

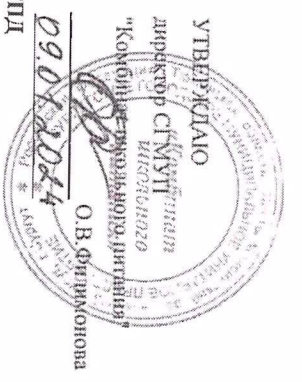


Директор МБОУ

*Али МЧБ*

*Л.В. Гуськи*

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



*09.01.2024*

*О.В. Филимонова*

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			
<b>День 1</b>																		
<b>Обед 7-11 лет</b>																		
Суп картофельный с бобовыми (горюх)	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			
Тертая "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			
Капуста цветная 6/3 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 изюма (виг. 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 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			
<b>Итого за прием</b>		<b>700</b>	<b>19,87</b>	<b>18,54</b>	<b>83,08</b>	<b>562,80</b>	<b>84,13</b>	<b>63,18</b>	<b>217,58</b>	<b>4,69</b>	<b>32,64</b>	<b>301,64</b>	<b>2,34</b>	<b>0,29</b>	<b>52,20</b>			
<b>Полдник 7-11 лет</b>																		
Сыр (поршьями)	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			
<b>Итого за прием</b>		<b>315</b>	<b>12,16</b>	<b>16,10</b>	<b>66,34</b>	<b>453,54</b>	<b>146,54</b>	<b>14,78</b>	<b>140,26</b>	<b>0,99</b>	<b>32,28</b>	<b>58,76</b>	<b>6,38</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1015</b>	<b>32,03</b>	<b>34,64</b>	<b>149,42</b>	<b>1016,34</b>	<b>230,67</b>	<b>77,96</b>	<b>357,84</b>	<b>5,68</b>	<b>64,92</b>	<b>360,40</b>	<b>8,72</b>	<b>0,36</b>	<b>52,25</b>			

День 2																	
Обед 7-11 лет																	
Салат "Зиганника"		ТТК № 64	60	1,57	6,21	5,08	78,63	38,32	20,3	35,87	0,88	0	71,38				
Щи 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		3	0,07	18,3
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		0,2	0,05	12,22
Компот из с/м черноплодной рябины (вкг. 50)		ТТК № 833	200	0,57	0,07	23,33	90,47	10,62	4,89	19,24	0,45	0,01	0,02		1,02	0,13	11,32
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки		п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0		600	0	2,4
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
Подлник 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	
Лягуш 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 (вит. 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 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		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	
Поддник 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 5																
Обед 7-11 лет																
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	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" (выт.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		755	20,95	14,22	109,18	643,12	67,61	80,74	241,19	2,29	33,36	1152,50	3,24	0,19	11,95	
Подник 7-11 лет																
Сыр (нордизам)	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	
Булочка "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	
Кисель из черники	ТТК № 832	200	0,26	0,13	22,48	88,92	6,94	1,25	8,74	0,19	0	0	0,34	0	0,96	
Итого за прием		315	12,40	13,78	85,18	502,47	195,55	35,37	195,00	1,83	53,01	164,54	5,56	0,12	1,79	
Итого за день		1070	33,35	28,00	194,36	1145,59	263,16	116,11	436,19	4,12	86,37	1317,04	8,80	0,31	13,74	



<b>День 2</b>															
<b>Обед 7-11 лет</b>															
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
Пюре 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
<b>Итого за прием</b>		<b>750</b>	<b>21,76</b>	<b>15,58</b>	<b>83,62</b>	<b>557,67</b>	<b>78,81</b>	<b>62,75</b>	<b>353,27</b>	<b>6,3</b>	<b>62,54</b>	<b>317,25</b>	<b>1,24</b>	<b>0,36</b>	<b>26,16</b>
<b>Подник 7-11 лет</b>															
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
<b>Итого за прием</b>		<b>380</b>	<b>9,44</b>	<b>8,44</b>	<b>43,13</b>	<b>285,50</b>	<b>136,71</b>	<b>15,45</b>	<b>100,41</b>	<b>0,19</b>	<b>35,08</b>	<b>50,15</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,65</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1130</b>	<b>31,20</b>	<b>24,02</b>	<b>126,75</b>	<b>843,17</b>	<b>215,52</b>	<b>78,20</b>	<b>453,68</b>	<b>6,49</b>	<b>97,62</b>	<b>367,40</b>	<b>1,29</b>	<b>0,39</b>	<b>26,81</b>

День 3																
Обед 7-11 лет																
Пи из свежей капусты с картошкой (с томатом)	№ 124 сб 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 сб 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	Сб 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 (вит. 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	ц/п	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	п/п	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 "Томенская"	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	
Яблоко		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)	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	
Фрикадельки в соусе	№ 469 Сб.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 какаоовый (виг. 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 столычный 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	
Подлинка 7-11 лет																
Сыр (порциями)	Сб. 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	352,53	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, тушеная 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 глюкоз шиповника (вип. 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 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	58,2855	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		700	18,05	12,32	100,26	567,84	78,30	83,85	228,75	3,41	26,77	837,33	3,68	0,25	221,50
Подлик 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	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	868,51	171,80	115,59	352,09	4,31	55,84	877,50	3,83	0,36	223,01
Среднедневное значение		1082	29,36	28,33	159,11	995,51	195,50	85,78	348,49	4,76	66,75	571,59	65,56	0,32	65,85

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 "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

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

И.М.Скучихина, В.А.Гутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делта Принт 2008 г.

В случае если возникла необходимость изменить дня, один на другой.

Технолог



М.Н.Корнева