

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

С.С.С. 10

01.10.2022



УТВЕРЖАЮ

Директор СГМУП

"Комбинат школьного питания"

Т.Г. Сивякова

31.10.2022



ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ, ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Мр	Р	Гс	А,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Неделя №1																
Понедельник																
Дополнительное питание																
Вареники с картофелем отварные	№ 236 сб 2004	200	8,74	9,66	61,61	374,49	12,05	0,71	2,43	0,09	0	0	0	0	0	0
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	
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	200	
Груша		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	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	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	0,5	
Компот ягодно-яблочный "Рябинка" (вит. 7)	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	0,8	
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	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	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 сб 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		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	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
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	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод.	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,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	21,12	31,40	0,58	0,11	0,02	
Пюре из бобовых	№ 317 сб 2004	180	20,34	6,02	51,94	327,78	93,27	78,41	203,90	6,29	25,44	30,38	0,50	0,79	0,00	
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 изюма (витаминизированный 7)	ТТК № 822-70	200	0,37	0,01	28,80	109,82	0,66	0,02	0,15	0,05	0,03	0,03	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	
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	39,08	21,72	117,14	801,12	127,43	95,81	327,6	8,01	46,59	70,31	1,1	0,9	0,52	
Пятница																
Дополнительное питание																
Сосиски отварные	№ 413 сб 2004	100	11,28	14,96		179,76							0,50			
Макароны изделия отварные	№ 516 сб 2004	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	0,00	
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	
Печенье слоное "Хрустящие палочки"	ТТК № 1504	20	1,35	5,79	12,37	106,10	3,69	2,07	13,14	0,2	43,72	48,26	0,25	0,02	0,01	
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	23,13	26,7	105,5	750,12	32,98	16,03	79,13	1,67	68,94	90,64	151,88	0,13	1,55	
Суббота																
Дополнительное питание																
Зразы "Ленивые" с соусом	ТТК № 248	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	
Каша перловая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	180	5,14	4,58	39,48	214,81	26,62	20,6	166,4	0,97	15,12	28,35	0,7	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	0,5	
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	0,02	2,73	150,13	0,01	1,52	
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	
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	Углево-л	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Мg	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Неделя № 2															
Понедельник															
Дополнительное питание															
Фрикадельки в соус	№ 231 с6 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 с6 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 с6 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		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 с6 2004	100	18	13,6	7,32	224,41	24,25	16,43	279,97	6,13	4958,4	8439	1,06	0,22	13,2
Макаронные изделия отварные	№ 516 с6 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	Углено-л	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	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	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
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	200	
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	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
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	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
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

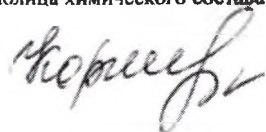
Основание: СанПиН 2.4/2.4.3590-20

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