



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (1 СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (вариант 1)
(столовые, работающие на п/ф)

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
Неделя №1														
День 1														
Завтрак 7-11 лет I смена														
Тфтели "Детские" с соусом томатным	ТТК № 249-1	100	8,18	11,35	5,27	156,20	3,17	1,94	4,96	0,1	11,23	69,32	0,11	0
Макаронные изделия отварные	Сб.2004 № 516	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	0,04	25,2	28,35	0,98	0,1
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0	0,04	0	0	0	0
Апельсины		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	0	16	0,4	0,08
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		730	21,84	18,02	103,27	658,26	91,18	38,11	107,37	1,78	36,43	113,67	1,49	0,18
День 2														
Завтрак 7-11 лет I смена														
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 гречневая рассыпчатая	Сб.2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	14,85	121,29	182,46	0,08	21	24,84	0,54	0,26
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	50	0,00	0,00	1,47	5,59	0	0	0	0	0	0	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	0,01
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		555	29,16	18,69	85,60	614,05	78,13	146,90	371,57	6,39	40,18	62,70	0,99	0,31

Наименование блюда	№ рел.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	Р2, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
День 3																	
Завтрак 7-11 лет I смена																	
Рыба, подпудкой (минтай порц.)	ТТК № 364	100	13,81	7,34	5,33	143,20	189,61	39,67	234,34	0,65	21,72	64,04	1,62	0,06	0,48		
Рис "Солнечный"	ТТК № 555-1	150	3,45	3,77	33,69	180,92	19,48	25,95	74,6	0,65	12,48	317,4	0,32	0,04	1,09		
Морская капуста	ТТК № 56	20	0,20	0,78	0,98	11,86	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Теплый напиток "Лимонный"	ТТК № 856	200	0,13	0,01	10,70	43,25	6,06	1,73	3,17	0,12	0	0,29	0,03	0,01	5,76		
Печенье с начинкой "Слободское"	ТТК № 1512 - 1	30	1,69	5,96	19,85	137,72	5,13	2,94	16,35	0,3	3,6	3,74	1,94	0,03	0,02		
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		545	22,57	18,70	92,36	626,97	240,17	70,29	328,46	2,52	37,80	385,47	3,91	0,23	7,35		
День 4																	
Завтрак 7-11 лет I смена																	
Каша молочная ячневая (вязкая)	СБ.2004 № 302	200	6,86	3,28	35,52	194,05	139,53	31,55	210,41	0,82	11,81	21,65	0,67	0,11	0,51		
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				
Запеканка творожная	ТТК № 611	100	17,71	11,76	17,62	248,99	147,72	21,27	188,43	0,54	69,67	80,55	0,37	0,04	0,24		
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03		
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26		
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		573	30,17	21,77	92,80	685,47	356,52	60,48	449,50	1,47	111,48	148,10	1,13	0,16	1,04		

Наименование блока	№ 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	B1, мг	C, мг		
День 5																	
Завтрак 7-11 лет I смена																	
Азу из филе индейки	ТТК № 407-1	200	16,62	7,91	18,94	211,89	24,82	33,78	180,46	1,8	23,34	54,21	0,47	0,12	8,67		
Теплый компот из клубники с/м	ТТК № 860	200	0,32	0,16	18,85	74,34	16,45	7,2	9,2	0,53	0	2	0,2	0,01	24		
Груша		140	0,56	0,42	18,34	70,97	26,6	16,8	22,4	3,22	0	2,8	0,56	0,03	7		
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		590	20,89	8,99	79,17	469,55	67,87	57,78	212,06	5,55	23,34	59,01	1,23	0,16	39,67		
День 6																	
Завтрак 7-11 лет I смена																	
Салат "Суворов"	ТТК № 1604-1	60	3,66	10,74	3,74	125,20	119,83	16,92	87,63	0,33	17,39	755,45	0,22	0,02	0,77		
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		
Пюре из бобовых	СБ.2004 № 541	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		
Какао с молоком	СБ.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,05	0,52		
Печенье сладкое "Вечернее"	ТТК № 1358	40	3,07	12,27	22,82	211,97	8,97	10,17	34,53	0,66	4,8	5,03	3,78	0,04	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		
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		605	46,15	47,40	124,55	1090,48	348,34	136,11	515,93	8,76	76,51	839,32	5,01	0,86	1,31		
Среднее значение за неделю	Завтрак	600	28,46	22,26	96,29	690,80	197,04	84,95	330,82	4,41	54,29	268,05	2,29	0,32	28,43		

Наименование блюда	№ рещ.	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	B1, мг	C, мг		
Неделя №2																	
День 1																	
Завтрак 7-11 лет I смена																	
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53			79,8	0,42	0,04	14,7	
Сосиски отварные	Сб.2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0			0	0,5	0	0	
Макаронные изделия отварные	Сб.2004 № 516	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	47	0,87			21	23,63	0,82	0,09	
Соус "Сырный" с зеленью	ТТК № 1011	40	2,89	2,77	2,95	48,52	109,95	7,94	72,93	0,13			15	36,15	0,04	0,01	
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04							
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	0,09	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	
Итого за прием		595	25,45	23,57	74,69	611,89	154,79	28,18	135,22	2,37			36,00	139,58	1,78	0,23	15,40
День 2																	
Завтрак 7-11 лет I смена																	
Бифстроганов из отварной говядины	ТТК № 241-1	100	15,02	17,05	4,52	230,20	23,81	19,58	153,16	2,15			20,22	41,72	0,51	0,05	0,97
Каша перловая с овощами	ТТК № 505-1	150	4,13	6,96	31,32	198,20	29,86	24,54	137,67	0,98			24,48	487,9	0,68	0,05	1,64
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	20,58	0,29			0	5	0,05	0,01	4,9
Чай с молоком стуженным	Сб.1996 № 630	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 "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		555	26,55	26,86	81,13	661,27	119,15	56,96	349,95	3,49			52,09	542,89	1,28	0,12	7,69

Наименование блюда	№ рсц.	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	С, мг
День 3															
Завтрак 7-11 лет I смена															
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	Сб.2004 № 520	150	3,10	4,47	21,72	138,30	39,36	28,65	85,01	0,05	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,73	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13
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		637	19,39	11,67	74,18	475,84	144,26	72,27	258,57	4,58	30,23	71,29	2,10	0,21	24,64
День 4															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Сыр (порциями)	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
Каша "Дружба"	Сб.2004 № 311	200	5,27	3,78	28,96	169,34	127,82	30,98	140,16	0,57	20,4	22,77	0,09	0,1	1,33
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0,9	0,9	0,01	12	13,5	0,03		
Запеканка творожная с кокосом	ТТК № 615	100	13,04	21,40	36,46	388,94	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,5	0,72	0,05	0,12
Молоко стуженное	ТТК № 51	30	2,16	2,55	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3
Теплый компот "Черника"	ТТК № 858	200	0,27	0,15	17,27	67,60	4,32	1,43	3,02	0,21	0	0	0,35		1
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		598	27,82	34,01	122,42	899,71	448,53	63,50	428,37	1,79	139,38	222,57	1,33	0,17	2,80

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	B1, мг
День 5														
Завтрак 7-11 лет 1 смена														
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	0,73
Макаронны с овощами	ТТК № 520-1	150	5,23	7,13	35,06	222,15	30,27	18,54	65,31	1,07	36	478,5	0,84	3,35
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	0,24
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	53,29	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		505	26,96	15,09	77,85	549,55	99,44	40,21	243,52	2,30	60,96	523,16	1,18	4,32
День 6														
Завтрак 7-11 лет 1 смена														
Печень, тушенная в томатном соусе (вариант 2)	ТТК № 281-1	100	12,78	7,25	4,99	136,12	17,65	15,14	205,51	4,5	3509,52	6051,6	0,86	9,77
Каша гречневая рассыпчатая	Сб.2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	14,85	121,29	182,46	4,08	21	24,84	0,54	0,26
Какао с молоком	Сб.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	109,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,52
Пюре фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17	0	0	0,18	1,44
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
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		585	27,93	17,42	101,25	656,61	173,56	169,70	504,36	11,43	3542,52	6098,56	1,59	11,73
Среднее значение за неделю	Завтрак	579	25,68	21,44	88,59	642,48	189,96	71,80	320,00	4,33	643,53	1266,34	1,54	11,10
Среднее значение за 2 недели	Завтрак	589	27,07	21,85	92,44	666,64	193,50	78,37	325,41	4,37	348,91	767,19	1,92	19,76

Стоимость питания 166 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, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности(приложение № 11 к настоящим Правилам).

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебродинформ" Москва 2004 г.

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

И.М.Скрябин, 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.

Технолог



М.Н.Корнева