



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ № 4 имени А.И. Заволужкиной
 А.А. Бурдакская



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Р, мкг	Т, мкг	В1, мкг	С, мкг		
Неделя №1																	
Понедельник																	
Обед 7 - 11 лет II смена																	
Суп картофельный с Бобовыми (горох)	№ 139 сб 2004	200	4,44	2,94	16,54	106,62	26,22	24,19	61,6	1,44	9,6	179,54	0,21	0,14	3,68		
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5		
Напиток "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		
Макароны с сыром	№ 333 сб 2004	150	8,26	10,33	29,34	243,69	147,9	12,35	120,55	0,81	44,7	83,7	0,83	0,06	0,05		
Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный 5)	ТТК № 816 -50	200	0,15	0,14	26,02	100,67	6,4	3,15	3,92	0,83	0,01	2,02	0,08	0,01	1,6		
Хлеб пшеничный из ржано-пшеничной муки	ш/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	ш/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за "Обед"		706	32,38	32,40	101,32	820,44	183,72	40,36	188,30	3,11	67,27	298,06	1,19	0,21	5,83		
Вторник																	
Обед 7 - 11 лет II смена																	
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124 сб 2004	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,4	41,78	0,71	12	228,53	0,2	0,05	12,22		
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5		
Котлета "Особая"	ТТК № 224	100	14,95	15,19	13,27	250,72	31,44	16,71	122,73	1,65	21,12	31,4	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	25,2	29,8	0,64	0,31	0		
Соус томатный	ТТК № 1003	30	0,32	1,17	1,95	19,42	2,74	2,22	4,62	0,1	4,32	53,12	0,08	0,01	0,6		
Компот "Сливовый №1" (вит. 50)	ТТК № 831-50	200	0,31	0,10	24,83	96,46	8,82	3,8	8,35	0,44	0,01	2,72	150,13	0,01	1,52		
Хлеб пшеничный из ржано-пшеничной муки	ш/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	ш/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за "Обед"		836	31,68	27,54	134,80	897,33	104,42	187,64	398,25	7,86	62,65	354,07	151,65	0,49	14,86		

Наименование блюда	№ рещ.	Выход, г	Белка, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Пятница																
Обед 7 - 11 лет II смена																
Борщ с капустой и картофелем	№ 110 сб 2004	250	1,71	3,34	13,79	87,27	36,58	20,75	44,79	1,01	12	234,13	0,22	0,04	7,98	
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	
Рис светлой	ТТК № 528	150	3,55	3,77	32,49	177,09	13,17	21,39	65,56	0,52	12,48	30,9	0,25	0,04	0,6	
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (вит.50)	ТТК № 838-50	200	0,24	0,11	25,52	99,26	10,37	5,36	6,55	0,46	0,01	3,62	0,13	0,01	1,81	
Печенье сладкое "Кокосовое"	ТУ № 1506	50	3,60	22,39	21,88	301,36	8,67	2,9	26,02	0,38	121,2	133,17	0,41	0,03	0,6	
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 "Обед"		800	27,32	35,51	120,71	900,48	88,59	66,41	284,72	3,52	165,07	436,25	1,35	0,15	11,72	
Суббота																
Обед 7 - 11 лет II смена																
Салат из свеклы с сыром	ТТК № 32	60	2,96	10,16	4,47	119,06	102,51	12,3	70,65	0,64	13,25	25,64	4,05	0,01	1,77	
Суп с клецками	№ 155 сб 2004	250	2,79	3,71	14,13	99,87	19,86	8,14	35,35	0,51	18,96	234,46	0,42	0,03	0,6	
Котлеты "Домашние"	ТТК № 221	100	14,08	16,51	11,68	252,56	11,86	16,05	119,38	1,73	22,3	31,1	0,37	0,17	0,05	
Капуста тушеная	№ 534 сб 2004	150	3,41	3,53	17,34	107,39	86,93	28,06	57,64	1,15	12,6	99,63	0,31	0,05	31,89	
Напиток из плодов шиповника (витаминизированный 5)	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	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за "Обед"		810	27,31	34,69	104,92	821,75	233,91	67,97	286,53	4,69	67,13	554,25	5,91	0,27	234,31	

Наименование блюда	№ рсц.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Неделя № 2															
Понедельник															
Обед 7 - 11 лет II смена															
Суп из овощей (фасоль консервированная)	№ 135 сб 2004	250	2,02	3,41	12,29	85,81	25,56	17,71	43,07	0,69	12	229,99	0,2	0,06	8,2
Сосиски отварные	№ 413 сб 2004	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0
Макаронные изделия отварные	№ 332 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
Мандарины		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
Компот из свежих плодов (яблоки) (витаминизированный 5)	ТТК № 821-50	200	0,15	0,14	26,02	100,67	6,4	3,15	3,92	0,83	0,01	2,02	0,08	0,01	1,6
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 "Обед"		850	23,23	23,66	107,35	727,92	79,22	38,91	108,78	2,48	33,01	265,64	1,80	0,20	25,00
Вторник															
Обед 7 - 11 лет II смена															
Рассольник	№ 130 сб 2004	250	1,70	3,48	14,41	93,98	19,31	19,92	50,3	0,78	12	224,78	0,19	0,07	6,6
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
Гуляш	№ 437 сб 2004	100	14,58	14,82	3,99	206,95	18,8	20,25	153,7	2,27	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73
Каша перловая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	180	5,14	4,58	39,48	214,81	26,62	20,6	166,4	0,97	15,12	28,35	0,7	0,05	0
Напиток апельсиновый (витаминизированный 5)	№ 699 сб 2004	200	0,19	0,04	23,86	91,88	7,35	2,5	4,5	0,12	0,01	1,78	0,04	0,01	5,28
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	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Обед"		806	26,74	23,66	116,87	778,70	74,14	63,94	375,72	4,16	40,73	291,04	1,40	0,17	13,11

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белка, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг			
Среды																		
Обед 7 - 11 лет II смена																		
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124 сб 2004	200	1,40	2,69	8,02	59,44	29,35	14,72	33,43	0,57	9,6	182,82	0,16	0,04	9,77			
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5			
Котлеты из рыбы	ТТК № 301	100	13,93	6,36	13,27	167,13	23,53	20,62	147,79	0,48	15	26,13	3,17	0,05	0,4			
Картофель отварной	№ 518 сб 2004	150	2,86	3,88	24,22	141,98	24,02	30,59	79,02	1,26	12,6	28,13	0,2	0,13	1,2			
Напиток лимонный (витаминизированный 5)	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			
Хлеб столетний из ржано-пшеничной муки	ш/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб плетенный из муки в/с	ш/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за "Обед"		701	21,74	13,45	93,30	577,61	85,43	68,30	264,25	2,49	37,22	245,88	3,58	0,23	28,27			
Четверг																		
Обед 7 - 11 лет II смена																		
Суп с клецками	№ 155 сб 2004	250	2,79	3,71	14,13	99,87	19,86	8,14	35,35	0,51	18,96	234,46	0,42	0,03	0,6			
Говядина в кисло-сладком соусе	№ 442 сб 2004	100	15,58	16,15	9,68	245,34	18,97	30,63	158,68	2,35	17	32,18	0,55	0,04	0,73			
Каша вязкая ячневая	№ 510 сб 2004	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			
Компот из изюма (витаминизированный 5)	ТТК № 822-50	200	0,36	0,00	28,79	109,79	0,6	0,02	0,11	0,05	0,02	0,02	0	0	0			
Хлеб столетний из ржано-пшеничной муки	ш/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб плетенный из муки в/с	ш/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за "Обед"		775	26,91	24,32	109,16	754,53	68,14	43,13	292,88	3,46	48,58	290,29	1,51	0,13	1,33			

Наименование блюда	№ рсц	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			
Пятица																		
Обед 7 - 11 лет II смена																		
Борщ с картофелем	№ 114 сб 2004	250	1,97	3,43	16,71	101,31	31,44	24,37	55,33	1,17	12	23,17	0,23	0,06	6,86			
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5			
Колбаса из мяса птицы в панировке	ТТК № 404	100	16,22	8,73	12,82	195,96	11,79	10,59	112,79	0,81	22,58	54,04	0,54	0,02	0			
Капустя тушеная	№ 534 сб 2004	150	3,41	3,53	17,34	107,39	86,93	28,06	57,64	1,15	12,6	99,63	0,31	0,05	31,89			
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2		5	0,2	0,03	10			
Напиток из плодов шиповника (витаминизированный 5)	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	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за "Обед"		851	26,10	16,87	115,86	696,65	160,97	76,11	241,09	6,01	47,20	565,06	2,06	0,17	249,25			
Суббота																		
Обед 7 - 11 лет II смена																		
Суп "Новинка"	ТТК № 109	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			
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5			
Печень, тушенная в томатном соусе	ТТК № 261	100	12,78	7,25	4,99	136,12	17,65	15,14	205,51	4,5	3509,52	6051,6	0,86	0,16	9,77			
Пюре картофельное	№ 520 сб 2004	150	3,10	4,47	21,72	138,30	47,13	29,11	86,57	1,11	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38			
Компот "Сливовый №1" (вит 50)	ТТК № 831-50	200	0,31	0,10	24,83	96,46	8,82	3,8	8,35	0,44	0,01	2,72	150,13	0,01	1,52			
Печенье с начинкой "Рулетки с повидлом"	ТТК № 1513	50	2,87	10,55	30,24	224,20	10,6	4,99	31,13	0,56	78,05	85,72	0,92	0,04	0,07			
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 "Обед"		801	25,04	26,57	122,76	819,77	106,24	86,95	400,44	7,85	3615,02	6405,89	152,36	0,42	28,04			

Стоимость питания 152 руб в день

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

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

И.М. Скуржихин, В.А. Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.

Технолог

Душ

И.А. Дикманникова