

Утверждаю:

Директор

ЭМУП «Общественное питание»

Т. Н. Кулешова



Примерное двухнедельное меню бюджетных
завтраков и обедов для

Чупровой Кире Валентиновне

ученицы 1 «Д» класса МОУ «СОШ № 30» (столовая № 45)

Эжвинского района г. Сьиктывкара

на 2023 - 2024 учебный год

зимне-весеннего сезона

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ

7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | Витамин С | Витамин В1 | Витамин А | Витамин Е | Ca | P | Mg | B2 | Fe | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|-------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|-----------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------------|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая пшеничная на воде | 230 | 9,9 | 12,6 | 50,7 | 356,6 | 1,1 | 0,16 | 84 | 0,26 | 164,6 | 249,1 | 49,5 | 0,2 | 2,6 | Москва 1996 № 257 |
| Батон нарезной | 30 | 1,6 | 0,2 | 10,20 | 50 | 0 | 0,02 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,02 | 0,22 | ТТК |
| Круассан с шоколадом | 65 | 4,9 | 21,3 | 36,50 | 355,3 | | | | | | | | | | СХЗ |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0 | 0,82 | Москва 2004 № 685 |
| ИТОГО | 540 | 16,47 | 34,12 | 112,4 | 821,9 | 1,1 | 0,18 | 84 | 0,52 | 174,3 | 274,2 | 60,3 | 0,22 | 3,64 | |

ОБЕД 2 смена

| НАИМЕНОВАНИЕ | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | Витамин С | Витамин В1 | Витамин А | Витамин Е | Ca | P | Mg | B2 | Fe | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|--|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-----------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------------------|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми, филе куриное отв. | 250/10 | 10,9 | 6,9 | 20,9 | 217,4 | 7,3 | 0,23 | 0 | 2,4 | 42,8 | 88,1 | 35,6 | 0,08 | 2 | Москва 1996 №138 |
| Гуляш из свинины | 90/75 | 17,6 | 46,5 | 4,7 | 510 | 1,5 | 0,4 | 0 | 4,3 | 33 | 212,2 | 37 | 0,15 | 3,6 | Москва 1996 № 401 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 14 | 201,6 | 134,4 | 0,12 | 4,8 | Пермь 2006 № 196 |
| Огурец свежий | 60 | 0,5 | 0,012 | 1,6 | 8,4 | 1,68 | 0 | 0 | 0 | 11 | 11,6 | 6,8 | 0,06 | 0,24 | ТТК №12 |
| Компот из изюма | 200 | 0,15 | 0,06 | 20,65 | 82,9 | 1,23 | 0,01 | 0 | 0,1 | 5,5 | 4,3 | 3,9 | 0,02 | 0,38 | Пермь 2006 № 253 |
| Хлеб " Дарницкий" | 30 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 0 | 0,02 | 0 | 0,18 | 4,6 | 21,2 | 5 | 0,02 | 0,6 | ТТК |
| Хлеб "Городской" | 30 | 1,6 | 0,2 | 10,20 | 50 | 0 | 0,02 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,01 | 0,22 | ТТК |
| ИТОГО | 895 | 40,65 | 59,962 | 105,29 | 1155,45 | 11,71 | 0,88 | 0 | 7,24 | 115,5 | 556,4 | 229,3 | 0,46 | 11,84 | |

| ВТОРНИК | | | | | | | | | | | | | | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|------------|--------------|---------------|--------------|-------------|------------------------|-------------------|
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | Витамины С | Витамины В1 | Витамины А | Витамины Е | Са | Р | Mg | B2 | | Fe |
| ЗАВТРАК 1 смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тефтели из говядины, соус красный основной | 90/50 | 12,3 | 13,5 | 6,6 | 203 | 5,9 | 0,15 | 33,4 | 4,2 | 22,9 | 212,3 | 35,5 | 0,04 | 2,8 | Москва 1996 № 422 |
| Картофель отварной | 150 | 2,8 | 4,3 | 23 | 142,3 | 21 | 0,15 | 0 | 0,17 | 14,7 | 79,8 | 29,3 | 0,17 | 1,2 | Москва 1996 № 472 |
| Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,4 | 13,2 | 10,6 | 0,04 | 0 | 0,4 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,03 | 0,54 | ТТК № 14 |
| Компот из вишни | 200 | 0,4 | 0 | 36 | 143 | 24 | 0,02 | 0 | 0,07 | 20,3 | 19,36 | 8,12 | 0,02 | 0,45 | Москва 1996 № 585 |
| Хлеб "Городской" | 30 | 1,6 | 0,2 | 10,20 | 50 | 0 | 0,02 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,01 | 0,22 | ТТК |
| ИТОГО | 580 | 17,76 | 18,12 | 78,2 | 551,5 | 61,5 | 0,38 | 33,4 | 5,1 | 70,9 | 344,46 | 91,52 | 0,27 | 5,21 | |
| ОБЕД 2 смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 3,2 | 5,6 | 12,1 | 112 | 11 | 0,05 | 0,22 | 0,2 | 52 | 58 | 25 | 0,05 | 1,3 | Москва 1996 № 110 |
| Бедро куриное запеченное | 130 | 28,7 | 24,2 | 0 | 332,8 | 1,7 | 0,08 | 15,3 | 1,03 | 377 | 278,2 | 30,4 | 0,08 | 0,23 | ТТК |
| Спагетти отварные | 150 | 5,52 | 4,51 | 26,65 | 168,45 | 0 | 0,06 | 34,3 | 0,8 | 13,8 | 45,4 | 8,9 | 0,02 | 1,1 | Москва 1996 № 273 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0 | 35,8 | 136 | 1,1 | 0,012 | 0 | 0,08 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,01 | 0,95 | Москва 1996 № 585 |
| Хлеб " Дарницкий" | 30 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 0 | 0,02 | 0 | 0,18 | 4,6 | 21,2 | 5 | 0,02 | 0,6 | ТТК |
| Хлеб "Городской" | 30 | 1,6 | 0,2 | 10,20 | 50 | 0 | 0,02 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,01 | 0,22 | ТТК |
| ИТОГО | 790 | 40,52 | 34,71 | 93,35 | 842,25 | 15,00 | 0,24 | 49,8 | 2,6 | 466,2 | 424,6 | 81,0 | 0,2 | 4,40 | |

| СРЕДА | | | | | | | | | | | | | | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР | | |
|--------------------------|------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------------------|-------------------|--|
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | Fe | | | |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | Витамин С | Витамин В1 | Витамин А | Витамин Е | Са | Р | Mg | | | B2 | |
| ЗАВТРАК 1 смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Плов из филе куриного | 275 | 32,9 | 16,2 | 52,05 | 487,2 | 9,01 | 0,2 | 38,5 | 0,75 | 49,6 | 260,3 | 74,1 | 0,19 | 2,5 | ТТК | |
| Огурец свежий | 60 | 0,5 | 0,012 | 1,6 | 8,4 | 1,68 | 0 | 0 | 0 | 11 | 11,6 | 6,8 | 0,06 | 0,24 | ТТК №12 | |
| Хлеб "Городской" | 30 | 1,6 | 0,2 | 10,20 | 50 | 0 | 0,02 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,01 | 0,22 | ТТК | |
| Компот из брусники | 200 | 0,11 | 0 | 21,07 | 84,7 | 36 | 0,01 | 0 | 0,38 | 23,7 | 18,4 | 13,4 | 0,01 | 0,71 | Пермь 2006 №226 | |
| ИТОГО | 565 | 35,11 | 16,412 | 84,92 | 630,3 | 46,69 | 0,23 | 38,5 | 1,39 | 88,9 | 307,7 | 100,9 | 0,27 | 3,67 | | |
| ОБЕД 2 смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник ленинградский | 250 | 3 | 5,8 | 17,2 | 133 | 8 | 0,09 | 0,21 | 0,2 | 34 | 79 | 27,0 | 0,1 | 1,02 | Москва 1996 № 129 | |
| Биточки из мяса птицы | 90 | 14,7 | 11,1 | 12,9 | 218,1 | 0,81 | 0,07 | 18 | 0,34 | 39,6 | 86,4 | 23,4 | 0,15 | 2 | ТТК | |
| Рис отварной рассыпчатый | 150 | 3,7 | 6,3 | 32,8 | 209,7 | 0 | 0,03 | 27 | 0,6 | 2,61 | 61,5 | 19,01 | 0,03 | 0,53 | Москва 1996 № 465 | |
| Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,4 | 13,2 | 10,6 | 0,04 | 0 | 0,4 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,03 | 0,54 | ТТК № 14 | |
| Компот из кураги | 200 | 0,76 | 0,04 | 20,22 | 85,51 | 2,25 | 0,016 | 0 | 0,82 | 32,32 | 21,9 | 17,5 | 0,03 | 0,48 | Пермь 2006 № 253 | |
| Хлеб " Дарницкий" | 30 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 0 | 0,02 | 0 | 0,18 | 4,6 | 21,2 | 5 | 0,02 | 0,6 | ТТК | |
| Хлеб "Городской" | 30 | 1,6 | 0,2 | 10,20 | 50 | 0 | 0,02 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,01 | 0,22 | ТТК | |
| ИТОГО | 820 | 25,72 | 23,76 | 104,32 | 752,51 | 21,7 | 0,29 | 45,2 | 2,8 | 126,1 | 303,0 | 110,5 | 0,3 | 5,4 | | |

| ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | | | | | | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------------------|-------------|-------------------|
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | Витамин С | Витамин В1 | Витамин А | Витамин Е | Ca | P | Mg | B2 | Fe | |
| ЗАВТРАК 1 смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 150 | 26,4 | 18,1 | 25,50 | 370,2 | 0,39 | 0,09 | 90 | 1,2 | 195 | 282 | 33 | 0,45 | 1,35 | Москва 1996 № 297 |
| Джем фруктовый | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 98,4 | 0,3 | 0,02 | 14 | 0,1 | 92,1 | 65,7 | 10,2 | 0 | 0,1 | |
| Мандарин свежий | 150 | 1,2 | 0 | 12,9 | 57 | 0 | 0,045 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,045 | 3,5 | |
| Чай с сахаром, лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 2,83 | 0 | 0 | 0,02 | 7,9 | 9,1 | 5 | 0 | 0,9 | Москва 2004 № 686 |
| ИТОГО | 552 | 29,89 | 20,67 | 70,25 | 587,6 | 3,52 | 0,155 | 104 | 1,32 | 295 | 356,8 | 48,2 | 0,495 | 5,85 | |
| ОБЕД 2 смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, филе куриное отв. | 250/10 | 6,2 | 8,4 | 8 | 127 | 23 | 0,01 | 0,21 | 0,2 | 46 | 70 | 5 | 0,06 | 2,5 | Москва 1996 № 120 |
| Котлеты рыбные | 90 | 11,2 | 3,3 | 5,7 | 230,5 | 0,9 | 0,1 | 22,5 | 2,4 | 35,2 | 199,9 | 45,8 | 0,13 | 1,1 | ТТК |
| Картофель отварной | 150 | 2,8 | 4,3 | 23 | 142,3 | 21 | 0,15 | 0 | 0,17 | 14,7 | 79,8 | 29,3 | 0,17 | 1,2 | Москва 1996 № 472 |
| Компот из апельсин | 200 | 0,45 | 0,1 | 141,2 | 141,2 | 12 | 0,02 | 0 | 0,1 | 23 | 11,5 | 7,6 | 0,02 | 0,24 | ТТК |
| Хлеб " Дарницкий" | 30 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 0 | 0,02 | 0 | 0,18 | 4,6 | 21,2 | 5 | 0,02 | 0,6 | ТТК |
| Хлеб "Городской" | 30 | 1,6 | 0,2 | 10,20 | 50 | 0 | 0,02 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,01 | 0,22 | ТТК |
| ИТОГО | 760 | 23,55 | 16,5 | 196,7 | 734 | 56,9 | 0,32 | 22,71 | 3,31 | 128,1 | 399,8 | 99,3 | 0,41 | 5,86 | |

| ПЯТНИЦА | | | | | | | | | | | | | | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------------------|-------------------|--|
| 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | Витамин С | Витамин В1 | Витамин А | Витамин Е | Са | Р | Мг | В2 | Fe | | |
| ЗАВТРАК 1 смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия отвар. с сыром | 150/25 | 11,9 | 13,9 | 29,8 | 292,6 | 0,2 | 0,07 | 100,8 | 0,9 | 258,3 | 176,8 | 17,8 | 0,12 | 1,08 | ТТК | |
| Банан свежий | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 20 | 0,1 | 0 | 0,8 | 15,6 | 56 | 83 | 0,08 | 2 | | |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0 | 0,82 | Москва 2004 № 685 | |
| Батон нарезной | 30 | 1,6 | 0,2 | 10,20 | 50 | 0 | 0,02 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,01 | 0,22 | ТТК | |
| ИТОГО | 620 | 16,57 | 15,12 | 97 | 594,6 | 20,2 | 0,19 | 100,8 | 1,96 | 283,6 | 257,9 | 111,6 | 0,21 | 4,12 | | |
| ОБЕД 2 смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/15 | 8,9 | 5,2 | 17,4 | 153 | 11 | 0,14 | 0,07 | 0,2 | 29 | 126 | 35,8 | 0,08 | 2,05 | Москва 1996 № 135 | |
| Котлеты Домашние | 90 | 7,2 | 10,9 | 7,4 | 210 | 0,14 | 0,07 | 14,6 | 1,56 | 19,1 | 76,4 | 12,4 | 0,08 | 1,18 | | |
| Капуста тушеная | 150 | 3,6 | 6,8 | 16,2 | 140 | 17,86 | 0,08 | 39 | 3 | 55,8 | 67,5 | 24,4 | 0,06 | 0,9 | Москва 2017 № 271 | |
| Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 4 | 0,02 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 0,03 | 2,8 | Москва 1996 № 482 | |
| Хлеб "Дарницкий" | 30 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 0 | 0,02 | 0 | 0,18 | 4,6 | 21,2 | 5 | 0,02 | 0,6 | ТТК | |
| Хлеб "Городской" | 30 | 1,6 | 0,2 | 10,20 | 50 | 0 | 0,02 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,01 | 0,22 | ТТК | |
| ИТОГО | 765 | 23,2 | 23,7 | 92,4 | 732,4 | 33 | 0,35 | 53,8 | 5,5 | 127,1 | 322,5 | 92,2 | 0,28 | 7,75 | | |

| СУББОТА | | | | | | | | | | | | | | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР | |
|---|------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------------------|-------------------|
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | Fe | | |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | Витамин С | Витамин В1 | Витамин А | Витамин Е | Са | Р | Мg | | | В2 |
| ЗАВТРАК 1 смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрикадельки рыбные, соус белый | 90/50 | 12 | 22 | 0 | 246 | 0 | 0,14 | 0 | 0,4 | 32,3 | 119,3 | 15,9 | 0,1 | 1,38 | Москва 2017 № 240 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 14 | 201,6 | 134,4 | 0,12 | 4,8 | Пермь 2006 № 196 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0 | 35,8 | 136 | 1,1 | 0,012 | 0 | 0,08 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,01 | 0,95 | Москва 1996 № 585 |
| Хлеб "Городской" | 30 | 1,6 | 0,2 | 10,20 | 50 | 0 | 0,02 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,01 | 0,22 | ТТК |
| ИТОГО | 520 | 22,4 | 28,29 | 84,64 | 675,75 | 1,1 | 0,372 | 0 | 0,74 | 65,08 | 342,7 | 162,04 | 0,24 | 7,35 | |
| ОБЕД 2 смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное | 250/10 | 3,6 | 5,8 | 14,2 | 123 | 1 | 0 | 0,21 | 0,3 | 28 | 36 | 10 | 0 | 0,5 | Москва 1996 № 151 |
| Жаркое по-домашнему | 265 | 20,1 | 15,1 | 28,8 | 368,4 | 9,96 | 0,2 | 0 | 4,4 | 43,6 | 293,9 | 60,7 | 0,26 | 5,5 | Москва 1996 № 394 |
| Огурец свежий | 60 | 0,5 | 0,012 | 1,6 | 8,4 | 1,68 | 0 | 0 | 0 | 11 | 11,6 | 6,8 | 0,06 | 0,24 | ТТК №12 |
| Компот из чернослива | 200 | 0,35 | 0,1 | 23,6 | 98,4 | 0,45 | 0 | 0 | 0,27 | 20,3 | 12,5 | 17,1 | 0,02 | 0,45 | Пермь 2006 № 253 |
| Хлеб "Дарницкий" | 30 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 0 | 0,02 | 0 | 0,18 | 4,6 | 21,2 | 5 | 0,02 | 0,6 | ТТК |
| Хлеб "Городской" | 30 | 1,6 | 0,2 | 10,20 | 50 | 0 | 0,02 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,01 | 0,22 | ТТК |
| Ватрушка с повидлом | 100 | 5,9 | 4 | 44,10 | 222 | 0,08 | 0,08 | 18 | 86 | 15,6 | 42,8 | 17,4 | 0,13 | 1,08 | Москва 1996 № 695 |
| ИТОГО | 920 | 33,35 | 25,412 | 87 | 913,2 | 13,17 | 0,32 | 18,21 | 91,41 | 127,7 | 435,4 | 123,6 | 0,5 | 8,59 | |

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

7-11 лет

№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР

Fe

B2

Mg

P

Ca

Витамин E

Витамин A

Витамин B1

Витамин C

ККАЛ

Углеводы
,гр

Жиры,гр

Белки,гр

Выход, гр

ЗАВТРАК 1 смена

| НАИМЕНОВАНИЕ | Выход, гр | Белки,гр | Жиры,гр | Углеводы ,гр | ККАЛ | Витамин C | Витамин B1 | Витамин A | Витамин E | Ca | P | Mg | B2 | Fe | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|-------------------------------|------------|--------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----------|-------------|-------------|------------------------|
| Каша вязкая пшеничная на воде | 230 | 7,2 | 9,8 | 39,9 | 286,4 | 1,1 | 0,15 | 43,4 | 0,33 | 126,9 | 185,9 | 82,4 | 0,21 | 2,4 | Москва 1996 № 257 |
| Кекс "Творожник" | 70 | 4,55 | 11,2 | 45,64 | 273 | | | | | | | | | | СХЗ |
| Батон нарезной | 30 | 1,6 | 0,2 | 10,20 | 50 | 0 | 0,02 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,01 | 0,22 | ТТК |
| Чай с сахаром, лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 2,83 | 0 | 0 | 0,02 | 7,9 | 9,1 | 5 | 0 | 0,9 | Москва 2004 № 686 |
| ИТОГО | 552 | 13,48 | 21,22 | 110,94 | 671,4 | 3,93 | 0,17 | 43,4 | 0,61 | 139,4 | 212,4 | 94 | 0,22 | 3,52 | |

ОБЕД 2 смена

| НАИМЕНОВАНИЕ | Выход, гр | Белки,гр | Жиры,гр | Углеводы ,гр | ККАЛ | Витамин C | Витамин B1 | Витамин A | Витамин E | Ca | P | Mg | B2 | Fe | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|---|------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------------|
| Суп картофельный с макаронными изделиями, филе куриное отварное | 250/20 | 6,3 | 4,8 | 15,5 | 143,6 | 11,1 | 0,23 | 0 | 2,42 | 42,68 | 88,1 | 35,6 | 0,03 | 2 | Москва 1996 № 139 |
| Плов из свинины | 90/200 | 34,7 | 18,6 | 54,9 | 513,8 | 9,5 | 0,21 | 40,6 | 0,8 | 52,3 | 274,5 | 78,1 | 0,18 | 2,6 | ТТК |
| Огурец свежий | 60 | 0,5 | 0,012 | 1,6 | 8,4 | 1,68 | 0 | 0 | 0 | 11 | 11,6 | 6,8 | 0,06 | 0,24 | ТТК №12 |
| Компот из кураги | 200 | 0,76 | 0,04 | 20,22 | 85,51 | 2,25 | 0,016 | 0 | 0,82 | 32,32 | 21,9 | 17,5 | 0,03 | 0,48 | Пермь 2006 № 253 |
| Хлеб "Дарницкий" | 30 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 0 | 0,02 | 0 | 0,18 | 4,6 | 21,2 | 5 | 0,02 | 0,6 | ТТК |
| Хлеб "Городской" | 30 | 1,6 | 0,2 | 10,20 | 50 | 0 | 0,02 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,01 | 0,22 | ТТК |
| ИТОГО | 865 | 45,16 | 23,852 | 111,02 | 844,31 | 24,53 | 0,496 | 40,6 | 4,48 | 147,5 | 434,7 | 149,6 | 0,33 | 6,14 | |

| ВТОРНИК | | | | | | | | | | | | | | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР | |
|-----------------------------------|------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|------------------------|-------------------|
| 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | Витамин С | Витамин В1 | Витамин А | Витамин Е | Са | Р | Mg | В2 | Fe | |
| ЗАВТРАК 1 смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Колбаски рубленные куриные | 90 | 14,1 | 16,02 | 9,6 | 239,3 | 0,81 | 0,07 | 18 | 0,36 | 39,6 | 86,4 | 23,4 | 0,15 | 1,98 | ТТК |
| Рис отварной рассыпчатый | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0 | 0,03 | 27 | 0,6 | 2,61 | 61,5 | 19,01 | 0,03 | 0,53 | Москва 1996 № 465 |
| Огурец свежий | 60 | 0,5 | 0,012 | 1,6 | 8,4 | 1,68 | 0 | 0 | 0 | 11 | 11,6 | 6,8 | 0,06 | 0,24 | ТТК №12 |
| Компот из вишни | 200 | 0,4 | 0 | 36 | 143 | 24 | 0,02 | 0,00 | 0,07 | 20,32 | 19,36 | 8,12 | 0,02 | 0,45 | Москва 1996 № 585 |
| Хлеб "Городской" | 30 | 1,6 | 0,2 | 10,20 | 50 | 0 | 0,02 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,01 | 0,22 | ТТК |
| ИТОГО | 530 | 20,25 | 21,602 | 94,08 | 650,4 | 26,49 | 0,14 | 45 | 1,29 | 78,13 | 196,26 | 63,93 | 0,27 | 3,42 | |
| ОБЕД 2 смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250/10 | 6,2 | 8,4 | 8 | 127 | 23 | 0,01 | 0,21 | 0,2 | 46 | 70 | 5 | 0,06 | 2,5 | Москва 1996 № 120 |
| Бедро куриное запеченное | 130 | 28,7 | 24,2 | 0,65 | 276,9 | 1,7 | 0,08 | 15,3 | 1,03 | 377 | 278,2 | 30,4 | 0,08 | 0,23 | ТТК |
| Картофель отварной | 150 | 2,8 | 4,3 | 23 | 142,3 | 21 | 0,15 | 0 | 0,17 | 14,7 | 79,8 | 29,3 | 0,17 | 1,2 | Москва 1996 № 472 |
| Свекла отварная | 60 | 2,1 | 9,1 | 12,4 | 139,2 | 10 | 0,03 | 0 | 0 | 53,2 | 60,9 | 31,1 | 0,06 | 2 | ТТК |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0 | 35,8 | 136 | 1,1 | 0,012 | 0 | 0,08 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,01 | 0,95 | Москва 1996 № 585 |
| Хлеб "Дарницкий" | 30 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 0 | 0,02 | 0 | 0,18 | 4,6 | 21,2 | 5 | 0,02 | 0,6 | ТТК |
| Хлеб "Городской" | 30 | 1,6 | 0,2 | 10,20 | 50 | 0 | 0,02 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,01 | 0,22 | ТТК |
| ИТОГО | 860 | 42,9 | 46,4 | 98,65 | 914,4 | 56,8 | 0,322 | 15,51 | 1,92 | 514,28 | 531,9 | 112,54 | 0,41 | 7,7 | |

СРЕДА

| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | | | | | | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР | | | | |
|------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------------|
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | Витамин С | Витамин В1 | Витамин А | Витамин Е | Са | | Р | Мг | В2 | Fe |
| ЗАВТРАК 1 смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Манник | 150 | 5,8 | 4,7 | 36,5 | 298,4 | | | | | | | | | | ТТК |
| Джем фруктовый | 40 | 2,88 | 3,4 | 22,2 | 131,2 | 0,4 | 0,03 | 18,7 | 0,13 | 122,8 | 87,6 | 13,6 | 0 | 0,13 | |
| Банан свежий | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 20 | 0,1 | 0 | 0,8 | 15,6 | 56 | 83 | 0,08 | 2 | |
| Чай с сахаром, лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 2,83 | 0 | 0 | 0,02 | 7,9 | 9,1 | 5 | 0 | 0,9 | Москва 2004 № 686 |
| ИТОГО | 612 | 11,81 | 9,12 | 115,9 | 683,6 | 23,23 | 0,13 | 18,7 | 0,95 | 146,3 | 152,7 | 101,6 | 0,08 | 3,03 | |

ОБЕД 2 смена

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------|------|-------------|-------------------|
| Рассольник ленинградский | 250 | 3 | 5,8 | 17,2 | 133 | 8 | 0,09 | 0,21 | 0,2 | 34 | 79 | 27,0 | 0,1 | 1,02 | Москва 1996 № 129 |
| Фрикадельки Осбые, соус красный основной | 90/50 | 11,5 | 11,9 | 12,3 | 201,5 | 3,8 | 0,01 | 21,4 | 2,7 | 14,8 | 136,8 | 22,9 | | 1,8 | ТТК |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 14 | 201,6 | 134,4 | 0,12 | 4,8 | Пермь 2006 № 196 |
| Компот из чернослива | 200 | 0,35 | 0,1 | 23,6 | 98,4 | 0,45 | 0 | 0 | 0,27 | 20,3 | 12,5 | 17,1 | 0,02 | 0,45 | Пермь 2006 № 253 |
| Хлеб " Дарницкий" | 30 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 0 | 0,02 | 0 | 0,18 | 4,6 | 21,2 | 5 | 0,02 | 0,6 | ТТК |
| Хлеб "Городской" | 30 | 1,6 | 0,2 | 10,20 | 50 | 0 | 0,02 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,01 | 0,22 | ТТК |
| ИТОГО | 810 | 26,35 | 24,29 | 110,54 | 769,65 | 12,25 | 0,34 | 21,61 | 3,61 | 92,3 | 468,5 | 213 | | 8,89 | |

ЧЕТВЕРГ

| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | | | | | | | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР | | | |
|------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|------------------------|-------------|-------------|-------------------|
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | Витамин С | Витамин В1 | Витамин А | Витамин Е | Са | Р | | Mg | 82 | Fe |
| ЗАВТРАК 1 смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлеты рубленые из говядины | 90 | 8,64 | 11,06 | 44,32 | 312 | 0,98 | 0,13 | 73,5 | 0,39 | 144 | 218 | 43,3 | 0,1 | 2,3 | Москва 1996 № 416 |
| Макаронные изд. отварные | 150 | 5,52 | 4,51 | 26,65 | 168,45 | 0 | 0,06 | 34,3 | 0,8 | 13,8 | 45,4 | 8,9 | 0,02 | 1,1 | Москва 1996 № 273 |
| Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,4 | 13,2 | 10,6 | 0,04 | 0 | 0,4 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,03 | 0,54 | ТТК № 14 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 4 | 0,02 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 0,03 | 2,8 | |
| Хлеб "Городской" | 30 | 1,6 | 0,2 | 10,20 | 50 | 0 | 0,02 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,01 | 0,22 | ТТК |
| ИТОГО | 530 | 17,02 | 16,29 | 116,17 | 680,05 | 15,58 | 0,27 | 107,8 | 2,05 | 184,8 | 310,4 | 78,8 | 0,19 | 6,96 | |

ОБЕД 2 смена

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--------------|---------------|------------|--------------|--------------|-------------|----------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|-------------------|
| Суп картофельный с бобовыми, филе куриное отв. | 250/20 | 10,9 | 6,9 | 20,9 | 217,4 | 7,3 | 0,23 | 0 | 2,4 | 42,8 | 88,1 | 35,6 | 0,08 | 2 | Москва 1996 №138 |
| Жаркое по-домашнему | 90/150 | 21,3 | 16 | 30,5 | 362,5 | 10,5 | 0,2 | 0 | 4,3 | 46,3 | 311,3 | 64,4 | 0,26 | 5,9 | Москва 1996 № 394 |
| Огурец свежий | 60 | 0,5 | 0,012 | 1,6 | 8,4 | 1,68 | 0 | 0 | 0 | 11 | 11,6 | 6,8 | 0,06 | 0,24 | ТТК №12 |
| Компот из апельсин | 200 | 0,45 | 0,1 | 141,2 | 141,2 | 12 | 0,02 | 0 | 0,1 | 23 | 11,5 | 7,6 | 0,02 | 0,24 | ТТК |
| Хлеб "Дарницкий" | 30 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 0 | 0,02 | 0 | 0,18 | 4,6 | 21,2 | 5 | 0,02 | 0,6 | ТТК |
| Хлеб "Городской" | 30 | 1,6 | 0,2 | 10,20 | 50 | 0 | 0,02 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,01 | 0,22 | ТТК |
| ИТОГО | 830 | 36,05 | 23,412 | 213 | 822,5 | 31,48 | 0,49 | 0 | 7,24 | 132,3 | 461,1 | 126 | 0,45 | 9,2 | |

| ПЯТНИЦА | | | | | | | | | | | | | | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР | | |
|-------------------------------------|------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|------------------------|-------------------|--|
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | Fe | | | |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | Витамин С | Витамин В1 | Витамин А | Витамин Е | Са | Р | Mg | | | B2 | |
| ЗАВТРАК 1 смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Плов из филе куриного | 275 | 32,9 | 16,2 | 52,05 | 487,2 | 9,01 | 0,2 | 38,5 | 0,75 | 49,6 | 260,3 | 74,1 | 0,19 | 2,5 | ТТК | |
| Огурец свежий | 60 | 0,5 | 0,012 | 1,6 | 8,4 | 1,68 | 0 | 0 | 0 | 11 | 11,6 | 6,8 | 0,06 | 0,24 | ТТК №12 | |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0 | 35,8 | 136 | 1,1 | 0,012 | 0 | 0,08 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,01 | 0,95 | Москва 1996 № 585 | |
| Хлеб "Городской" | 30 | 1,6 | 0,2 | 10,20 | 50 | 0 | 0,02 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,01 | 0,22 | ТТК | |
| ИТОГО | 530 | 35,2 | 16,412 | 99,65 | 681,6 | 11,79 | 0,232 | 38,5 | 1,09 | 79,38 | 293,7 | 92,64 | 0,27 | 3,91 | | |
| ОБЕД 2 смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 3,2 | 5,6 | 12,1 | 112 | 11 | 0,05 | 0,22 | 0,2 | 52 | 58 | 25 | 0,05 | 1,3 | Москва 1996 № 110 | |
| Биточки "Особые" рубленные | 90 | 8,64 | 11,06 | 44,32 | 312,8 | 0,98 | 0,13 | 73,5 | 0,39 | 144 | 218 | 43,3 | 0,15 | 2,3 | ТТК | |
| Рис отварной рассыпчатый | 150 | 3,7 | 6,3 | 32,8 | 209,7 | 0 | 0,03 | 27 | 0,6 | 2,61 | 61,5 | 19,01 | 0,03 | 0,53 | Москва 1996 № 465 | |
| Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,4 | 13,2 | 10,6 | 0,04 | 0 | 0,4 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,03 | 0,54 | ТТК № 14 | |
| Компот из изюма | 200 | 0,15 | 0,06 | 20,65 | 82,9 | 1,23 | 0,01 | 0 | 0,1 | 5,5 | 4,3 | 3,9 | 0,02 | 0,38 | Пермь 2006 № 253 | |
| Хлеб "Дарницкий" | 30 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 0 | 0,02 | 0 | 0,18 | 4,6 | 21,2 | 5 | 0,02 | 0,6 | ТТК | |
| Хлеб "Городской" | 30 | 1,6 | 0,2 | 10,20 | 50 | 0 | 0,02 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,01 | 0,22 | ТТК | |
| ИТОГО | 810 | 19,25 | 23,54 | 131,07 | 823,6 | 23,81 | 0,3 | 100,72 | 2,13 | 221,71 | 396 | 114,81 | 0,31 | 5,87 | | |

| СУББОТА | | | | | | | | | | | | | | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР | | |
|---|------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------------------|-----------------------|----------|
| НАИМЕНОВАНИЕ | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | Витамин С | Витамин В1 | Витамин А | Витамин Е | Са | Р | Mg | B2 | Fe | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 7-11 лет |
| ЗАВТРАК 1 смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пикша припущенная, масло сливочное | 90/10 | 17,1 | 8,2 | 0,9 | 190,9 | 0,82 | 0,08 | 49 | 0,48 | 15,4 | 196 | 15,4 | 0,09 | 0,9 | ТТК | |
| Капуста тушеная | 150 | 3,6 | 6,8 | 16,2 | 140 | 17,9 | 0,08 | 39 | 3 | 55,8 | 67,5 | 24,4 | 0,1 | 0,9 | Москва 1996 № 482 | |
| Огурец соленый | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 | 2,1 | 0 | 0 | 0 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,1 | 0,3 | Москва 1996 таб. № 24 | |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0 | 0,82 | Москва 2004 № 685 | |
| Булочка "Домашняя" | 50 | 3,64 | 6,26 | 22 | 159 | 0 | 0,6 | 2 | 2,33 | 9,9 | 35 | 13,7 | 0,12 | 0,65 | ТТК | |
| Хлеб "Городской" | 30 | 1,6 | 0,2 | 10,20 | 50 | 0 | 0,02 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,01 | 0,22 | ТТК | |
| ИТОГО | 605 | 26,49 | 21,54 | 65,32 | 605,9 | 20,82 | 0,78 | 90 | 6,07 | 104,6 | 338 | 72,7 | 0,42 | 3,79 | | |
| ОБЕД 2 смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное | 250/10 | 3,6 | 5,8 | 14,2 | 123 | 1 | 0 | 0,21 | 0,3 | 28 | 36 | 10 | 0 | 0,5 | Москва 1996 № 151 | |
| Рыбное филе жареное | 100 | 14,7 | 13,3 | 4 | 194,5 | 1,8 | 0,09 | 45,1 | 5,2 | 29,6 | 158,9 | 22,7 | 1,09 | 0,54 | ТТК | |
| Фасоль отварная с овощами | 150 | 12,8 | 9,4 | 29,3 | 252,5 | 2,3 | 0,18 | 0 | 0 | 116 | 317,7 | 69,3 | 0,1 | 3,9 | ТТК | |
| Огурец свежий | 60 | 0,5 | 0,012 | 1,6 | 8,4 | 1,68 | 0 | 0 | 0 | 11 | 11,6 | 6,8 | 0,06 | 0,24 | ТТК №12 | |
| Компот из черной смородины | 200 | 0 | 0 | 19,97 | 76 | 36 | 0,01 | 0 | 0,38 | 23,7 | 18,4 | 13,42 | 0,01 | 0,71 | ТТК | |
| Хлеб "Дарницкий" | 30 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 0 | 0,02 | 0 | 0,18 | 4,6 | 21,2 | 5 | 0,02 | 0,6 | ТТК | |
| Хлеб "Городской" | 30 | 1,6 | 0,2 | 10,20 | 50 | 0 | 0,02 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,01 | 0,22 | ТТК | |
| ИТОГО | 830 | 34,5 | 28,912 | 87,87 | 747,4 | 42,78 | 0,32 | 45,31 | 6,32 | 217,5 | 581,2 | 133,82 | 1,29 | 6,71 | | |

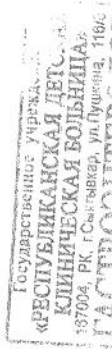
Стоимость рациона 1 смена 105=00

Стоимость рациона 2 смена 130=00

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий в соответствии со «Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» 2006 года г. Пермь, Сборники рецептов для ПОП 1994, 1996, 1997 года, Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 г.
2. При составлении примерного двухнедельного меню были использованы материалы нормативов СанПиН 2.4.4.1204-03; СанПиН 2.4.4.969-00; СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
3. Меню должно утверждаться руководителем организации. (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.3.)
4. Питание детей должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к настоящему Правилам). (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.4.)
5. Меню допускается корректировать с учетом климато-географических, национальных, профессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ. (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.5.)
6. Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах в меню должна использоваться специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенные витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки должны готовиться в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий. (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.6.)
7. Гарниры из круп и макаронных изделий можно заменить на овощные или картофель.
8. На третьи блюда включать соки.

Специалист по производству и ценообразованию

Л.В.Сотникова



Сотникова
06.01.2017