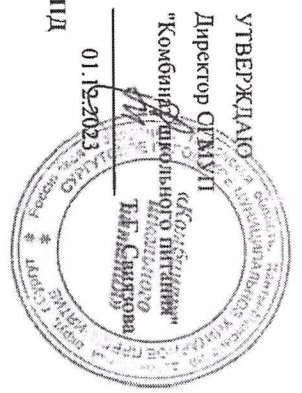


ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 11 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ПТУ
(столовые, работающие на сырье)



Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
Неделя №1																		
День 1																		
Обед 7-11 лет																		
Суп картофельный с бобовыми (горох)	Сб.2004 № 105	200	4,44	2,94	16,54	106,62	24,92	24,11	61,34	1,43	9,6	179,54	0,21	0,14	3,68			
Тфтели "Ежики" с соусом томатным	ТТК № 130	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			
Капустя цветная б/з припущенная	ТТК № 530	150	4,06	3,40	9,86	79,10	44,47	25,55	77,95	2,12	7,56	28,76	0,39	0,12	47,88			
Компот из яблок (вит. 50)	ТТК № 822-50	200	0,36	0	23,8	90,83	0,45	0,02	0,11	0,03	0,02	0,02	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 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		700	19,87	18,54	83,08	562,80	84,13	63,18	217,58	4,69	32,64	301,64	2,34	0,29	52,20			
Подлинки 7-11 лет																		
Сыр (поршиями)	Сб. 2004 № 97	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0,05			
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			
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,7	0,41	9,42	46,3	0,26	0	0	0,04	0	0	0	0	0			
Итого за прием		315	12,16	16,10	66,34	453,54	146,54	14,78	140,26	0,99	32,28	58,76	6,38	0,07	0,05			
Итого за день		1015	32,03	34,64	149,42	1016,34	230,67	77,96	357,84	5,68	64,92	360,40	8,72	0,36	52,25			

День 2																
Обед 7-11 лет																
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	60	1,57	6,21	5,08	78,63	38,32	20,3	35,87	0,88	0	71,38	3	0,07	18,3	
Ши из свежей капусты с картофелем (с томатом)	Сб.2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,3	35,06	18,31	41,16	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22	
Запеканка картофельная с колбасой	ТТК № 239	150	6,33	10,59	25,59	219,88	29,3	34,74	86,65	1,31	16,8	435,3	1,02	0,13	11,32	
Компот из с/м черноплодной рябины (вит. 50)	ТТК № 833	200	0,57	0,07	23,33	90,47	10,62	4,89	19,24	0,45	0,01	0,02	600	0	2,4	
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		710	13,62	20,74	87,06	575,64	113,30	78,24	182,92	3,34	28,81	735,23	604,22	0,25	44,24	
Полдник 7-11 лет																
Каша молочная пшеница (жидкая)	Сб.2004 № 311	150	5,30	3,00	25,04	147,12	89,47	31,01	120,5	0,8	9,07	17,53	0,09	0,11	0,39	
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0	0,9	0,01	12	13,5	0,03	0	0	
Кисель из сока фруктового	ТТК № 835	200	0,29	0,05	26,49	104,92	7,61	2,09	10,35	0,77	0	0	0,06	0	0,48	
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		375	7,31	3,30	63,54	310,32	97,08	33,10	130,85	1,57	9,07	17,53	0,15	0,11	0,87	
Итого за день		1085	20,93	24,04	150,60	885,96	210,38	111,34	313,77	4,91	37,88	752,76	604,37	0,36	45,11	

День 3															
Обед 7-11 лет															
Суп "Новинка"	Сб 2004 № 139	200	2,04	2,96	14,28	89,51	14,69	26,51	54,19	0,96	9,6	179,73	0,2	0,07	4,64
Гуляш 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	№ 516 сб 2004	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	47	0,87	21	23,63	0,82	0,09	0
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	20	0,15	0,02	0,68	3,12	4,51	2,74	8,23	0,12	0	2	0,02	0,005	1,96
Напиток лимонный (вкг. 50)	ТТК № 828	200	0,13	0,02	24,66	96,27	6,47	1,7	3,19	0,16	0,02	0,3	0,03	0,01	5,6
Хлеб столычный 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		720	26,18	13,37	104,10	636,44	61,93	55,44	254,41	3,26	50,00	240,09	1,41	0,21	12,93
Поelliniк 7-11 лет															
Масло сливочное	ТТК № 43	10	0,08	7,26	0,14	66,06	2,4	0	3	0,02	10	11,5	0,025	0	0
Булочка "Домашняя"	№ 769 сб 2004	100	7,17	12,17	57,41	365,02	14,01	9,83	55,07	0,8	2,93	5,07	6,63	0,08	0
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	0,01	0,01	0,24
Итого за прием		310	10,22	21,15	68,96	501,93	65,78	15,49	94,48	0,90	18,51	26,80	6,66	0,09	0,24
Итого за день		1030	36,40	34,52	173,06	1138,37	127,71	70,93	348,89	4,16	68,51	266,89	8,07	0,30	13,17

День 4															
Обед 7-11 лет															
Салат "Огородничий"	ТТК № 1	60	0,83	2,70	5,70	48,16	21,77	10,84	18,67	0,36	0	210,39	1,49	0,02	7,81
Суп картофельный	С6.2004 № 133	200	1,92	1,87	16,08	87,22	16,49	21,95	54,9	0,85	5,76	173,54	0,16	0,08	7,71
Фрикадельки в соусе	№ 469 С6.2004	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 вязкая ячневая	С6.2004 № 510	150	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
Напиток из плодов шиповника (вит. 50)	ТТК № 809	200	0,68	0,28	24,28	92,59	12,45	3,42	3,51	0,63	0,02	163,42	0,76	0,01	200
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ц/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	ц/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		765	18,25	20,28	101,92	648,58	97,17	63,72	260,14	3,68	41,50	682,01	3,36	0,20	215,94
Полдник 7-11 лет															
Каша молочная манная (жидкая)	С6.2004 № 311	150	4,40	2,43	21,60	124,78	91,01	13,45	79,75	0,3	9,5	17,42	0,35	0,05	0,41
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 904	200	1,7	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК № 803	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		380	7,86	7,72	49,60	297,66	145,27	19,54	120,40	0,38	35,50	50,92	0,40	0,06	0,67
Итого за день															
		1145	26,11	28,00	151,52	946,23	242,44	83,26	380,54	4,06	77,00	732,93	3,76	0,26	216,61

День 5															
Обед 7-11 лет															
Борщ с капустой и картофелем	Сб.2004 № 110	200	1,37	2,67	10,67	68,43	27,96	16,52	35,57	0,8	9,6	187,3	0,18	0,03	6,38
Раба, тушенная в томате с овощами	ТТК № 339	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 с овощами	ТТК № 527	150	3,39	6,17	33,53	201,21	21,06	28,54	79,97	0,71	21,6	478,5	0,39	0,04	1,34
Компот "Сливовый №1" (вит.50)	ТТК № 831	180	0,2	0,07	14,21	55,37	0,48	0,01	0,09	0,04	0,01	0,02	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
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		705	19,60	14,57	99,19	598,97	76,63	76,04	219,74	2,19	35,76	1124,02	3,10	0,13	11,73
Полдник 7-11 лет															
Сыр (порция)	Сб.2004 № 97	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0,05
Вулочка "Школьная"	ТТК № 905	100	8,47	10,20	62,70	367,11	56,61	28,25	102,74	1,51	32,31	125,84	5,14	0,12	0,78
Напиток апельсиновый (вит. 50)	ТТК № 829-50	200	0,19	0,04	11,15	43,57	6,98	2,5	4,5	0,08	0,01	1,78	0,04	0,01	5,28
Итого за прием		315	12,33	13,69	73,85	457,12	195,59	36,62	190,76	1,72	53,02	166,32	5,26	0,13	6,11
Итого за день		1020	31,93	28,26	173,04	1056,09	272,22	112,66	410,50	3,91	88,78	1290,34	8,36	0,26	17,84

Неделя №2																	
День 1																	
Обед 7-11 лет																	
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	
Г оварина отварная для I блока	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01		0,02	
Вареники с капустой отварные	ТТК № 232	200	8,74	7,37	52,47	316,39	12,05	0,71	2,43	0,09	0	0	0	0		0	
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0		0	
Компот ягодно-яблочный "Рябинка" (выт.50)	ТТК № 834	180	0,25	0,07	14,23	55,4	0,48	0,01	0,09	0,04	0,01	0,02	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 пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0		0	
Итого за прием		700	20,85	17,60	114,30	695,94	57,99	37,31	148,02	2,12	32,01	314,56	0,41	0,13		4,68	
Подние 7-11 лет																	
Булочка "Домашняя"	№ 769 сб 2004	100	7,17	12,17	57,41	365,02	14,01	9,83	55,07	0,8	2,93	5,07	6,63	0,08		0	
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	0	0	0	0		0	
Макаронны		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	
Итого за прием		400	9,62	12,76	78,92	462,07	45,18	19,40	69,86	0,94	2,93	15,07	6,83	0,12		15,20	
Итого за день		1100	30,47	30,36	193,22	1158,01	103,17	56,71	217,88	3,06	34,94	329,63	7,24	0,25		19,88	

День 2															
Обед 7-11 лет															
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
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
Шюре картофельное	Сб.2004 № 520	150	3,10	4,47	21,72	138,30	39,36	28,65	85,01	1,05	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38
Компот "Сливовый № 2" (вит.50)	ТТК № 832-50	200	0,00	0,00	0,16	0,62	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0
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
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		750	21,76	15,58	83,62	557,67	78,81	62,75	353,27	6,3	62,54	317,25	1,24	0,36	26,16
Полдник 7-11 лет															
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 713	150	4,76	2,84	20,62	127,55	86,14	9,79	62,5	0,1	9,5	17,42	0	0,02	0,41
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
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	0,01	0,01	0,24
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
Итого за прием		380	9,44	8,44	43,13	285,50	136,71	15,45	100,41	0,19	35,08	50,15	0,05	0,03	0,65
Итого за день		1130	31,20	24,02	126,75	843,17	215,52	78,20	453,68	6,49	97,62	367,40	1,29	0,39	26,81

День 3																
Обед 7-11 лет																
Пи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124 с6 2004	250	1,76	3,37	10,02	74,3	35,06	18,31	41,46	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22	
Зразы рубленые	№ 456 с6 2004	100	12,02	14,86	14,19	237,47	30,07	14,41	110,4	1,59	30,24	74,8	0,46	0,03	0,61	
Каша кукурузная вязкая	С6.2004 № 510	150	0,54	3,93	1,41	40,53	38,75	5,73	14,75	0,18	21,2	23,85	0,05	0,02	11,21	
Напиток лимонный (внт. 50)	ТТК № 828-50	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 обогащенный витаминами, железом и кальцием		20	1,57	0,59	9,8	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		745	17,74	23,02	58,11	505,50	129,82	40,15	169,80	3,38	63,46	327,48	0,74	0,20	29,64	
Подник 7-11 лет																
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	
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,7	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26	
Долоко		100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	
Итого за прием		370	7,12	8,76	65,14	360,96	88,50	22,74	96,70	2,91	14,81	31,36	3,70	0,10	10,32	
Итого за день		1115	24,86	31,78	123,25	866,46	218,32	62,89	266,50	6,29	78,27	358,84	4,44	0,30	39,96	

День 4																
Обед 7-11 лет																
Суп картофельный с бобовыми (горох)	С6.2004 № 105	200	4,44	2,94	16,54	106,62	24,92	24,11	61,34	1,43	9,6	179,54	0,21	0,14	3,68	
Фрикадельки в соусе	№ 469 С6.2004	105	8,35	11,21	11,3	179,36	17,75	13,17	84,32	1,29	23,12	111,03	0,41	0,03	0,42	
Рис припущенный	ТТК № 514	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 клюквенный (вит. 50)	ТТК № 810-50	200	0,13	0,05	11,73	46,43	3,95	3,77	2,86	0,18	0,02	0,02	0,25	0,01	3,75	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,0715	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,2855	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		735	20,50	19,27	106,60	679,31	58,21	68,80	233,55	3,50	47,86	318,94	1,19	0,22	7,85	
Подлинк 7-11 лет																
Сыр (порциам)	С6.2004 № 97	10	2,44	2,30	0,00	30,96	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05	0	0,03	
Плюшка "Новомосковская"	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	
Теплый компот "Сливовый №1"	ТТК № 852	200	0,20	0,06	14,21	55,32	0,36	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
Итого за прием		310	10,92	9,02	71,61	407,17	113,63	16	123,94	1,03	18,24	33,59	3,87	0,1	0,07	
Итого за день		1045	31,42	28,29	178,21	1086,49	171,84	84,8	357,49	4,53	66,1	357,53	5,06	0,32	7,92	

День 5															
Обед 7-11 лет															
Борщ с картофелем	Сб.2004 № 114	200	1,58	2,74	13,00	79,67	23,84	19,42	44	0,92	9,6	187,58	0,19	0,05	5,49
Рыба, тушенная в томате с овощами	ТТК № 323	100	9,54	4,92	5,74	103,32	25,54	30,88	103,8	0,63	4,55	458,2	2,53	0,06	4,01
Картофель отварной	Сб.2004 № 518	150	2,86	3,88	24,22	141,98	16,17	30,13	77,44	1,2	12,6	28,13	0,2	0,13	12
Напиток из плодов шиповника (вит. 50)	ТТК № 809-50	200	0,68	0,28	34,26	130,52	12,75	3,42	3,51	0,66	0,02	163,42	0,76	0,01	200
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	58,2855	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		700	18,05	12,32	100,26	567,85	78,30	83,85	228,75	3,41	26,77	837,33	3,68	0,25	221,50
Полдник 7-11 лет															
Каша молочная пшениная (жидкая)	Сб.2004 № 311	150	5,30	3,00	25,04	147,12	89,47	31,01	120,5	0,8	9,07	17,53	0,09	0,11	0,39
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Чай с лимоном	ТТК № 804	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0	0,14	0,01	0	1,12
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		387	8,82	7,30	50,40	300,67	93,50	31,74	123,34	0,90	29,07	40,17	0,15	0,11	1,51
Итого за день															
		1087	26,87	19,62	150,66	868,52	171,80	115,59	352,09	4,31	55,84	877,50	3,83	0,36	223,01
Среднедневное значение															
		1077	29,22	28,35	156,97	986,56	196,41	85,43	345,92	4,74	66,99	568,92	65,51	0,32	66,26

Стоимость питания 156 руб в день

Основание: СанПин 2.3 /2.4.3590-20

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Хлебродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скурник, 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