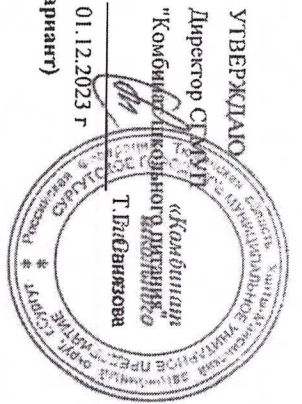




ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (I вариант)
(столовые, работающие на сыре)



Наименование Блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг			
День 1																		
Обед 12 лет и старше II смена																		
Суп картофельный с бобовыми (горох)	С6.2004 № 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			
Соуски отварные	С6.2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0			
Макаронные изделия отварные	ТТК № 552	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	40	2,89	2,77	2,95	48,52	109,95	7,94	72,93	0,13	15	36,15	0,04	0,01	0,7			
Компот из яблок (вар. 70)	ТТК № 822-70	200	0,37	0,01	23,81	90,86	0,51	0,02	0,15	0,03	0,03	0,03	0	0	0			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	пл/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	пл/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		820	30,26	27,27	115,42	819,22	161,36	48,27	206,17	2,99	52,23	288,96	1,78	0,29	5,30			
День 2																		
Обед 12 лет и старше II смена																		
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	С6.2004 № 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			
Гуляш	С6.2004 № 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			
Компот из см. черноплодной рябины (вар. 70)	ТТК № 833-70	200	0,57	0,08	15,16	59,44	10,44	4,89	19,27	0,42	0,02	0,03	600	0	2,4			
Печенье слоёное "Хрустящие 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 "Прибрежный" обогащенный йодом	пл/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	пл/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		825	28,42	38,76	118,47	919,61	102,48	76,88	403,20	4,90	59,00	845,83	605,08	0,20	17,33			

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эл. 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 "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	19,98	33,24	68,06	1,22	12	224,66	0,25	0,09	5,8			
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			
Напиток лимонный (выт. 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			
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	28,87	37,96	95,52	837,39	109,14	104,31	382,68	4,44	47,53	284,82	3,88	0,64	24,59			
День 4																		
Обед 12 лет и старше II смена																		
Суп молочный с крупой (пшено)	Сб.2004 № 161	250	5,58	5,38	20,82	152,55	142,11	29,95	139,92	0,63	19,8	37,1	0,08	0,1	0,65			
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 стуженное	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			
Напиток из плодов шиповника (выт. 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			
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	г/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		795	24,83	16,34	138,03	775,57	342,09	145,29	361,31	3,73	70,03	302,26	1,97	0,32	222,99			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
День 5																		
Обед 12 лет и старше II смена																		
Борщ с капустой и картофелем	С6.2004 № 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			
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			
Тюре из бобовых	С6.2004 № 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	20	0,16	0,02	0,69	3,12	4,51	2,74	8,23	0,12	0	2	0,02	0,01	1,96			
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			
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	41,08	23,85	112,52	805,70	162,81	123,45	400,26	9,27	70,66	312,63	1,17	1,00	13,15			
День 6																		
Обед 12 лет и старше II смена																		
Суп картофельный с макаронными изделиями	С6.2004 № 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			
Печенг, тушенная в соусе	С6.2004 № 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	С6.2004 № 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			
Компот из свежих плодов (яблоки) (вит. 70)	ТТК № 821-70	200	0,16	0,15	13,31	52,38	6,09	3,15	3,96	0,79	0,02	2,03	0,08	0,01	1,6			
Булочка "Томская"	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			
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		845	28,31	21,86	142,05	874,02	100,11	73,09	399,88	8,15	66,24	321,28	5,05	0,45	17,64			

Наименование блюда	№ рел.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
						Са	Мg	P	Fe	А,мг	РD,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Неделя №2																	
День 1																	
Обед 12 лет и старше II смена																	
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	С6.2004 № 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		
Нагетсы "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		
Макаронные изделия отварные	С6.2004 № 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 ягодно-яблочный "Рябинка" (вит.70)	ТТК № 834-70	200	0,28	0,08	15,81	61,58	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03	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		
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		810	33,48	28,42	123,12	876,59	64,08	43,93	180,26	2,71	50,18	336,71	1,32	0,22	4,66		
День 2																	
Обед 12 лет и старше II смена																	
Рассольник ленинградский	С6.2004 № 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		
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	С6.2004 № 510	180	3,08	3,72	21,52	128,89	28,71	14,34	98,74	0,55	12,6	23,63	0,54	0,06	0		
Компот "Сливовый № 2" (вит.70)	ТТК № 832-70	200	0,22	0,07	15,96	61,92	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03	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		
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	25,78	24,23	101,58	719,14	69,43	70,00	329,22	4,11	41,62	282,07	1,47	0,18	7,27		

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р ₃ , мг	Т ₃ , мг	В ₁ , мг	С, мг	
День 3																
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	
Рыба, тушеная 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	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	
Напиток лимонный (вит. 70)	ТТК № 828-70	200	0,13	0,02	10,68	43,17	6,05	1,7	3,19	0,11	0,02	0,3	0,03	0,01	5,6	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатщенный витаминами, железом и кальцием		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		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		805	19,20	13,71	88,26	548,41	105,09	80,48	232,27	3,04	31,55	750,71	3,20	0,26	27,45	
День 4																
Обед 12 лет и старше II смена																
Суп молочный с макаронными изделиями	Сб. 2004 № 160	250	5,49	5,02	21,00	149,84	140,69	18,3	114,51	0,44	19,8	36,5	0,32	0,06	0,65	
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	
Напиток черничный (вит. 70)	ТТК № 820-70	200	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	
Банан		220	3,30	1,10	49,94	210,10	17,6	92,4	61,6	1,32	0	44	0,88	0,09	22	
Хлеб "Прибрежный" обогатщенный йодом		30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		805	20,63	18,86	136,88	781,28	233,23	122,80	271,16	2,48	76,04	182,03	2,04	0,18	25,25	

Наименование блюда	№ рсц.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мкг	Т, мкг	В1, мг	С, мг
День 5															
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
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
Напиток из плодов шиповника (выт. 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
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
Хлеб столничьий 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 столничьий 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		830	35,46	31,37	156,11	1031,71	200,70	63,71	357,56	4,37	78,09	519,06	8,45	0,24	207,50
День 6															
Обед 12 лет и старше II смена															
Суп с клецками	№ 155 сб 2004	200	2,24	2,97	11,30	79,90	15,89	6,52	28,28	0,41	15,17	187,57	0,33	0,03	0,48
Быточек "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	45	0,31	0,04	1,37	6,24	9,02	5,49	16,46	0,24	0	4	0,04	0,01	3,92
Компот "Сливовый №1" (выт. 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
Хлеб столничьий 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		800	100,83	85,40	418,54	2815,12	658,02	160,96	979,92	11,12	250,19	1347,47	17,74	0,56	419,69
Среднедневное значение		809	34,76	30,67	145,54	983,65	192,38	92,76	375,32	5,11	74,45	481,15	54,43	0,38	82,74

Стоимость питания 146 руб в день

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Оборник 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.Скучрихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делта Принт 2008 г.

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

Технолог

М. Н. Корнева

М. Н. Корнева