



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ПОСЕЩАЮЩИХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Неделя №1</b>																
<b>Понедельник</b>																
<b>Дополнительное питание</b>																
Запеканка картофельная с колбасой	ТТК №239	225	9,50	15,88	38,39	329,82	43,94	52,12	129,98	1,97	25,2	652,94	1,53	0,19	16,98	
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	30	0,32	0,06	1,53	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35	
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 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	
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>505</b>	<b>14,19</b>	<b>16,50</b>	<b>84,61</b>	<b>531,67</b>	<b>76,67</b>	<b>76,29</b>	<b>163,16</b>	<b>2,81</b>	<b>25,22</b>	<b>809,47</b>	<b>2,84</b>	<b>0,22</b>	<b>24,65</b>	
<b>Вторник</b>																
<b>Дополнительное питание</b>																
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	
Каша перловая с овощами	ТТК №505	180	4,96	8,35	37,58	237,84	38,94	29,63	165,83	1,2	29,38	585,48	0,81	0,07	1,97	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>530</b>	<b>23,41</b>	<b>14,33</b>	<b>80,40</b>	<b>534,89</b>	<b>59,33</b>	<b>45,66</b>	<b>307,76</b>	<b>2,39</b>	<b>48,78</b>	<b>619,94</b>	<b>1,15</b>	<b>0,10</b>	<b>2,70</b>	
<b>Среда</b>																
<b>Дополнительное питание</b>																
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	
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	
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	60	0,00	0,00	1,76	6,70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Компот из вишни с/м и яблок (вит.70)	ТТК № 843-70	200	0,23	0,11	13,46	53,36	9,78	6,11	7,27	0,5	0,02	4,43	0,1	0,01	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	
<b>Итого за прием</b>		<b>590</b>	<b>18,91</b>	<b>20,01</b>	<b>94,43</b>	<b>629,80</b>	<b>49,02</b>	<b>41,62</b>	<b>163,12</b>	<b>3,18</b>	<b>28,68</b>	<b>103,75</b>	<b>5,01</b>	<b>0,17</b>	<b>3,04</b>	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Четверг</b>															
<b>Дополнительное питание</b>															
Голубцы "Ленивые" с соусом томатным	ТТК №258	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 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
Компот из с/м черноплодной рябины (вит. 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
Яблоко	п/п	150	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
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>680</b>	<b>15,49</b>	<b>13,49</b>	<b>89,70</b>	<b>536,43</b>	<b>69,72</b>	<b>33,39</b>	<b>103,63</b>	<b>4,78</b>	<b>26,48</b>	<b>108,48</b>	<b>601,42</b>	<b>0,07</b>	<b>21,30</b>
<b>Пятница</b>															
<b>Дополнительное питание</b>															
Икра свекольная	Сб.2004 № 78	100	1,82	7,13	12,84	117,24	32,63	21,75	44,63	1,29	0	35,13	3,74	0,03	5,8
Фрикадельки в соусе	Сб.2004 № 469	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	220	4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0
Сок яблочный	п/п	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
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	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>660</b>	<b>25,48</b>	<b>26,25</b>	<b>129,38</b>	<b>839,08</b>	<b>87,06</b>	<b>188,76</b>	<b>362,95</b>	<b>10,32</b>	<b>48,32</b>	<b>175,96</b>	<b>4,99</b>	<b>0,39</b>	<b>10,22</b>
			25,48	26,25	129,38	839,08	87,06	188,76	362,95	10,32	48,32	175,96	4,99	0,39	10,22
<b>Суббота</b>															
<b>Дополнительное питание</b>															
Хлебец печеночный	ТТК № 225	100	12,01	5,29	7,61	124,18	22,95	18,28	202,9	3,96	3215,58	5783,05	0,87	0,17	9,48
Пюре картофельное	Сб.2004 № 520	180	3,71	5,36	26,07	165,96	47,23	34,39	102,01	1,26	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46
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
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
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>530</b>	<b>19,80</b>	<b>11,44</b>	<b>81,01</b>	<b>495,12</b>	<b>82,69</b>	<b>56,09</b>	<b>308,46</b>	<b>5,85</b>	<b>3234,14</b>	<b>5985,70</b>	<b>1,85</b>	<b>0,32</b>	<b>221,94</b>
<b>Среднедневное значение за неделю</b>		<b>583</b>	<b>19,55</b>	<b>17,00</b>	<b>93,26</b>	<b>594,50</b>	<b>70,75</b>	<b>73,64</b>	<b>234,85</b>	<b>4,89</b>	<b>568,60</b>	<b>1300,55</b>	<b>102,88</b>	<b>0,21</b>	<b>47,31</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Неделя № 2</b>															
<b>Понедельник</b>															
<b>Дополнительное питание</b>															
Зразы рубленые	С6.2004 № 456	100	12,02	14,86	14,19	237,47	30,07	14,41	110,35	1,59	30,24	74,8	0,46	0,03	0,61
Каша гречневая рассыпчатая	С6.2004 № 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 № 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 "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>510</b>	<b>23,66</b>	<b>22,49</b>	<b>95,13</b>	<b>659,86</b>	<b>53,34</b>	<b>160,27</b>	<b>330,43</b>	<b>6,57</b>	<b>55,46</b>	<b>104,63</b>	<b>1,10</b>	<b>0,34</b>	<b>0,61</b>
<b>Вторник</b>															
<b>Дополнительное питание</b>															
Тефтели "Ежики" с соусом томатным	ТТК № 1353	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
Каша вязкая ячневая	С6.2004 № 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 ягодно-яблочный "Смородинка" (вит.70)	ТТК № 837-70	200	0,17	0,07	16,61	64,86	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03	0	0	0
Яблоко	п/п	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	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>630</b>	<b>15,32</b>	<b>17,13</b>	<b>87,89</b>	<b>558,67</b>	<b>65,33</b>	<b>39,73</b>	<b>207,79</b>	<b>4,01</b>	<b>30,60</b>	<b>126,70</b>	<b>2,58</b>	<b>0,14</b>	<b>10,64</b>
<b>Среда</b>															
<b>Дополнительное питание</b>															
Тефтели 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
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 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
Плошка "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
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
<b>Итого за прием</b>		<b>605</b>	<b>23,75</b>	<b>18,73</b>	<b>145,60</b>	<b>836,47</b>	<b>84,85</b>	<b>63,43</b>	<b>201,42</b>	<b>2,30</b>	<b>23,73</b>	<b>212,05</b>	<b>8,35</b>	<b>0,17</b>	<b>1,03</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Четверг</b>															
<b>Дополнительное питание</b>															
Зразы "Ленивые" с соусом	ТТК № 248	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 пшеничная	С6.2004 № 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 свежие, нарезка	ТТК № 45	30	0,24	0,03	1,03	4,68	6,76	4,12	12,35	0,18	0	3	0,03	0,01	2,94
Напиток лимонно-брусничный (вит. 70)	ТТК № 844-70	200	0,14	0,06	21,39	83,45	6,11	1,56	3,29	0,14	0,03	0,97	0,11	0	4,3
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
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>560</b>	<b>17,20</b>	<b>15,82</b>	<b>83,87</b>	<b>546,63</b>	<b>39,73</b>	<b>18,81</b>	<b>97,55</b>	<b>1,54</b>	<b>29,44</b>	<b>130,94</b>	<b>2,12</b>	<b>0,03</b>	<b>8,13</b>
<b>Пятница</b>															
<b>Дополнительное питание</b>															
Вареники с картофелем отварные	ТТК № 229	200	8,74	9,66	61,61	374,49	12,05	0,71	2,43	0,09	0	0	0	0	0
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
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
Мандарины	п/п	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
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
<b>Итого за прием</b>		<b>528</b>	<b>11,41</b>	<b>12,35</b>	<b>97,02</b>	<b>547,21</b>	<b>44,16</b>	<b>10,3</b>	<b>18,25</b>	<b>0,23</b>	<b>12,02</b>	<b>23,53</b>	<b>0,23</b>	<b>0,04</b>	<b>15,2</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1056</b>	<b>22,82</b>	<b>24,70</b>	<b>194,04</b>	<b>1094,42</b>	<b>88,32</b>	<b>20,60</b>	<b>36,50</b>	<b>0,46</b>	<b>24,04</b>	<b>47,06</b>	<b>0,46</b>	<b>0,08</b>	<b>30,40</b>
<b>Суббота</b>															
<b>Дополнительное питание</b>															
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
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
Кукуруза консервированная	ТТК № 47	30	0,65	0,12	3,44	17,27	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Компот из кураги (вит. 70)	ТТК № 807-70	200	1,05	0,07	23,79	89,76	32,51	21,02	29,35	0,67	0,03	116,63	1,1	0,02	0,8
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>535</b>	<b>18,66</b>	<b>19,84</b>	<b>94,43</b>	<b>618,49</b>	<b>71,75</b>	<b>56,53</b>	<b>185,20</b>	<b>3,35</b>	<b>28,69</b>	<b>215,95</b>	<b>6,01</b>	<b>0,18</b>	<b>1,84</b>
<b>Среднедневное значение за неделю</b>		<b>649</b>	<b>20,24</b>	<b>19,79</b>	<b>116,83</b>	<b>719,09</b>	<b>67,22</b>	<b>59,90</b>	<b>176,48</b>	<b>3,04</b>	<b>31,99</b>	<b>139,56</b>	<b>3,44</b>	<b>0,16</b>	<b>8,78</b>
<b>Среднедневное значение за 2 недели</b>		<b>616</b>	<b>19,89</b>	<b>18,39</b>	<b>105,04</b>	<b>656,79</b>	<b>68,98</b>	<b>66,77</b>	<b>205,66</b>	<b>3,96</b>	<b>300,30</b>	<b>720,05</b>	<b>53,16</b>	<b>0,18</b>	<b>28,04</b>

Стоимость питания 121 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, 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 "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.**

Специалист общественного питания



Ю.Ю. Орленко