



Директор МБОУ «СШ № 11 г. Вольского»
С.А. Думчев

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (1 СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (1 вариант)
 (столовые, работающие на п/ф)



УТВЕРЖДАЮ
 Директор СШ № 11
 «Комбинат диетического питания»
Е.А. Горобченко

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	А, мг	Р, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
День 1																		
Неделя №1																		
Завтрак 12 лет и старше 1 смена																		
Тертель "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	0,24			
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			
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0	0,04	0	0	0	0	0			
Дюлоко		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		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		660	20,56	18,14	97,75	632,59	43,98	23,81	75,67	4,04	36,43	104,17	1,35	0,14	13,24			
День 2																		
Завтрак 12 лет и старше 1 смена																		
Фрикадельки в соусе	№ 469 СБ.2004	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	219,95	4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0			
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	50	0,00	0,00	1,47	5,59	0	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	0,24			
Булочка "Ванильная"	ТТК № 949	100	7,37	13,27	61,38	391,61	16,1	11,12	59,73	0,88	0,1	0,1	6,47	0,12	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			
Итого за прием		685	31,29	33,67	158,20	1045,12	105,90	175,79	400,41	7,19	54,00	151,16	7,52	0,47	0,66			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Вески, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мg	P	Fe	A, мг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
День 3																		
Завтрак 12 лет и старше I смена																		
Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай порционно)																		
Рис "Солнечный"	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			
Теплый напиток "Лимонный"	ТТК № 555-1	180	4,14	4,52	40,42	217,10	23,38	31,14	89,52	0,78	14,98	380,88	0,38	0,05	1,31			
Печенье с начинкой "Сдободокое"	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			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	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			
Хлеб столичный из муки в/с	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
		560	18,89	15,91	99,75	613,75	61,70	66,78	213,15	1,84	23,13	843,11	4,88	0,15	11,10			
День 4																		
Завтрак 12 лет и старше I смена																		
Эрлэз "Ленивые" с соусом	ТТК № 248-1	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			
Пюре картофельное	СБ.2004 № 520	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			
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			
Круассан с творогом	ТТК № 950	75	14,17	8,40	38,80	288,19	96,61	18,68	152,98	0,73	22,19	30,64	2,12	0,09	0,2			
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			
Итого за прием		605	31,64	26,38	115,25	823,88	225,93	72,50	375,11	3,29	61,01	179,48	4,26	0,26	13,81			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Са	Мg	Р	Fe	А, мг	Рg, мкг	Тg, мг	В1, мг	С, мг			
День 5																		
Завтрак 12 лет и старше I смена																		
Салат "Бурчон"	ТТК № 11-1	100	1,60	8,47	10,58	118,66	32,18	17,95	41,42	1,28	0	14,27	3,79	0,04	9,3			
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			
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		550	21,93	17,04	71,41	517,24	73,45	58,93	231,08	3,61	23,34	70,48	4,46	0,17	41,97			
День 6																		
Завтрак 12 лет и старше I смена																		
Тертени "Ежик" с соусом томатным	ТТК № 1350-1	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			
Пюре из бобовых	Сб.2004 № 541	180	20,34	6,02	51,94	327,78	93,27	78,41	203,94	6,29	25,44	30,38	0,5	0,79	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	0,03	0,52			
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			
Хлеб "Прябрежский" 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		635	36,23	22,08	111,76	768,39	248,73	128,45	398	8,37	52,9	155,82	2,45	0,89	16,36			
Среднедневное значение за неделю	Завтрак	616	26,76	22,20	109,02	733,49	126,62	87,71	282,24	4,72	41,80	250,70	4,15	0,35	16,19			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дны, г	Минеральные элементы (мг)			Витамины						
						Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Неделя №2															
День 1															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Сосиски отварные	СБ.2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
Соус "Сырный" с зеленью	ТТК № 1011	30	2,16	2,08	2,21	36,39	82,47	5,96	54,7	0,1	11,25	27,11	0,03	0,01	0,52
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	25	0,27	0,05	1,27	6,35	3,43	4,9	6,37	0,22		33,25	0,18	0,01	6,13
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04					
Хлеб стогольный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		585	25,57	23,36	80,88	635,61	105,91	21,03	117,48	1,40	36,45	88,71	1,69	0,12	6,65
День 2															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Голубцы "Ленивые" с соусом томатным	ТТК № 258-1	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 перловая с овощами	ТТК № 505-1	180	4,96	8,35	37,58	237,84	35,83	29,45	165,2	1,17	29,38	585,48	0,81	0,07	1,97
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	20,58	0,29		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
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной		20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0
Обогащенный витаминными, железом и кальцием															
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		575	17,89	18,99	84,40	568,63	149,32	56,95	289,36	3,33	48,11	671,35	1,96	0,20	10,95

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	P3, мкг	T3, мг	B1, мг	C, мг			
День 3																		
Завтрак 12 лет и старше I смена																		
Рыб, 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	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 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 "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		672	20,54	12,90	82,88	524,54	161,46	78,56	277,45	4,86	33,32	77,82	2,14	0,23	26,72			
День 4																		
Завтрак 12 лет и старше I смена																		
Котлеты "Зайчик" с соусом	ТТК № 288	100	12,07	11,20	7,17	177,64	18,4	14,66	110,04	1,44	23,16	90,8	0,38	0,03	2,56			
Рис "Солнечный"	ТТК № 555-1	180	4,14	4,52	40,42	217,10	23,38	31,14	89,52	0,78	14,98	380,88	0,38	0,05	1,31			
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	0	1			
Курасан с творогом	ТТК № 950	75	14,17	8,40	38,80	288,19	96,61	18,68	152,98	0,73	22,19	30,64	2,12	0,09	0,2			
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			
Итого за прием		605	34,04	24,77	126,70	862,89	142,71	65,91	355,56	3,16	60,33	502,32	3,23	0,17	5,07			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Вески, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины							
							Са	Мг	Р	Fe	Амг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг					
День 5																				
Завтрак 12 лет и старше I смена																				
Салат из свежды с маслом	Сб.2004 № 33	100	1,37	5,36	9,96	87,92	38,03	18,93	37,66	1,23	0	1,94	2,74	0,01	3,88					
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					
Макаронды с овощами	ТТК № 520-1	180	6,27	8,56	42,07	266,58	36,33	22,24	78,38	1,29	43,2	574,2	1,01	0,11	4,01					
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	0,24					
Сдоба сирная	ТТК № 928	75	8,20	6,75	31,37	218,73	151,94	13	124,03	0,6	30,87	57,7	0,81	0,06	0,1					
Хлеб пшеничный из муки в/с	плп	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Итого за прием		680	35,36	28,04	110,81	825,51	295,47	75,84	418,28	4,35	99,03	678,50	4,90	0,22	8,96					
День 6																				
Завтрак 12 лет и старше I смена																				
Бутерброд горячий с колбасой и сыром	Сб.2004 № 11	60	6,67	5,55	13,38	132,03	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05	0	0,03					
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	0,16	9,77					
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					
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0	0,04	0	0	0	0	0					
Печенье сдобное "Хрустящие палочки"	ТТК № 1504-1	60	3,93	16,94	36,50	311,53	10,85	6,42	36,86	0,56	6	6,24	5,43	0,06	0,02					
Хлеб пшеничный из муки в/с	плп	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Итого за прием		625	36,01	37,37	125,90	969,61	139,44	171,32	518,00	10,13	3554,52	6113,44	6,98	0,53	9,82					
Среднедневное значение за неделю	Завтрак	523	28,24	24,24	101,93	731,13	165,72	78,27	329,36	4,54	638,63	1355,36	3,48	0,25	11,36					
Среднедневное значение за 2 недели	Завтрак	569	27,50	25,22	105,47	732,31	146,17	82,99	305,80	4,63	340,21	803,03	3,82	0,30	13,78					

Основание: Сан.Тин 2.3 /2.4.3590-20

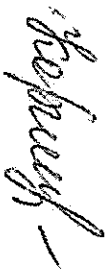
п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложение № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюда и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюда 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 при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.
И.М.Скучинкин, Э.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва. Делта Принт 2008 г.

В случае если вся книга произведена на основе документов, возможность замены дня, один на другой.

Технолог:



М. Н. Корнева