СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
01.12.2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор СП МУП
"Комбинат школьного питания"
Т.Г. Свиязова
01.12.2023г

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ , ПИТАЮЩИХСЯ НА СУММУ ДОТАЦИОННЫХ ВЫПЛАТ
(столовые, работающие на п.ф)

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	А.мкг	РЭ, мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Неделя № 1															
1 День															
Горячее питание															
Вареники с картофелем отварные	ТТК № 229	150	6,56	0	7,24	0	46,21	280,86	9,04	0,53	1,82	0,07	0	0	0
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,7	0,41	9,42	46,2988	0,26	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,2855	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		**380**	**10,02**	**0,70**	**32,30**	**104,58**	**46,54**	**313,89**	**10,24**	**0,57**	**3,32**	**0,08**	**20,00**	**22,50**	**0,05**
2 День															
Горячее питание															
Каша молочная пшённая с яблоком	ТТК № 720	200	6,73	3,53	8,24	1,17	34,49	235,82	146,5	40,09	161,6	1,73	28,8	56,55	0,24
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05
Чай с молоком	Сб.1996 № 630	200	2,97	1,35	1,72	0	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0	0,25	0	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		**430**	**11,42**	**4,92**	**13,84**	**1,17**	**57,98**	**397,99**	**197,07**	**45,75**	**199,51**	**1,82**	**54,38**	**89,28**	**0,29**
3 День															
Горячее питание															
Печень, тушенная в томатном соусе	ТТК № 261	65	8,31	8,3	4,71	0,05	3,24	88,48	11,47	9,84	133,6	2,93	22,81	39,34	0,56
Каша вязкая ячневая	ТТК № 507	180	3,69	0,05	4,46	0,5	25,82	154,66	34,45	17,21	118,5	0,66	15,12	28,35	0,64
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,7	0	0,41	0	9,42	46,3	0,26	0	0	0,04	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0	0,25	0	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0	0,25	0	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		**495**	**17,09**	**8,35**	**10,08**	**0,55**	**61,52**	**401,80**	**46,18**	**27,05**	**252,10**	**3,63**	**37,93**	**67,69**	**1,20**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A.мкг	РЭ, мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
4 День															
Горячее питание															
Паста сырная	ТТК № 512	180	9,88	4,77	12,2	0,68	35	289,72	175,4	14,66	144	0,95	52,92	99,09	0,99
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
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,0715	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0	0,25	0	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		**437**	**15,03**	**5,44**	**33,22**	**103,52**	**49,74**	**348,74**	**176,74**	**14,74**	**144,00**	**1,09**	**52,93**	**99,09**	**2,11**
5 День															
Горячее питание															
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06
Каша молочная кукурузная (жидкая)	ТТК № 43	200	3,4	2,92	3,31	0	10,02	79,52	155,6	19,53	103,1	0,27	20,16	22,18	0
Масло сливочное	Сб.2004 № 693	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1
Чай с молоком сгущенным	Сб.1996 № 850	200	3,08	1,27	1,96	0	16,18	91,66	54,21	5,98	38,54	0,07	7,39	8,27	0,04
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0	0,59	0	9,8	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0
Итого за прием		**445**	**12,08**	**8,22**	**17,10**	**0,00**	**36,13**	**341,57**	**382,10**	**33,76**	**234,64**	**1,27**	**99,05**	**111,15**	**0,20**
6 День															
Горячее питание															
Плов с изюмом	ТТК № 554	180	4,09	15,79	48,71	347,64	29,36	36,09	92,08	0,87	0	766,45	8,05	0,05	1,6
Какао с молоком	ТТК № 807	200	3,6	2,9	3,3	0,6	15,0	100,3	110,4	27,0	101,1	0,9	12,0	22,1	0,0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,7	0,0	0,3	0,0	12,0	58,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием		**405**	**9,45**	**18,69**	**52,30**	**348,24**	**56,39**	**194,64**	**202,48**	**27,84**	**101,10**	**767,33**	**20,05**	**22,17**	**1,61**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	А.мкг	РЭ, мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
2 Неделя															
7 День															
Горячее питание															
Каша молочная манная (жидкая)	№ 311 сб 2004 г.	200	5,86	3,06	3,24	0,31	28,81	166,37	121,4	17,94	106,3	0,4	12,67	23,23	0,46
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,7	1,45	1,41	0	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0	0,25	0	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		**430**	**9,32**	**4,55**	**8,53**	**0,31**	**56,81**	**339,25**	**175,66**	**24,03**	**146,95**	**0,48**	**38,67**	**56,73**	**0,51**
8 День															
Горячее питание															
Макаронные изделия отварные	Сб.2004 № 516	180	6,77	0,05	5,36	0,79	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0,98
Соус "Сырный" с зеленью	ТТК № 1011	30	2,16	2,28	2,08	0	2,21	36,39	82,47	5,96	54,7	0,1	11,25	27,11	0,03
Кукуруза консервированная	ТТК № 47	35	0,75	0	0,14	0,14	4,01	20,15	0	0	0	0	0	0	0
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,7	0	0,41	0	9,42	46,3	0,26	0	0	0,04	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,67	0	0,25	0	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,72	0	0,25	0	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		**430**	**11,86**	**0,05**	**6,27**	**0,79**	**77,40**	**413,11**	**20,01**	**10,17**	**56,41**	**1,08**	**25,20**	**28,35**	**0,98**
9 День															
Горячее питание															
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 713	180	5,72	3,41	24,74	153,06	103,4	11,75	75	0,11	11,4	20,91	0	0,03	0,49
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Какао с молоком сгущенным	Сб.2004 № 694	200	3,49	3,37	23,57	132,55	107,3	26,03	95,2	0,84	9,58	17,98	0,09	0,02	0,15
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,2855	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		**410**	**10,97**	**10,66**	**60,39**	**376,93**	**211,90**	**37,78**	**171,70**	**0,96**	**40,98**	**61,39**	**0,14**	**0,05**	**0,64**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	А.мкг	РЭ, мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
10 День															
Горячее питание															
Запеканка из макарон с творогом	№ 211 сб 2004	120	7,57	5,02	4,61	0,27	22,91	162,96	72,72	11,91	86,65	0,56	32,11	36,70	0,41
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	0,00	2,64	0,00	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12,00	21,40	0,06
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,00	0,41	0,00	9,42	46,30	0,26	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0	0,25	0	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		**365**	**11,48**	**5,02**	**7,91**	**0,27**	**45,00**	**296,23**	**88,47**	**13,48**	**97,26**	**0,63**	**44,11**	**58,10**	**0,47**
11 День															
Горячее питание															
Ризотто овощное (Европейская смесь)	ТТК № 545	200	4,9	8,3	41,5	260,6	15,1	24,9	78,0	0,6	28,8	54,0	0,3	0,0	0,0
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	30	0,3	0,1	1,5	7,6	4,1	5,9	7,6	0,3	0,0	39,9	0,2	0,0	7,4
Теплый напиток "Лимонный"	ТТК № 856	200	0,28	0	0,08	0	15,8	61,49	0,4	0	0	0,04	0	6,8	0,28
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,2855	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		**455**	**7,26**	**8,62**	**55,11**	**326,50**	**35,03**	**92,24**	**85,99**	**0,84**	**28,80**	**93,94**	**0,55**	**6,85**	**7,63**
12 День															
Горячее питание															
Бутерброд с маслом	ТТК № 713	35	1,72	0,08	6,6	0	11,27	112,44	2,11	0	2,61	0,02	24	45	0,1
Каша молочная школьная ячневая	Сб.2004 № 302	210	6,93	2,93	9,66	0,58	35,64	252,22	140,6	31,49	212,8	0,83	35,81	66,65	0,77
Чай с молоком сгущенным	№ 805 сб 1996	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
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	3,08	1,27	1,96	0	16,18	91,66	54,21	5,98	38,54	0,07	7,39	8,27	0,04
Итого за прием		**465**	**14,70**	**6,00**	**29,63**	**71,43**	**112,46**	**461,98**	**233,33**	**37,55**	**259,53**	**11,15**	**67,20**	**119,93**	**1,15**
Среднее значение		**429**	**11,72**	**6,77**	**27,22**	**111,19**	**70,58**	**303,27**	**149,16**	**19,73**	**130,38**	**78,66**	**38,35**	**56,82**	**1,40**

Стоимость питания 55 руб. в день

Основание: СанПиН 2.4/2.4.3590-20

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественого птания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественого птания "Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

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

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня один на другой.

Технолог Н. Г. Завьялова