	351,75	11,26	64,93	547,66	3,48	0,90	218,65
Среднее значение за неделю		841	28,86	25,23	130,01	847,61	122,42	104,08	325,89	5,68	48,75	462,92	95,20	0,41	51,76

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
Неделя №2															
День 1															
Обед 12 лет и старше II смена															
Суп картофельный с крупой (рис)	Сб.2004 № 138	250	2,02	2,25	17,47	96,49	17,62	22	55,97	0,81	7,2	215,78	0,19	0,08	6,6
Сосиски отварные	Сб.2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0
Макаронные изделия отварные	Сб.2004 № 516	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0,98	0,1	0
Соус "Сырный" с зеленью	ТТК № 1011	30	2,16	2,08	2,21	36,39	82,47	5,96	54,7	0,1	11,25	27,11	0,03	0,01	0,52
Компот "Сливовый № 2" (вит.70)	ТТК № 832 -70	200	0,22	0,07	24,13	92,98	0,82	0,02	0,13	0,06	0,02	0,03			
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	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		835	27,55	25,46	123,79	830,72	120,66	38,15	167,21	2,01	43,67	271,27	1,70	0,19	7,12
День 2															
Обед 12 лет и старше II смена															
Борщ с картофелем	Сб.2004 № 114	250	1,97	3,43	16,26	99,59	29,8	24,28	55	1,15	12	234,47	0,23	0,06	6,86
Голубцы "Ленивые" с соусом томатным	ТТК № 258-1	100	6,17	7,79	7,11	121,30	28,12	14,66	65,04	1	11,34	72,6	1,06	0,02	3,9
Каша перловая рассыпчатая	Сб.2004 № 508	180	5,14	4,58	39,48	214,81	22,35	20,35	165,51	0,93	15,12	28,35	0,7	0,05	0
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" (вит.70)	ТТК № 838-70	200	0,17	0,07	24,78	95,92	0,82	0,02	0,13	0,06	0,02	0,03			
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	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		805	18,55	16,61	122,67	702,26	81,09	59,31	285,68	3,14	38,48	335,45	1,99	0,13	10,76

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
День 3															
Обед 12 лет и старше II смена															
Суп "Новинка"	ТТК № 109-1	250	2,56	3,70	17,85	111,89	18,36	33,14	67,74	1,2	12	224,66	0,25	0,09	5,8
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай порционно)	ТТК № 360	100	10,62	5,76	4,60	113,13	81,37	31,19	157,92	0,59	14,79	31,96	1,65	0,05	0,14
Пюре картофельное	Сб.2004 № 520	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
Компот из смеси сухофруктов (вит. 70)	ТТК № 816-70	200	0,98	0,06	21,65	81,87	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,1	0,01	0,32
Печенье сдобное "Листики"	ТТК № 949	20	1,45	4,95	11,79	96,56	3,99	2,11	14,65	0,19	6,3	6,55	1,51	0,02	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
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
Итого за прием		805	24,42	20,57	117,00	740,05	188,89	119,67	369,74	3,89	51,64	419,02	4,73	0,31	18,72
День 4															
Обед 12 лет и старше II смена															
Суп картофельный	Сб.2004 № 133	250	2,40	2,34	20,10	109,02	20,61	27,43	68,62	1,06	7,2	216,92	0,2	0,11	9,64
Котлеты "Зайчик" с соусом	ТТК № 288	100	12,07	11,20	7,17	177,64	18,4	14,66	110,04	1,44	23,16	90,8	0,38	0,03	2,56
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
Напиток черничный (вит.70)	ТТК № 820-70	180	0,28	0,16	12,66	50,14	4,51	1,52	3,4	0,21	0,03	0,03	0,35	0	2,5
Печенье сдобное "Кокосовое"	ТТК № 1506- 1	40	2,85	17,84	17,53	240,47	6,79	2,46	19,09	0,28	12	12,5	3,49	0,02	0,48
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		800	25,18	36,61	124,49	924,16	61,90	73,82	286,18	3,59	57,51	348,60	4,74	0,20	15,18

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															
Обед 12 лет и старше II смена															
Рассольник ленинградский	Сб.2004 № 132	250	2,07	3,52	17,26	107,11	14,76	20,77	60,84	0,79	12	224,78	0,23	0,08	6,4
Туляш из филе индейки	ТТК № 401	100	14,83	5,40	3,99	123,15	19,8	16,01	141,8	1,15	19,38	34,43	0,34	0,03	0,73
Макаронные изделия отварные	Сб.2004 № 516	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0,98	0,1	0
Компот "Сливовый №1" (вит.70)	ТТК № 831-70	200	0,23	0,08	15,79	61,55	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03	0	0	0
Сдоба сырная	ТТК № 925	75	8,20	6,75	31,37	218,73	151,94	13	124,03	0,6	30,87	57,7	0,81	0,06	0,1
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		830	33,82	21,36	125,36	823,27	206,84	59,97	383,21	3,62	87,47	345,29	2,36	0,27	7,23
День 6															
Обед 12 лет и старше II смена															
Борщ с капустой и картофелем	Сб.2004 № 110	250	1,71	3,34	13,33	85,54	34,95	20,66	44,47	1	12	234,13	0,22	0,04	7,98
Печень, тушенная в томатном соусе (вариант 2)	ТТК № 281-1	100	12,78	7,25	4,99	136,12	17,65	15,14	205,51	4,5	3509,52	6051,6	0,86	0,16	9,77
Каша гречневая рассыпчатая	Сб.2004 № 508	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
Компот из кураги (вит. 70)	ТТК № 807-70	200	0,94	0,06	21,41	80,78	29,26	18,92	26,42	0,6	0,03	104,97	0,99	0,02	0,72
Печенье сдобное "Хрустящие палочки"	ТТК № 1504 -1	60	3,93	16,94	36,50	311,53	10,85	6,42	36,86	0,56	6	6,24	5,43	0,06	0,02
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		840	31,96	35,06	148,87	1011,68	115,39	206,98	533,21	11,60	3552,75	6426,74	8,14	0,59	18,49
Среднедневное значение за неделю	Обед	819	26,91	25,95	127,03	838,69	129,13	92,98	337,54	4,64	638,59	1357,73	3,94	0,28	12,92
Среднедневное значение за 2 недели	Обед	830	27,88	25,59	128,52	843,15	125,77	98,53	331,71	5,16	343,67	910,32	49,57	0,35	32,34

Стоимость питания 146 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).

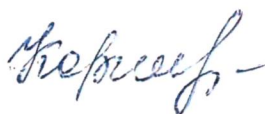
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах"Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

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.

Технолог



М. Н. Корнева