

Утверждаю

Директор

Ирина Владимировна Золотова

Ирина Владимировна Золотова

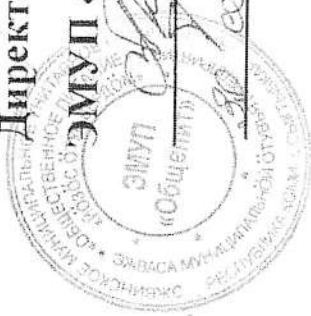
Утверждаю:

Директор

ЭМУП «Общественное питание»

Т. Н. Кулешова

Т. Н. Кулешова 2024 г.



Примерное двухнедельное меню
школьных завтраков, обедов, полдников
для муниципальных общеобразовательных учреждений
Эжвинского района г. Сыктывкара
с односменным режимом работы
на 2024-2025 учебный год
летне-осеннего сезона

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет											12 и старше						№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР							
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,г	Углевод	ККАЛ	Витами	Витами	Витами	Витами	Витами	Витами	Витами	ККАЛ	Углевод	Жиры,г	Белки,гр	Витами		Витами	Витами	Витами	Ca	P	Mg	Fe
	Н С	Н В1	Н А	Н Е	Н С	Н В1	Н А	Н Е	Н С	Н В1	Н А	Н Е	Н С	Н В1	Н А	Н Е	Н С		Н В1	Н А	Н Е	Ca	P	Mg	Fe

ЗАВТРАК

Биточки куриные рубленые	90	14.9	11.2	13.2	214.2	0.72	0.1	0.36	0.81	11.1	156.6	28.8	2.3	100	16.6	12.4	14.7	238	0.8	0.11	0.4	0.9	12.3	174	32	2.6	ТТК
Пюре картофельное	180	3.68	5.76	24.5	164.7	21.8	0.12	35.9	0.2	45.7	92.8	29.9	1.1	180	3.68	5.76	24.5	164.7	21.8	0.12	35.9	45.7	92.8	29.9	1.1	Москвa 1996 № 472	
Масло сливочное	5	0.05	3.6	0.07	32.9	0	0	20	0.05	1.2	1.5	0	0	10	0.1	7.2	0.13	65.7	0	0	40	2.4	3	0	0		
Огурец свежий														100	0.8	0.2	2.7	14	2.8	0	0	18.3	19.2	11.2	0.4	ТТК № 12	
Компот из вишни	200	0.4	0	36	143	24	0.02	0	0.07	20.3	19.36	8.12	0.45	200	0.4	0	36	143	24	0.02	0	20.3	19.36	8.12	0.45	Москвa 1996 № 585	
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК	
ИТОГО	540	20.63	20.76	83.97	604.8	46.52	0.26	56.26	1.39	82.9	287.7	73.42	4.07	640	23.18	25.76	88.23	675.4	49.4	0.27	76.3	103.6	325.76	87.82	4.77		

ОБЕД

Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	3.2	5.6	12.1	112	11	0.05	0.22	0.2	52	58	25	1.3	270/10	3.4	6	13	120.6	11.8	0.05	0.24	56	62.5	26.9	1.4	Москвa 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	0.23		33.1	27.9	0	384	1.96	0.09	17.7	435	321	35.1	0.27	ТТК
Спагетти отварные	180	6.62	5.42	31.73	202.1	0	0.07	41.2	0.96	16.56	54.48	10.7	1.3	180	6.62	5.42	31.73	202.1	0	0.07	41.2	16.56	54.48	10.7	1.3	Москвa 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	0.54	100	1.1	0.2	4	22	17.7	0.07	0	14	26	20	0.9	ТТК № 14
Компот из кураги	200	0.76	0.04	20.2	85.5	2.25	0.016	0	0.82	32.3	21.9	17.5	0.48	200	0.76	0.04	20.2	85.5	2.25	0.016	0	32.3	21.9	17.5	0.48	Москвa 2006 № 253
Хлеб " Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	4.6	21.2	5	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	0.22	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО	890	42.84	35.78	85.23	838.60	25.55	0.30	56.7	3.9	495.5	466.8	107.2	4.67	970.00	47.88	39.96	87.73	907.20	33.71	0.34	59.14	563.1	524.5	121.8	5.17	

ПОЛДНИК

Сдоба "Финская" с корицей	80	5.2	11.6	41.2	290.5									80	5.2	11.6	41.2	290.5									СХЗ
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	7.9	9.1	5	0.9	Москвa 2004 № 686	
Мандарин														150	1.2	0	12.9	57	0	0.05	0	0	0	0	3.5		

ИТОГО	302	5.33	11.62	56.4	352.5	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	452	6.53	11.62	69.3	409.5	2.83	0.05	0	0.02	7.9	9.1	5	4.4	
	СРЕДА														12 и старше												
	7-11 лет														12 и старше												
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины НС	Витамины НВ1	Витамины НА	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины НС	Витамины НВ1	Витамины НА	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																											
Запеканка из творога	150	22.9	15.7	22.10	320.8	0.34	0.08	78	1.04	169	244.4	28.6	1.2	200	26.4	18.1	25.5	370.2	0.39	0.09	90	1.2	195	282	33	1.35	Москва 1996 № 297
Молоко стуженное	30	2.16	2.55	16.65	98.4	0.3	0.02	14	0.1	92.1	65.7	10.2	0.1	30	2.16	2.55	16.65	98.4	0.3	0.02	14	0.1	92.1	65.7	10.2	0.1	
Банан свежий	150	2.25	0.75	31.5	144	15	0.075	0	0.6	11.7	42	62.3	1.5	150	2.25	0.75	31.5	144	15	0.075	0	0.6	11.7	42	62.3	1.5	
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 1996 № 685
ИТОГО	545	27.38	19.02	85.25	623.2	15.64	0.175	92	1.74	277.9	359.8	105.3	3.62	595	38.2	18.06	209	726.9	22.6	0.26	42	1.18	87.2	318.3	98.4	3.28	

ОБЕД																											
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины НС	Витамины НВ1	Витамины НА	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины НС	Витамины НВ1	Витамины НА	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, филе куриным отварным	250/10/10	1.5	6.4	7.99	166.7	15.8	0.06	11	2.35	58	55.1	23	0.83	250/10/10	1.5	6.4	7.99	166.7	15.8	0.06	11	2.35	58	55.1	23	0.83	Москва 1996 № 120
Жаркое по-домашнему	90/200	25.7	19.3	36.9	437.7	12.7	0.3	0	5.2	56	375.8	77.8	7.1	100/200	26.6	20	38.2	452.8	13.2	0.31	0	5.4	57.9	388.8	80.5	7.3	Москва 1996 № 394
Огурец свежий	60	0.5	0.012	1.6	8.4	1.68	0	0	0	11	11.6	6.8	0.24	100	0.8	0.2	2.7	14	2.8	0	0	0	18.3	19.2	11.2	0.4	ТТК № 12
Компот из свежих яблок	200	0.2	0	35.8	136	1.1	0.012	0	0.08	14.2	4.2	0.95	2.8	200	0.2	0	35.8	136	1.1	0.012	0	0.08	14.2	4.2	0.95	2.8	Москва 1996 № 585
Хлеб "Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	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	0.22	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
Яблоко свежее														200	0.8	0.8	18.2	88.8	20	0.06	0	0.4	32	22	18.2	4.6	
ИТОГО	880	30.80	26.11	101.09	841.80	31.3	0.41	11.0	8.1	148.4	485.3	120.2	11.8	1130.0	32.8	27.8	121.7	951.3	52.9	0.5	11.0	8.7	189.6	527.9	145.5	16.75	

ПОЛДНИК																											
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины НС	Витамины НВ1	Витамины НА	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины НС	Витамины НВ1	Витамины НА	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
Багет с сыром	100	12.8	14.1	37.6	333.1	0.17	0.13	80	3.2	282.4	230	37.5	1.3	130	16.6	18.3	48.8	433	0.22	0.2	104	4.2	367.1	299	48.8	1.7	ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	Москва 2004 № 686

ИТОГО	322	12.93	14.12	52.8	395.1	3	0.13	80	3.22	290.3	239.1	42.5	2.2	352	16.73	18.32	64	495	3.05	0.2	104	4.22	375	308.1	53.8	2.6	
	ЧЕТВЕРГ																										
	7-11 лет												12 и старше														
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины НС	Витамины НВ1	Витамины НА	Витамины НЕ	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины НС	Витамины НВ1	Витамины НА	Витамины НЕ	Са	Р	Mg	Fe	
Плов из филе куриного	275	32.9	16.2	52.10	487.2	9	0.2	38.5	0.75	49.6	260.3	74.1	2.5	290	34.7	18.6	54.90	514.3	9.5	0.21	40.6	0.8	52.3	274.5	78.1	2.6	ТТК
Помидор свежий	60	0.66	0.12	2.4	13.2	10.6	0.04	0	0.4	8.4	15.6	12	0.54	100	1.1	0.2	4	22	17.7	0.07	0	0.7	14	26	20	0.9	ТТК № 14
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	60	3.2	0.4	20.40	100	0	0.04	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	Москва 2004 № 686
ИТОГО	587	35.29	16.54	79.9	612.4	22.43	0.26	38.5	1.43	70.5	302.4	97.7	4.16	672	39.13	19.22	94.5	698.3	30.03	0.32	40.6	2.04	83.4	344.4	116.3	4.84	

ЗАВТРАК

ИТОГО	ОБЕД																										
	7-11 лет												12 и старше														
	НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины НС	Витамины НВ1	Витамины НА	Витамины НЕ	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины НС	Витамины НВ1	Витамины НА	Витамины НЕ	Са	Р	Mg	Fe
Рассольник ленинградский, сметана	250/10	3	5.8	17.2	133	8	0.09	0.21	0.2	34	79	27.0	1.0	250/10/10	5.1	5.3	20.2	251	8.4	0.19	15.5	2.6	39.7	82.2	44.1	1.02	Москва 1996 № 129
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	0.1	100/50	13.2	14.4	7.03	217.5	6.3	0.16	35.8	4.5	24.6	227.4	38.08	3	Москва 1996 № 422
Каша гречневая рассыпчатая	200	11.5	8.1	51.5	325	0	0.27	0	0	18.7	268.8	179.2	6.4	200	11.5	8.1	51.5	325	0	0.27	0	0	18.7	268.8	179.2	6.4	Пермь 2006 № 196
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 1996 № 685
Хлеб "Дарницкий"	40	1.7	0.27	11.5	57.3	0	0.03	0	0.24	6.1	28.3	6.7	0.8	40	1.7	0.27	11.5	57.3	0	0.03	0	0.24	6.1	28.3	6.7	0.8	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО	885	30.17	27.89	112	828.3	13.9	0.56	33.61	4.9	91.4	613.5	259.2	9.36	905	33.17	28.29	115.43	960.8	14.7	0.67	51.3	7.6	98.8	631.8	278.88	12.26	

ПОЛДНИК

"Ромовая баба" глазиров.	100	5.5	9	60	340									100	5.5	9	60	340										СХЗ
Ряженка	200	5.8	5	8	100	1.4	0.08	40	0	240	180	28	0.2	200	5.8	5	8	100	1.4	0.08	40	0	240	180	28	0.2		

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	0.38	Пермь 2006 № 253
Хлеб " Дарницкий"	60	2.6	0.4	17.2	86	0	0.04	0	0.36	9.2	42.4	10	1.2	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО	910	24.75	24.88	97.48	843.4	12.43	0.4	62.76	3.86	183.6	439.6	127	36.7	

ПОЛДНИК

Сдоба "Выборгская" с повидл.	100	6.6	14.36	41.1	320	0.04	0.16	0	4.7	21.3	76.8	28.2	1.39	ТТК
чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685
Сок фруктовый т/пак					200	0.6	0.4	32.6	136.4	4	14	8	2.8	
ИТОГО	315	6.67	14.38	56.1	380	0.04	0.16	0	4.7	26.4	84.5	32.4	2.21	

СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	12 и старше														
	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, вы, гр	ККАЛ	Витамины НС	Витамины НВ1	Витамины НА	Витамины НЕ	Са	Р	Mg	Fe		
Рыбное филе жареное	100	16.2	14.6	4.4	288.3	1.98	0.1	49.6	5.7	32.6	174.8	25	0.6	Москва 1996 № 310	
Рис отварной рассыпчатый	150	3.65	5.37	36.68	209.7	0	0.03	27	0.6	2.61	61.5	19.01	0.53	Москва 1996 № 465	
Огурец свежий	60	0.5	0.012	1.6	8.4	1.68	0	0	0	11	11.6	6.8	0.24	ТТК № 12	
Сок фруктовый	200	0.6	0.4	32.6	136.4	4	0.02	0	0.2	14	14	8	2.8		
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК	
ИТОГО	540	22.55	20.582	85.48	692.8	7.66	0.17	76.6	6.76	64.81	279.3	65.41	4.39		

ОБЕД

Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/10	8.9	5.2	17.4	153	11	0.14	0.2	0.3	29	126	35.8	2.05	Москва 1996 № 135
Колбаски из филе куриного рубленые	90	14.9	11.2	13.2	214.2	0.72	0.1	0.36	0.81	11.1	156.6	28.8	2.3	ТТК
Перловка отварная	200	5.9	6.1	42	246.7	0	0.05	0.04	0.8	24	204	25.3	1.2	Самара 2013 № 457
Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.7	0	0	40	0.1	2.4	3	0	0	
Помидор свежий	60	0.66	0.12	2.4	13.2	10.6	0.04	0	0.4	8.4	15.6	12	0.54	
Компот из черной смородины	200	0	0	19.97	76	36	0.01	0	0.38	23.7	18.4	13.4	0.71	ТТК № 14
Хлеб " Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	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	0.22	ТТК

ИТОГО	895	33.4	30.2	113.9	861.8	58.3	0.38	40.6	3.2	107.8	562.2	126.9	7.6	930	35.4	31.6	116.9	894.4	65.5	0.43	40.64	3.62	114.6	589.5	138.1	8.28	
	Булочка "Молочная"	80	4.4	6.8	40	239.2									80	4.4	6.8	40	239.2								
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685
Йогурт	140	5	6.8	11	124									140	5	6.8	11	124									
ИТОГО	420	9.47	13.62	66	423.2	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	420	9.47	13.62	66	423.2	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	

ПОЛДНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														12 и старше						№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР					
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины НС	Витамины НВ1	Витамины НА	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	Витамины НС	Витамины НВ1	Витамины НА	Витамин Е	Са	Р	Mg		Fe				
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	230/10	7.2	9.8	39.9	286.4	1.1	0.15	43.4	0.33	126.9	185.9	82.4	2.4													Москва 1996 № 257
Масло сливочное	20	0.2	14.4	0.26	131.4	0	0	80	0.2	4.8	6	0	0													ТТК
Батон	30	1.6	0.2	10.2	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22													ТТК
Конвертик "Каприз"	70	3.2	8.4	44.1	266																					СХЗ
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9													Москва 2004 № 686
ИТОГО	582	12.33	32.82	109.66	795.8	3.93	0.17	123.4	0.81	144.2	218.4	94	3.52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														12 и старше						№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР						
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины НС	Витамины НВ1	Витамины НА	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	Витамины НС	Витамины НВ1	Витамины НА	Витамин Е	Са	Р	Mg		Fe					
Котлеты по-хлыновски														100	14.3	15.6	7.6	235.6	6.9	0.18	38.8	4.9	24.6	227.4	38.1	3	Москва 1996 № 417
Масло сливочное														10	0.1	7.2	0.13	65.7	0	0	40	0.1	2.4	3	0	0	
Каша перловая рассыпчатая с овощами														150/30	5.4	5.2	38	220.3	0	0.05	0	0.7	23.1	185.9	22.8	1	ТТК
Огурец свежий														100	0.8	0.2	2.7	14	2.8	0	0	0	18.3	19.2	11.2	0.4	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	0.45	Пермь 2006 № 253
Хлеб "Городской"														40	2.1	0.3	13.60	66.7	0	0.03	0	0.35	6.1	23.2	8.8	0.3	ТТК
ИТОГО														630	23.05	28.6	85.63	700.7	10.15	0.26	78.8	6.32	94.8	471.2	98	5.15	

ЗАВТРАК полный рацион (5-11 классы)

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														12 и старше						№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР						
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины НС	Витамины НВ1	Витамины НА	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	Витамины НС	Витамины НВ1	Витамины НА	Витамин Е	Са	Р	Mg		Fe					
Суп картофельный с макаронными изделиями,	250/20	6.3	4.8	15.5	143.6	11.1	0.23	0	2.42	42.68	88.1	35.6	2	250/20	6.3	4.8	15.5	143.6	11.1	0.23	0	2.42	42.68	88.1	35.6	2	Москва 1996 № 139
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	2.5	100/200	35.9	17.7	56.8	531.5	9.8	0.22	42	0.82	54.1	283.6	80.8	2.7	ТТК
Помидор свежий	60	0.66	0.12	2.4	13.2	10.6	0.04	0	0.4	8.4	15.6	12	0.54	100	1.1	0.2	4	22	17.7	0.07	0	0.7	14	26	20	0.9	ТТК № 14
Компот из кураги	200	0.76	0.04	20.2	85.5	2.25	0.016	0	0.82	32.3	21.9	17.5	0.48	200	0.76	0.04	20.2	85.5	2.25	0.016	0	0.82	32.3	21.9	17.5	0.48	Москва 2006 № 253
Банан свежий														150	2.3	0.8	31.5	144	15	0.06	0	0.6	12	42	63	0.9	

ОБЕД

Хлеб "Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	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	0.22	ТТК
ИТОГО	865	43.52	21.56	108.95	822.5	32.96	0.526	38.5	4.83	142.2	424.5	150.8	6.34	
Кекс "Шондик"	120	8.5	30	63.6	558									СХЗ
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685
ИТОГО	335	8.57	30.02	78.6	618	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	

ПОЛДНИК

Кекс "Шондик"	120	8.5	30	63.6	558										
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685	
ИТОГО	335	8.57	30.02	78.6	618	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше					№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины НС	Витамины НВ1	Витамины НА	Витамины НЕ	Са	Р	Мg	Fe	Витамины НС	Витамины НВ1	Витамины НА	Витамины НЕ	Са		Р

ЗАВТРАК

Биточки рубленые Особые, масло сливочное	90/10	15.1	17.9	13.5	276.4	0.53	0.1	36.7	0.9	13.4	160.5	29.1	2.4	100/10	16.6	19.7	14.9	304	0.58	0.11	40.4	1	14.7	177.1	32	2.6	ТТК
Пюре картофельное	150	3.1	5.4	20.3	141	5	0.14	0.04	0.2	47	85	29	1.1	180	3.68	5.76	24.5	164.7	21.8	0.12	35.9	0.2	45.96	92.76	29.5	1.08	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	0.54	100	1.1	0.2	4	22	17.7	0.07	0	0.7	14	26	20	0.9	ТТК № 14
Компот из свежих яблок	200	0.2	0	35.8	136	1.1	0.012	0	0.08	14.2	4.4	5.1	0.95	200	0.2	0	35.8	136	1.1	0.012	0	0.08	14.2	4.4	5.1	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	0.22	60	3.2	0.4	20.40	100	0	0.04	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	ТТК
ИТОГО	540	20.66	23.62	82.2	616.6	17.23	0.312	36.74	1.84	87.6	282.9	81.8	5.21	650	24.78	26.06	99.6	736.7	41.18	0.352	76.3	2.5	98.06	335.06	99.8	5.97	

ОБЕД

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	6.2	8.4	8	127	23	0.01	0.21	0.2	46	70	5	2.5	250/10	6.2	8.4	8	127	23	0.01	0.21	0.2	46	70	5	2.5	Москва 1996 № 120
Бедро куриное запеченное	130	28.7	24.2	0	332.8	1.7	0.08	15.3	1.03	377	278.2	30.4	0.23	150	33.1	27.9	0	384	2	0.09	17.7	1.2	435	321	35.1	0.3	ТТК
Макаронные изделия отв.	180	6.62	5.42	31.73	202.1	0	0.07	41.2	0.96	16.56	54.48	10.7	1.3	180	6.62	5.42	31.73	202.1	0	0.07	41.2	0.96	16.56	54.48	10.7	1.3	Москва 1996 № 273
Компот из мандарин	200	0.45	0.1	141.2	141.2	12	0.02	0	0.1	23	11.5	7.6	0.24	200	0.45	0.1	141.2	141.2	12	0.02	0	0.1	23	11.5	7.6	0.24	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК

ИТОГО	810	43.57	38.32	191.13	853.1	36.7	0.2	56.71	2.55	467.2	431.6	60.3	4.49	820	47.97	42.02	191.13	904.3	37	0.21	59.11	2.72	525.2	474.38	65	4.56		
	810	43.57	38.32	191.13	853.1	36.7	0.2	56.71	2.55	467.2	431.6	60.3	4.49	820	47.97	42.02	191.13	904.3	37	0.21	59.11	2.72	525.2	474.38	65	4.56		
ПОЛДНИК																												
Корж молочный	100	5	8.4	47.7	286	0.05	0.08	8	2.99	19.2	48.5	17.8	0.9	100	5	8.4	47.7	286	0.05	0.08	8	2.99	19.2	48.5	17.8	0.9	0.9	СХЗ
"Снежок" кисло-молочный напиток	200	5.6	5	22	156	1.4	0.08	40	0	240	180	28	0.2	200	5.6	5	22	156	1.4	0.08	40	0	240	180	28	0.2	0.2	
Банан свежий														200	3	1	42	192	20	0.1	0	0.8	15.6	56	83	2	2	
ИТОГО	300	10.6	13.4	69.7	442	1.45	0.16	48	2.99	259.2	228.5	45.8	1.1	500	13.6	14.4	111.7	634	21.45	0.26	48	3.79	274.8	284.5	128.8	3.1	3.1	

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет												12 и старше						№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР									
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, вы, гр	ККАЛ	Витамины НС	Витамины НВ1	Витамины НА	Витамины ННЕ	Са	Р	Мg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, вы, гр	ККАЛ		Витамины НС	Витамины НВ1	Витамины НА	Витамины ННЕ	Са	Р	Мg	Fe	
Пудинг из творога запеченный	150	20.9	14.4	21.1	333.5	0.3	0.1	90	1.2	195	282	33	1.4	200	27.9	19.2	28.3	444.8	0.4	0.12	120	1.6	260	376	44	1.8	1.8	Москва 1996 № 296
Молоко густенное	40	2.88	3.4	22.2	131.2	0.4	0.03	18.7	0.13	122.8	87.6	13.6	0.13	40	2.88	3.4	22.2	131.2	0.4	0.03	18.7	0.13	122.8	87.6	13.6	0.13	0.13	
Яблоко свежее	150	1.2	1.2	13.7	66.6	15	0.05	0	0.3	24	16.7	13.7	3.5	150	1.2	1.2	13.7	66.6	15	0.05	0	0.3	24	16.7	13.7	3.5	3.5	
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	0.82	Москва 2004 № 685
ИТОГО	555	25.05	19.02	72	591.3	15.7	0.18	108.7	1.63	346.9	394	64.5	5.85	605	32.05	23.82	79.2	702.6	15.8	0.2	138.7	2.03	411.9	488	75.5	6.25	6.25	

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет												12 и старше						№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР									
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, вы, гр	ККАЛ	Витамины НС	Витамины НВ1	Витамины НА	Витамины ННЕ	Са	Р	Мg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, вы, гр	ККАЛ		Витамины НС	Витамины НВ1	Витамины НА	Витамины ННЕ	Са	Р	Мg	Fe	
Рассольник ленингр., сметана	250/10	3	5.8	17.2	133	8	0.09	0.21	0.2	34	79	27.0	1.02	250/10	3	5.8	17.2	133	8	0.09	0.21	0.2	34	79	27.0	1.02	1.02	Москва 1996 № 129
Филе "Гурман"	90/75	28.8	13.5	6.7	264.1	1.8	0.09	0.07	3.6	25.8	155.1	28.8	1.7	100/75	30.6	14.2	7.1	280.1	1.9	0.1	0.07	3.7	27.3	164.5	30.6	1.8	1.8	Москва 1996 № 481
Каша гречневая рассыпчатая отварная	180	10.32	7.31	46.37	292.5	0	0.24	0	0	17.5	252	168	6.01	180	10.32	7.31	46.37	292.5	0	0.24	0	0	17.5	252	168	6.01	6.01	Перль 2006 № 196
Помидор свежий														100	1.1	0.2	4	22	17.7	0.07	0	0.7	14	26	20	0.9	0.9	ТТК № 14
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	0.9	Москва 2004 № 686
Хлеб " Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	0.6	ТТК

ОБЕД

Пюре картофельное	180	3.68	5.76	24.5	164.7	21.8	0.12	35.9	0.2	45.7	92.8	29.5	1.1	200	4.1	6.4	27.2	183	24.2	0.13	39.9	0.22	50.8	103	32.8	1.22	Москва 1996 № 472
																											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	0.54	100	1.1	0.2	4	22	17.7	0.07	0	0.7	14	26	20	0.9	ТТК № 14
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	Москва 2004 № 686
Хлеб "Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
Хлеб "Городской"	40	2.1	0.27	13.60	66.7	0	0.03	0	0.35	6.1	23.2	8.8	0.29	60	3.2	0.4	20.40	100	0	0.04	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	ТТК
ИТОГО	957	32.97	31.27	96.5	835.2	42.53	0.49	35.95	4.25	492.5	403	115.7	7.23	1075	37.93	34.52	112.3	953.7	53.43	0.51	39.95	5.24	537.5	461.1	139.5	8.36	

ПОЛДНИК

Ватрушка с творожной нач.	100	8	14	44	334																							СХЗ
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685	
Йогурт														140	5	6.8	11	124										
ИТОГО	315	8.07	14.02	59	394	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	455	13.07	20.82	70	518	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82		

СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход, гр	7-11 лет											12 и старше						№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР						
		Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины НС	Витамины НВ1	Витамины НА	Витамин Е	Са	Р	Мg	Fe	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр		ККАЛ	Витамины НС	Витамины НВ1	Витамины НА	Витамин Е	Са

ЗАВТРАК

Жаркое по-домашнему	90/200	25.7	19.3	36.9	437.7	12.7	0.3	0	5.2	56	375.8	77.8	7.1																Москва 1996 № 394
Огурец свежий	60	0.5	0.012	1.6	8.4	1.68	0	0	0	11	11.6	6.8	0.24																ТТК № 12
Компот из клюквы	200	0.11	0	21.07	84.7	36	0.01	0	0.38	23.7	18.4	13.4	0.71																Пермь 2006 № 226
Хлеб "Городской"	40	2.1	0.3	13.60	66.7	0	0.03	0	0.35	6.1	23.2	8.8	0.25																ТТК
ИТОГО	590	28.41	19.612	73.17	597.5	50.38	0.34	0	5.93	96.8	429	106.8	8.3																

ОБЕД

Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное	250/10	3.6	5.8	14.2	123	1	0	0.21	0.3	28	36	10	0.5	250/10	3.6	5.8	14.2	123	1	0	0.21	0.3	28	36	10	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	0.54	100	14.7	13.3	4	194.5	1.8	0.09	45.1	5.2	29.6	158.9	22.7	0.54			ТТК
Картофель отварной	150	2.9	4.7	23.5	145	21	0.15	0.04	0.2	21	79	30	1.2	180	3.5	5.6	28.2	174	25.2	0.18	0.05	0.2	25.2	94.8	36	1.4			Самара 2013 № 471
Компот из вишни	200	0.4	0	36	143	24	0.02	0	0.07	20.3	19.4	8.12	0.45	200	0.4	0	36	143	24	0.02	0	0.07	20.3	19.4	8.12	0.45			Москва 1996 № 585

Булочка с сахаром	80	6	2.3	48	237	0	0.11	0.01	0.7	11	48	8	0.6	ТТК
Хлеб " Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	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	0.22	ТТК
ИТОГО	850	30.5	26.5	144.5	935.5	47.8	0.41	45.36	6.91	119.1	379.9	90.42	4.11	

ПОЛДНИК

Манник с джемом	150/40	5.6	4.3	38.7	300									ТТК
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Месная 2004 № 685
ИТОГО	405	5.67	4.32	53.7	360	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	

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, Сборника рецептов для ПОП 1994,1996,1997 года г. Москва, Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 года г. Москва, Сборника методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области 2013 года г. Самара.
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 настоящим Правилам). (СанПиН 2.3./2.4.3590-20. П.8.1.4.).
5. Меню допускается корректировать с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных 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 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

