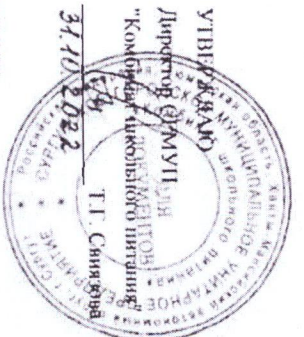




СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ *И.В. Тумишев*

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ



Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г	ЭД, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	А.мг.	Р.А.мкг.	Т.А.мг.	В1.мг.	С.мг.			
Понедельник																		
Дополнительное питание																		
Вареники с картофелем отварные	№ 236 с6 2004	200	8,74	9,66	61,61	374,49	12,05	0,71	2,43	0,09	0	0	0	0				
Масло сливочное	ТТК № 41	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0,67	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0				
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0				
Напиток из плодов шиповника (вит. 7)	ТТК № 809-70	200	0,69	0,29	34,27	130,54	12,81	3,42	3,55	0,66	0,03	163,43	0,76	0,01				
Груша	п/п	100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02				
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		556	13,29	14,38	132,18	701,55	47,12	16,8	24,3	3,08	20,03	196,43	1,23	0,03	205,5			
Вторник																		
Дополнительное питание																		
Азу из филе индейки	ТТК № 407	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			
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0				
Компот ягодно-яблочный "Рябинка" (вит. 70)	ТТК № 834-70	200	0,34	0,10	24,42	94,58	7,64	3,5	10,12	0,56	0,02	1,03	300,04	0				
Яблоко	п/п	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10			
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		551	20,78	8,91	78,09	467,95	50,52	46,95	202,4	4,58	23,36	68,74	300,73	0,15	19,97			
Среда																		
Дополнительное питание																		
Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	ТТК № 323	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			
Пюре картофельное	№ 520 с6 2004	180	3,71	5,36	26,07	165,96	56,56	34,94	103,9	1,33	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46			
Напиток лимонный (витаминизированный 7)	ТТК № 828-70	200	0,13	0,02	24,66	96,29	6,53	1,7	3,23	0,16	0,03	0,31	0,03	0,01	5,6			
Мандарин	п/п	100	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	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	0	0	0	0	0	0	0				
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием		630	20,41	14,14	103,61	612,70	200,85	94,58	312,33	3,03	35,11	519,85	2,79	0,24	22,59			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
Четверг																			
Дополнительное питание																			
Котлета "Особая"	ТТК № 224	100	14,95	15,19	13,27	250,72	31,44	16,71	122,73	1,65									
Пюре из бобовых	№ 317 сб 2004	180	20,34	6,02	51,94	327,78	93,27	78,41	203,90	6,29									
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02									
Компот из изюма (витаминизированный 7)	ТТК № 822-70	200	0,37	0,01	28,80	109,82	0,66	0,02	0,15	0,05									
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0									
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									
Итого за прием		531	39,08	21,72	117,14	801,12	127,43	95,81	327,6	8,01					70,31	1,1	0,9	0,52	
Пятница																			
Дополнительное питание																			
Сосиски отварные	№ 413 сб 2004	100	11,28	14,96		179,76													
Макароны изделия отварные	№ 516 сб 2004	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04									
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02									
Компот "Сливовый № 2" (вит.70)	ТТК № 832-70	200	0,31	0,09	25,06	97,01	7,48	3,12	8,76	0,41									
Печенье слобное "Хруские палочки"	ТТК № 1504	20	1,35	5,79	12,37	106,10	3,69	2,07	13,14	0,2									
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0									
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									
Итого за прием		551	23,13	26,7	105,5	750,12	32,98	16,03	79,13	1,67					68,94	151,88	0,13	1,55	
Суббота																			
Дополнительное питание																			
Зразы "Денивыс" с соусом	ТТК № 248	100	8,67	10,71	11,42	175,81	19,7	12,79	79,09	1,16									
Каша перловая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	180	5,14	4,58	39,48	214,81	26,62	20,6	166,4	0,97									
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02									
Компот "Сливовый № 1" (вит.70)	ТТК № 8031-70	200	0,31	0,11	24,83	96,49	8,88	3,81	8,38	0,44									
Яблоко		100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2									
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0									
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									
Итого за прием		631	17,94	16,3	110,46	648,59	73,26	46,87	265,69	4,79					29,43	143,2	152,97	0,11	12,91

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мг	Т, мг	В1, мг	С, мг			
Неделя № 2																		
Понедельник																		
Дополнительное питание																		
Фрикадельки в соусе	№ 231 сб 2004	105	8,35	11,21	11,3	179,36	17,75	13,17	84,32	1,29	23,12	111,03	0,41	0,03	0,42			
Рис припущенный	№ 512 сб 2004	180	4,19	4,57	43,99	234,54	11,59	27,75	85,03	0,60	15,12	28,35	0,32	0,04	0,00			
Зелень (укроп, петрушка)	№ 231 сб 2004	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5			
Компот из смеси сухофруктов (вит. 7)	ТТК № 816-70	200	0,98	0,06	30,73	116,38	28,88	18,29	25,54	0,61	0,02	116,63	1,1	0,01	0,32			
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием		536	16,94	16,34	109,15	643,08	60,28	59,88	195,71	2,52	38,26	264,51	1,85	0,08	1,24			
Вторник																		
Дополнительное питание																		
Рагу из филе индейки	ТТК № 411	200	17,25	7,90	23,87	232,60	40,05	45,85	213,19	2,23	29,67	413,43	0,56	0,13	7,29			
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5			
Компот "Сливовый № 2" (вит. 70)	ТТК № 832-70	200	0,31	0,09	25,06	97,01	7,48	3,12	8,76	0,41	0,02	5,53	150,13	0,01	1,04			
Груша	п/п	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием		551	21,38	8,79	85,16	493,10	68,59	61,64	238,77	4,96	29,69	429,46	151,11	0,16	13,83			
Среда																		
Дополнительное питание																		
Оладьи из печени	№ 468 сб 2004	100	18	13,6	7,32	224,41	24,25	16,43	279,97	6,13	49,58,4	84,39	1,06	0,22	13,2			
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 2004	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			
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5			
Компот из чернослива (вит 7)	ТТК № 823-70	200	0,55	0,16	28,76	111,87	18,19	22,21	18,19	0,69	0,02	2,53	0,45	0	0,3			
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием		531	28,74	19,62	104,15	703,53	64,25	49,48	355,39	7,88	4983,62	8478,38	2,51	0,32	14			

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-л	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Са	Мg	P	Кс	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
Четверг																	
Дополнительное питание																	
Пельмени отварные	№ 719 сб 2004	200	18,41	11,16	42,78	349,49	10,89	0,61	1,94	0,09							
Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2		1,5	0,01	20	22,5	0,05				
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5		
Компот ягодно-фруктовый (вит 7)	ТТК № 835-70	200	0,22	0,09	25,68	99,83	10,01	5,27	7,6	0,43	0,02	7,37	0,13	0	1,07		
Яблоко		100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10		
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		531	22,49	15,78	103,26	643,83	40,16	15,55	22,86	2,75	20,02	43,37	0,4	0,03	11,57		
Пятница																	
Дополнительное питание																	
Рыба, запеченная в сметанном соусе (пикша)	ТТК № 326	100	11,68	5,83	4,60	118,07	61,48	4,16	39,95	0,19	11,4	26,31	1,48	0,01	0,02		
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		
Напиток из плодов шиповника (вит 7)	ТТК № 809-70	200	0,69	0,29	34,27	130,54	12,81	3,42	3,55	0,66	0,03	163,43	0,76	0,01	2,00		
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		530	19,47	11,98	87,98	526,93	130,85	42,52	147,39	2,18	29,96	228,96	2,46	0,16	212,48		
Суббота																	
Дополнительное питание																	
Биточки паровые	№ 424 сб 2004	100	14,91	14,43	9,91	229,91	48,25	19,63	156,6	2,1	22,6	25,26	0,59	0,05	0,28		
Каша вязкая пшеничная	№ 510 сб 2004	180	4,77	5,29	27,84	177,58	17,53	31,87	91,31	1,08	15,12	29,66	0,19	0,13	0		
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5		
Компот "Сливовый № 2" (вит.70)	ТТК № 832-70	200	0,31	0,09	25,06	97,01	7,48	3,12	8,76	0,41	0,02	5,53	150,13	0,01	1,04		
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		531	23,41	20,31	85,94	617,30	75,32	55,29	257,49	3,61	37,74	68,95	150,93	0,19	1,82		

Стоимость питания 121 руб в день

Основание: СанПиН 2.4/2.4.3590-20

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

Технолог

М.Н. Корнева

