



Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 10» г. Золотухинской области
 с. И. У. Золотухинской
 С. А. Турчачев



УТВЕРЖДАЮ
 директору СГМУП
 «Комбинат детского питания»
 О. В. Филимонова

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (вариант I)
 (столовые, работающие на п/ф)

Наименование блюда	№ реч.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг
Неделя №1														
День 1														
Обед 7-11 лет 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
Соуски отварные	Сб.2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0
Паста сырная	ТТК № 552	150	8,24	10,16	29,17	241,44	146,19	12,21	119,97	0,79	44,1	82,58	0,83	0,06
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	25	0,27	0,05	1,27	6,35	3,43	4,9	6,37	0,22	0	33,25	0,18	0,01
Компот из изюма (вит.50)	ТТК № 822-50	200	0,36	0,00	23,80	90,83	0,45	0,02	0,11	0,03	0,02	0,02	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
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
Итого за прием		775	29,10	29,34	97,96	764,02	181,22	47,27	203,13	2,83	56,12	340,28	1,77	0,25
День 2														
Обед 7-11 лет 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
Гуляш из говядины	ТТК № 274-1	100	14,58	10,32	3,99	166,42	13,91	19,95	152,7	2,23	13,6	27,63	0,45	0,04
Каша перловая с овощами	ТТК № 505-1	150	4,28	3,82	32,90	179,01	18,62	16,95	137,92	0,78	12,6	23,63	0,59	0,04
Компот из с/м черноплодной рябины (вит.50)	ТТК № 833-50	200	0,57	0,07	15,16	59,41	10,39	4,89	19,24	0,42	0,01	0,02	600	0
Печенье сладкое "Хрупки 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
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	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
Итого за прием		795	27,74	29,72	113,79	820,23	85,22	64,38	375,89	4,51	42,21	283,97	604,86	0,17

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг			
День 3																		
Обед 7-11 лет II смена																		
Суп "Новинка"	ТТК № 109-1	250	2,56	3,70	17,85	111,89	19,98	33,24	68,06	1,22	12	224,66	0,25	0,09	5,8			
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233-1	20	5,44	3,89	0,16	57,34	3,32	5,69	43,38	0,72	0	16,01	0,13	0,01	0,04			
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай порционно)	ТТК № 360	100	10,62	5,76	4,60	113,13	81,37	31,19	157,92	0,59	14,79	31,96	1,65	0,05	0,14			
Пюре картофельное	С6.2004 № 520	160	3,30	4,77	23,17	147,52	50,27	31,05	92,35	1,18	16,47	34,86	0,19	0,13	11,07			
Напиток лимонный (выг. 50)	ТТК № 828-50	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			
Хлобо		150	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	1,5			
Багочик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	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		775	25,94	19,58	109,65	709,19	205,30	116,37	381,40	7,97	43,28	315,29	2,55	0,43	37,65			
День 4																		
Обед 7-11 лет II смена																		
Суп молочный с крупой (пшено)	С6.2004 № 161	250	5,58	5,38	20,82	152,55	142,11	29,95	139,92	0,63	19,8	37,1	0,08	0,1	0,65			
Запеканка творожная	ТТК № 611	100	17,49	11,68	17,63	247,53	148,52	21,35	185,86	0,47	64,89	75,37	0,36	0,04	0,25			
Молоко сгущенное	ТТК № 51	40	2,88	3,40	22,20	126,96	122,8	13,6	87,6	0,08	16,8	18,8	0,08	0,02	0,4			
Напиток из плодов шиповника (выг. 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			
Апельсины		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6		16	0,4	0,08	120			
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		840	31,82	21,64	138,55	858,88	494,18	94,32	462,89	2,44	101,51	310,69	1,68	0,25	321,30			

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
День 5															
Обед 7-11 лет II смена															
Суп картофельный с макаронными изделиями	СБ.2004 № 140-1	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
Говядина отварная для I блока	ТТК № 233-1	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
Печень, тушенная в соусе (вариант 2)	СБ.2004 № 439	100	12,93	7,03	4,66	133,78	24,16	13,32	207,32	4,42	3509,7	5976,48	0,83	0,16	9,38
Рис придушенный	СБ.2004 № 512	150	3,49	3,81	36,66	195,45	9,66	23,12	70,86	0,5	12,6	23,63	0,26	0,03	0
Компот из свежих плодов (яблоко) (вкл. 50)	ТТК № 821-50	200	0,15	0,14	26,02	100,67	6,4	3,15	3,92	0,83	0,0	2,02	0,08	0,01	1,6
Корж школьный	ТТК № 1507 - 1	75	5,53	9,61	55,68	326,55	22,42	9,23	55,17	0,73	9,74	10,23	3,19	0,09	0,11
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5
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		825	31,33	25,65	179,90	1060,75	102,24	84,89	431,98	10,04	3539,25	6238,15	5,15	0,41	22,71
День 6															
Обед 7-11 лет II смена															
Борщ с капустой и картофелем	СБ.2004 № 110-1	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
Говядина отварная для I блока	ТТК № 233-1	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
Котлета из мяса птицы в панировке	ТТК № 404	100	16,22	8,73	12,82	195,96	11,79	10,59	112,79	0,81	22,53	54,04	0,54	0,02	0
Пюре из бобовых	СБ.2004 № 317	150	16,95	5,02	43,29	273,15	77,73	65,34	169,95	5,24	21,2	25,32	0,42	0,66	0
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	20	0,16	0,02	0,69	3,12	4,51	2,74	8,23	0,12	0	2	0,02	0,01	1,96
Компот "Сливовый №1" (вкл. 50)	ТТК № 831-50	200	0,22	0,08	23,97	92,58	0,77	0,01	0,1	0,06	0,01	0,02	0	0	0
Яблоко		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 "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	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
Итого за прием		775	39,14	18,03	120,51	779,54	129,75	99,34	335,54	7,23	55,79	315,51	1,20	0,73	9,94

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев.- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Неделя №2															
День 1															
Обед 7-11 лет II смена															
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	Сб.2004 № 139-1	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
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233-1	10,00	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
Нагетсы "Детские"	ТТК № 416	105	16,11	18,49	6,29	256,66	1,14	0	1,41	0,01	12,96	24,3	0,05	0	0
Макарони по-Европейски	ТТК № 554	180	6,67	8,64	38,90	258,99	20,86	8,48	48,26	0,89	43,2	48,6	0,85	0,09	0
Компот ягодно-яблочный "Рябичка" (вкг.50)	ТТК № 834-50	200	0,28	0,08	23,98	92,61	0,77	0,01	0,1	0,06	0,01	0,02	0	0	0
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатщенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	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		780	34,69	34,04	125,20	930,91	105,92	57,08	209,77	6,04	68,17	366,96	1,66	0,33	9,68
День 2															
Обед 7-11 лет II смена															
Салат из свеклы с маслом	ТТК № 32-1	60	0,78	3,21	4,92	48,78	20,92	10,24	20,42	0,67	0	1,16	1,64	0,01	0,47
Рассольник Ленинградский	Сб.2004 № 132-1	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
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233-1	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
Говядина в кисло-сладком соусе	сб 2004 442-1	100	15,58	16,15	9,68	245,34	14,08	20,33	157,68	2,32	17	32,18	0,55	0,04	0,73
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 "Сливовый № 2" (вкг.50)	ТТК № 832-50	200	0,22	0,06	24,13	92,96	0,77	0,01	0,1	0,06	0,01	0,02			
Апельсины		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6		16	0,4	0,08	120
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		840	30,25	30,24	125,53	878,84	154,64	97,41	425,21	5,46	44,13	310,50	3,53	0,30	127,62

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
День 3																	
Обед 7-11 лет II смена																	
Щи из св.капусты и картофеля (с томатом)	Сб.2004 № 124-1	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		
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233-1	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		
Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай порционно)	ТТК № 339-1	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 цветной	ТТК № 528	180	4,26	4,52	38,99	212,51	15,81	25,67	78,68	0,62	14,98	37,08	0,3	0,04	0,72		
Сыр (порциями)	ТТК № 44	25	6,11	5,74	0,00	77,39	220	9,79	139,2	0,22	34,5	64,5	0,13	0,01	0,08		
Напиток лимонный (вит. 50)	ТТК № 828-50	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		
Яблоко		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 "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	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием		785	29,05	21,95	124,28	798,88	330,13	102,79	404,83	6,00	66,05	804,12	3,56	0,23	37,65		
День 4																	
Обед 7-11 лет II смена																	
Суп молочный с макаронными изделиями	Сб. 2004 № 160	250	5,49	5,02	20,55	148,12	140,68	18,3	114,51	0,43	19,8	36,5	0,32	0,06	0,65		
Запеканка творожная акт проработки от 25.03.2022	ТТК № 611	100	17,49	11,68	17,63	247,53	148,52	21,35	185,86	0,47	64,89	75,37	0,36	0,04	0,25		
Сметана	ТТК № 54	30	0,73	3,96	0,98	43,03	23,23	2,35	15,92	0,05	18	32,1	0,09	0,01	0,05		
Напиток черничный (вит. 50)	ТТК № 820-50	200	0,28	0,15	26,63	103,21	4,87	1,52	3,36	0,25	0,02	0,02	0,35	0	2,5		
Апельсины		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6		16	0,4	0,08	120		
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		730	29,18	21,71	109,43	743,19	385,30	69,52	365,65	1,80	102,71	159,99	1,52	0,19	123,45		

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
День 5																	
Обед 7-11 лет II смена																	
Борщ с картофелем	Сб.2004 № 1114-1	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		
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233-1	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		
Паста "Карбонара" с филе индейки	ТТК № 418-1	230	22,62	14,91	35,60	366,35	144,11	27,1	242,27	1,77	54,48	101,1	1,16	0,1	0,64		
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		
Половка шоколадная	ТТК № 1508-1	75	5,02	16,01	50,90	362,59	15,53	9,39	53,67	0,85	20,15	20,97	5	0,07	0		
Груша		120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,8	14,4	19,2	2,76	0	2,4	0,48	0,02	6		
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	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		800	36,78	37,77	174,63	1158,56	246,54	81,44	395,34	8,35	86,65	530,37	7,70	0,36	213,52		
День 6																	
Обед 7-11 лет II смена																	
Суп картофельный	Сб.2004 № 133	250	2,40	2,34	20,10	109,02	20,61	27,43	68,62	1,06	7,2	216,92	0,2	0,11	9,64		
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233-1	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		
Тертель "Детские" с соусом томатным	ТТК № 259	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		
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		
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	40	0,00	0,00	1,18	4,47	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Компот "Сливовый №1" (вит.50)	ТТК № 831-50	200	0,22	0,08	23,97	92,58	0,77	0,01	0,1	0,06	0,01	0,02	0	0	0		
Яблоко		150	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	1,5		
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		980	26,72	23,78	140,64	861,67	72,89	191,57	331,82	9,82	43,64	331,57	1,32	0,48	24,90		
Среднедневное значение		810	31,73	27,24	132,14	884,67	212,50	94,67	367,61	6,16	355,03	897,76	53,08	0,35	87,12		

Стоимость питания 248 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.Сурихин, 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

