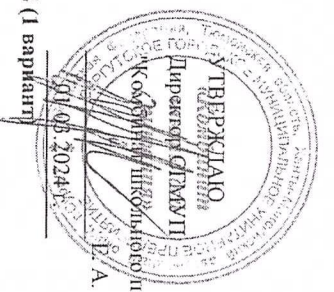


Директор МБОУ СОШ № 1
Гайдарь А. В.

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



Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. дль, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
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			
Тертель "Детские" с соусом томатным	ТТК № 249	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			
Плошка "Новоосковская"	ТТК № 915	100	8,28	6,66	57,40	320,90	25,27	12,08	68,26	0,9	4,44	7,79	3,82	0,1	0,04			
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	31,22	28,79	167,15	1033,82	101,35	189,42	414,12	7,87	64,78	377,18	5,07	0,49	12,68			

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	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 (пикши)	ТТК № 314	100	9,86	5,08	5,74	106,08	9,16	8,2	12,2	0,26	0	452,05	2,34	0,02	0,56
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 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
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 столичный 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	22,55	20,44	130,58	792,38	52,64	62,79	179,28	2,27	27,15	701,48	5,59	0,20	12,79
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
Тфрези с соусом	ТТК № 236	100	8,28	10,70	10,67	171,04	14,87	12,92	82,42	1,21	17,86	97,82	0,41	0,03	1,12
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 см черноплодной рябины (выт. 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	5,40	0,16	2,16
Ватрушка с творогом	СБ.2004 № 741	75	9,88	5,18	33,36	219,51	56,66	13,44	104,28	0,74	25,35	27,17	1,42	0,08	0,14
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 столичный 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	30,97	24,66	127,57	844,32	157,98	81,71	444,84	4,61	70,35	437,40	5,42,76	0,31	8,08

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дн., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	P, мкг	T, мг	B1, мг	C, мг		
День 5																	
Обед 12 лет и старше II смена																	
Салат "Бурчюк"	ТТК № 11	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	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		
Напиток из плодов шиповника (выг. 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		
Печенье слоёное "Вечернее"	ТТК № 1358	40	3,07	12,27	22,82	211,97	8,97	10,17	34,53	0,66	4,8	5,03	3,78	0,04	0		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	д/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Хлеб столичный 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	27,14	34,12	110,57	837,90	104,57	82,93	301,71	5,01	28,17	438,77	11,13	0,26	225,97		
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		
Гречаники с соусом	ТТК № 285	100	8,52	14,04	11,23	202,94	19,49	25,34	99,44	1,64	3,46	70,97	3,93	0,06	1,04		
Щоре 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		
Компот из клубники с/м (выг. 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		
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	д/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		880	34,69	24,47	130,00	851,73	180,37	140,63	368,20	11,66	40,93	342,51	5,05	0,93	43,02		
Среднее значение за неделю		838	28,86	25,61	132,24	859,43	113,27	103,00	311,96	5,82	46,64	456,01	95,34	0,41	51,28		

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дн., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	А,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			
Соуски 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			
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						
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 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		820	26,53	40,98	127,11	976,51	44,98	34,65	131,60	2,19	44,42	256,66	5,16	0,20	7,08			
День 2																		
Обед 12 лет и старше II смена																		
Борщ с картошкой	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			
Котлеты рубленые с белокочанной капустой	ТТК № 245	100	12,16	14,01	13,34	227,81	40,91	17,16	112,5	1,51	23,4	44,82	0,34	0,04	6,2			
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 яблоно-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 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	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		805	24,54	22,83	128,90	808,77	93,88	61,81	333,14	3,65	50,54	307,67	1,27	0,15	13,06			

Наименование блюда	№ рецепта	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 3																				
Обед 12 лет и старше II смена																				
Суп "Новинка"	ТТК № 109	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					
Тэфтели рыбные (пикша)	ТТК № 335	100	8,58	7,19	10,55	140,88	19,38	5,31	22,59	0,22	4,15	59,28	3,11	0,02	0,67					
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 (янт. 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	20,93	17,05	111,16	671,24	122,91	91,68	219,76	3,33	34,70	439,79	4,68	0,26	19,25					
День 4																				
Обед 12 лет и старше II 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					
Суп с клецками	СБ, 2004 № 155	250	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					
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					
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 (янт. 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					
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,34	0,50	22,06	108,14	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		890	21,43	28,20	123,27	830,43	62,85	64,68	230,56	2,94	53,44	841,06	5,20	0,15	9,68					

Наименование блюда	№ рел.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мг	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
Биточки из филе индейки с творогом	ТТК № 420	100	20,59	13,36	5,54	224,28	104,62	23,63	214,63	1,24	48,06	113,31	0,47	0,04	2,53
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
Кувачика с яблоками	ТТК № 928	100	5,99	2,33	49,60	240,14	16,82	10,56	46,76	1,36	2,85	8,69	1,71	0,06	0,7
Хлеб столничий 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		855	37,32	24,90	144,16	941,60	156,54	65,15	378,77	4,47	88,13	375,16	3,39	0,28	9,63
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
Печеночные оладьи "Элдада"	ТТК № 286	100	14,63	13,83	8,72	214,79	28,41	24,4	247,2	5,09	3700,5	6734,45	6,22	0,19	11,54
Каша речневая расщипчатая	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
Соус томатный	ТТК № 1003	30	0,32	1,17	1,95	19,42	2,74	2,22	4,62	0,1	4,32	53,12	0,08	0,01	0,6
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 "Хрусткие 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 столничий 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		850	32,82	37,17	142,38	1005,93	125,28	216,32	567,23	12,11	3746,05	7160,63	11,77	0,61	20,85
Средненежное значение за неделю	Обед	838	27,26	28,52	129,50	872,41	101,07	89,05	310,18	4,78	669,55	1563,50	5,25	0,28	13,26
Средненежное значение за 2 недели	Обед	838	28,06	27,07	130,87	865,92	107,17	96,03	311,07	5,30	358,09	1009,75	50,29	0,34	32,27

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 настоящему 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 "Хлебпродлинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Хлебпродлинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скучихин, 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