



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (вариант 2)

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Неделя №1																
Понедельник																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	100	1,57	6,21	5,08	78,63	39,24	20,35	36,06	0,89	0,00	71,38	3,00	0,07	18,30	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50	
Сосиски отварные	№ 413 сб 2004	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	
Макароны изделия отварные	№ 516 сб 2004	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	0,00	
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		631	24,74	27,44	86,11	685,40	61,42	31,19	93,29	2,00	25,20	108,23	4,50	0,17	18,80	
Вторник																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Рыба, тушенная в томате с овощами (пикша)	ТТК № 314	100	9,86	5,08	5,74	106,08	9,16	8,20	12,20	0,26	0,00	452,05	2,34	0,02	0,56	
Рис с перцем сладким	ТТК № 526	180	3,93	15,33	37,97	303,56	23,09	27,13	84,42	0,83	14,98	88,26	5,92	0,05	18,21	
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12	
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		642	19,88	22,07	95,98	653,96	51,08	45,06	108,96	3,38	14,98	545,45	8,47	0,10	29,89	
Среда																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Каша молочная манная (жидкая)	№ 311 сб 2004	200	5,86	3,24	28,81	166,37	121,35	17,94	106,33	0,40	12,67	23,23	0,46	0,06	0,55	
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	1,50	0,01	20,00	22,50	0,05	0,00	0,00	
Пудинг из творога (запеченный)	№ 362 сб 2004	100	14,68	8,87	23,24	230,77	117,70	17,16	160,69	0,49	39,00	70,96	0,34	0,03	0,15	
Какао с молоком	№ 693 сб 2004	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		555	27,61	19,58	99,26	677,29	350,88	62,07	369,61	1,80	83,67	138,81	0,86	0,12	1,22	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Четверг																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Азу из филе индейки	ТТК № 407	200	16,62	7,91	18,94	211,89	24,82	33,78	180,46	1,80	23,34	54,21	0,47	0,12	8,67	
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	50	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	9,80	12,74	0,44	0,00	66,50	0,35	0,03	12,25	
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,10	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26	
Печенье сдобное "Листики"	ТУ № 936	30	2,19	7,46	17,66	145,22	6,08	3,08	23,03	0,31	60,83	66,69	0,36	0,03	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		555	26,15	17,62	99,19	656,53	91,09	52,75	255,38	2,65	90,17	198,40	1,18	0,19	21,18	
Пятница																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Салат из свеклы с маслом	№ 33 сб 2004	100	1,37	5,36	9,96	87,92	38,03	18,93	37,66	1,23	0,00	1,94	2,74	0,01	3,88	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50	
Гуляш	№ 437 сб 2004	100	14,58	14,82	3,99	206,95	18,80	20,25	153,70	2,27	13,60	27,63	0,45	0,04	0,73	
Каша вязкая пшеничная	№ 510 сб 2004	180	4,76	4,52	26,99	170,32	7,16	0,34	2,82	0,06	15,12	28,35	0,06	0,00	0,00	
Чай с молоком сгущенным	№ 630 сб 2004	200	3,08	1,96	16,18	91,66	54,21	5,98	38,54	0,07	7,39	8,27	0,04	0,01	0,18	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		631	27,21	27,16	80,25	669,65	120,26	46,17	233,54	3,65	36,11	74,69	3,31	0,06	5,29	
Суббота																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Салат из свежих огурцов	№ 16 сб 2004	100	0,71	9,88	3,12	102,32	27,72	12,92	39,12	0,59	0,00	9,10	4,49	0,03	8,92	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50	
Котлета "Особая"	ТТК № 224	100	14,95	15,19	13,27	250,72	31,44	16,71	122,73	1,65	21,12	31,40	0,58	0,11	0,02	
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	219,95	4,94	25,20	29,80	0,64	0,31	0,00	
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		631	29,99	32,95	102,08	810,95	84,27	176,14	382,62	7,25	46,32	78,80	5,73	0,45	9,44	
Неделя №2																
Понедельник																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Салат из св.помидоров с кукурузой консервированной	ТТК № 20	100	1,25	10,02	7,06	121,54	22,54	15,28	26,67	0,73	0,00	90,63	4,88	0,04	17,89	
Пельмени отварные	№ 719 сб 2004	200	18,41	11,16	42,78	349,49	10,89	0,61	1,94	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	1,50	0,01	20,00	22,50	0,05	0,00	0,00	
Чай с молоком	№ 630 сб 1996	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23	0,00	0,01	0,24	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		555	26,06	27,03	87,90	700,73	84,10	21,55	66,52	0,92	25,58	123,36	4,93	0,05	18,13	

Наименование блюда	№ рсц.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Вторник															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Салат "Огородничий"	ТТК № 1	100	1,39	4,50	9,50	80,27	37,42	18,14	31,34	0,61	0,00	350,65	2,48	0,03	13,02
Котлеты рыбные любительские (пикша)	ТТК № 305	100	12,75	4,65	7,83	122,57	29,88	10,14	30,80	0,47	32,25	566,20	0,22	0,02	0,33
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
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		630	22,94	15,42	79,40	540,91	124,23	63,22	166,03	2,46	50,78	956,07	2,92	0,19	25,81
Среда															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Каша молочная рисовая (жидкая)	№ 311 сб 2004	200	5,22	3,69	32,55	183,13	132,98	30,40	141,99	0,45	21,12	23,23	0,12	0,07	1,37
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	1,50	0,01	20,00	22,50	0,05	0,00	0,00
Пудинг из творога (запеченный)	№ 362 сб 2004	100	14,68	8,87	23,24	230,77	117,70	17,16	160,69	0,49	39,00	70,96	0,34	0,03	0,15
Какао с молоком	№ 694 сб 2004	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
Булочка домашняя	№ 769 сб 2004	100	7,17	12,17	57,41	365,03	14,01	9,83	55,08	0,80	2,93	5,07	6,63	0,08	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		655	34,14	32,20	160,41	1059,08	376,52	84,36	460,35	2,65	95,05	143,88	7,15	0,21	2,04
Четверг															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Салат "Осень"	ТТК № 31	100	1,33	10,14	5,90	117,08	12,00	15,25	28,70	0,63	0,00	79,00	4,80	0,06	15,00
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Плов из индейки	ТТК № 405	225	25,66	12,73	43,43	390,10	41,56	51,93	292,92	2,26	49,60	313,40	0,74	0,08	0,95
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатщенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		578	32,07	24,13	84,51	679,87	78,34	68,58	323,78	3,80	49,60	401,04	5,57	0,23	17,57
Пятница															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Салат из белокочанной капусты с зеленым луком	№ 43 сб 2004	100	1,52	4,98	10,51	88,64	54,32	14,58	28,12	0,63	0,00	35,67	2,38	0,03	37,78
Запеканка картофельная с колбасой	ТТК № 239	225	9,50	15,88	38,39	329,82	43,94	52,12	129,98	1,97	25,20	652,94	1,53	0,19	16,98
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,10	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
Банан		170	2,55	0,85	38,59	162,35	13,60	71,40	47,60	1,02	0,00	34,00	0,68	0,07	17,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		745	18,66	23,62	135,53	809,24	165,19	144,19	244,85	3,72	31,20	733,61	4,59	0,30	72,02

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Суббота																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	100	0,85	9,92	3,89	106,83	23,67	15,62	31,91	0,73	0,00	65,68	4,77	0,04	15,68	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50	
Котлеты "Домашние"	ТТК № 221	100	14,08	16,51	11,68	252,56	11,86	16,05	119,38	1,73	22,30	31,10	0,37	0,17	0,05	
Макароны с овощами	ТТК № 520	180	6,27	8,56	42,07	266,58	36,33	22,24	78,38	1,29	43,20	574,20	1,01	0,11	4,01	
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		631	26,32	35,90	93,73	798,52	74,29	54,58	230,49	3,82	65,50	679,48	6,17	0,32	20,24	
Среднедневное значение			26,31	25,43	100,36	728,51	138,47	70,82	244,62	3,18	51,18	348,49	4,62	0,20	20,14	

Стоимость питания 146 руб. в день

Основание: СанПиН 2.4/2.4.3590-20

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.

Технолог

Корнева

М.Н. Корнева