Директор МБОУ

01.12.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор СГМУП
"Комбинат школьного питания"
Т.Г. Связова
01.12.2023 г

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (1 вариант)
(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	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Неделя №1															
День 1															
Обед 12 лет и старше II смена															
Суп картофельный с бобовыми (горох)	Сб.2004 № 139	250	5,56	3,67	20,68	133,28	31,15	30,14	76,68	1,79	12	224,43	0,26	0,18	4,6
Сосиски отварные	Сб.2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0
Макаронные изделия отварные	ТТК № 552	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
Соус "Сырный" с зеленью	ТТК № 1011	40	2,89	2,77	2,95	48,52	109,95	7,94	72,93	0,13	15	36,15	0,04	0,01	0,7
Компот из изюма (вит. 70)	ТТК № 822-70	200	0,37	0,01	23,81	90,86	0,51	0,02	0,15	0,03	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	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		**820**	**30,26**	**27,27**	**115,42**	**819,22**	**161,36**	**48,27**	**206,17**	**2,99**	**52,23**	**288,96**	**1,78**	**0,29**	**5,30**
День 2															
Обед 12 лет и старше II смена															
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	Сб.2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	41,46	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22
Гуляш из говядины	ТТК № 274-1	100	14,58	10,32	3,99	166,42	13,91	19,95	152,7	2,23	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73
Каша перловая с овощами	ТТК № 505-1	180	4,96	8,35	37,58	237,84	35,83	29,45	165,2	1,17	29,38	585,48	0,81	0,07	1,97
Компот из с/м черноплодной рябины (вит. 70)	ТТК № 833-70	200	0,57	0,08	15,16	59,44	10,44	4,89	19,27	0,42	0,02	0,03	600	0	2,4
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	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		**805**	**26,97**	**22,86**	**101,79**	**708,64**	**95,24**	**72,60**	**378,63**	**4,52**	**55,00**	**841,67**	**601,46**	**0,16**	**17,32**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
День 3															
Обед 12 лет и старше II смена															
Суп "Новинка"	ТТК № 109-1	250	2,56	3,70	17,85	111,89	19,98	33,24	68,06	1,22	12	224,66	0,25	0,09	5,8
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай порционно)	ТТК № 327	100	10,62	5,76	4,60	113,13	81,37	31,19	157,92	0,59	14,79	31,96	1,65	0,05	0,14
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 лимонный (вит. 70)	ТТК № 828-70	200	0,13	0,02	10,69	43,20	6,11	1,7	3,23	0,11	0,03	0,31	0,03	0,01	5,6
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		**785**	**20,90**	**15,68**	**85,62**	**563,37**	**164,02**	**101,07**	**333,10**	**3,25**	**45,35**	**296,15**	**2,15**	**0,29**	**24,00**
День 4															
Обед 12 лет и старше II смена															
Суп молочный с крупой (пшено)	Сб.2004 № 161	250	5,58	5,38	20,82	152,55	142,11	29,95	139,92	0,63	19,8	37,1	0,08	0,1	0,65
Запеканка из творога	Сб.2004 № 366	60	10,53	7,03	10,07	146,79	88,58	12,72	112,44	0,31	41,8	48,33	0,21	0,02	0,14
Молоко сгущенное	ТТК № 51	20	1,44	1,70	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
Напиток из плодов шиповника (вит. 70)	ТТК № 809-70	200	0,69	0,29	24,29	92,62	12,51	3,42	3,55	0,63	0,03	163,43	0,76	0,01	200
Банан		220	3,30	1,10	49,94	210,10	17,6	92,4	61,6	1,32		44	0,88	0,09	22
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	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
Итого за прием		**795**	**24,83**	**16,34**	**138,03**	**775,57**	**342,09**	**145,29**	**361,31**	**3,73**	**70,03**	**302,26**	**1,97**	**0,32**	**222,99**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
День 5															
Обед 12 лет и старше II смена															
Борщ с капустой и картофелем	Сб.2004 № 110	250	1,71	3,34	13,33	85,54	34,95	20,66	44,47	1	12	234,13	0,22	0,04	7,98
Котлета из мяса птицы в панировке	ТТК № 404	100	16,22	8,73	12,82	195,96	11,79	10,59	112,79	0,81	22,58	54,04	0,54	0,02	0
Пюре из бобовых	Сб.2004 № 541	180	20,34	6,02	51,94	327,78	93,27	78,41	203,94	6,29	25,44	30,38	0,5	0,79	0
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	60	0,47	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88
Компот "Сливовый №1" (вит.70)	ТТК № 831-70	200	0,23	0,08	15,79	61,55	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	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	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		**840**	**42,36**	**18,73**	**118,98**	**792,55**	**154,12**	**117,91**	**386,03**	**8,49**	**60,04**	**324,58**	**1,32**	**0,87**	**13,86**
День 6															
Обед 12 лет и старше II смена															
Суп картофельный с макаронными изделиями	Сб.2004 № 140	250	2,72	2,32	20,66	112,58	18,94	21,22	57,02	0,9	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6
Печень, тушенная в соусе	Сб.2004 № 439	100	12,93	7,03	4,66	133,78	24,16	13,32	207,32	4,42	3509,7	5976,48	0,83	0,16	9,38
Рис припущенный	Сб.2004 № 512	180	4,19	4,57	43,99	234,54	11,59	27,75	85,03	0,6	15,12	28,35	0,32	0,04	0
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	20	0,00	0,00	0,59	2,23	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Компот из свежих плодов (яблоки) (вит. 70)	ТТК № 821-70	200	0,16	0,15	13,31	52,38	6,09	3,15	3,96	0,79	0,02	2,03	0,08	0,01	1,6
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	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		**800**	**23,39**	**14,57**	**106,25**	**647,87**	**60,78**	**65,44**	**353,33**	**6,71**	**3532,04**	**6222,64**	**1,55**	**0,3**	**17,58**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Неделя №2															
День 1															
Обед 12 лет и старше II смена															
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	Сб.2004 № 139	250	5,22	3,75	21,04	133,26	42,6	33,74	122,31	1,62	12	284,03	0,29	0,12	4,66
Наггетсы "Детские"	ТТК № 416	105	16,11	18,49	6,29	256,66	1,14	0	1,41	0,01	12,96	24,3	0,05	0	0
Макаронные изделия отварные	Сб.2004 № 516	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
Компот ягодно-яблочный "Рябинка" (вит.70)	ТТК № 834-70	200	0,28	0,08	15,81	61,58	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	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	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		**810**	**33,48**	**28,42**	**123,12**	**876,59**	**64,08**	**43,93**	**180,26**	**2,71**	**50,18**	**336,71**	**1,32**	**0,22**	**4,66**
День 2															
Обед 12 лет и старше II смена															
Рассольник ленинградский	Сб.2004 № 132	250	2,07	3,52	17,26	107,11	14,76	20,77	60,84	0,79	12	224,78	0,23	0,08	6,4
Говядина в кисло-сладком соусе (2 вариант)	ТТК № 275-1	100	15,58	11,42	9,68	202,76	14,08	20,33	157,68	2,32	17	32,18	0,55	0,04	0,73
Каша вязкая ячневая	Сб.2004 № 510	180	3,08	3,72	21,52	128,89	28,71	14,34	98,74	0,55	12,6	23,63	0,54	0,06	0
Компот "Сливовый № 2" (вит.70)	ТТК № 832-70	200	0,22	0,07	15,96	61,92	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03			
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	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		**805**	**26,05**	**19,47**	**99,46**	**671,32**	**58,14**	**55,46**	**317,39**	**3,70**	**41,62**	**280,62**	**1,32**	**0,18**	**7,13**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
День 3															
Обед 12 лет и старше II смена															
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	Сб.2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	41,46	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22
Рыба, тушенная в томате с овощами	ТТК № 323-1	100	9,54	4,92	5,74	103,32	25,54	30,88	103,84	0,63	4,55	458,2	2,53	0,06	4,01
Рис цветной	ТТК № 528	180	4,26	4,52	38,99	212,51	15,81	25,67	78,68	0,62	14,98	37,08	0,3	0,04	0,72
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	20	0,22	0,04	1,02	5,08	2,74	3,92	5,1	0,18	0	26,6	0,14	0,01	4,9
Напиток лимонный (вит. 70)	ТТК № 828-70	200	0,13	0,02	10,68	43,17	6,05	1,7	3,19	0,11	0,02	0,3	0,03	0,01	5,6
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	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
Итого за прием		**805**	**19,20**	**13,71**	**88,26**	**548,41**	**105,09**	**80,48**	**232,27**	**3,04**	**31,55**	**750,71**	**3,20**	**0,26**	**27,45**
День 4															
Обед 12 лет и старше II смена															
Суп молочный с макаронными изделиями	Сб. 2004 № 160	250	5,49	5,02	21,00	149,84	140,69	18,3	114,51	0,44	19,8	36,5	0,32	0,06	0,65
Творожник с изюмом	ТТК № 605	60	7,14	9,10	25,23	209,11	54,94	9,01	81,04	0,48	44,21	80,1	0,43	0,03	0,07
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03
Напиток черничный (вит. 70)	ТТК № 820-70	200	0,28	0,16	12,66	50,14	4,51	1,52	3,4	0,21	0,03	0,03	0,35	0	2,5
Банан		220	3,30	1,10	49,94	210,10	17,6	92,4	61,6	1,32		44	0,88	0,09	22
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	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
Итого за прием		**805**	**20,63**	**18,86**	**136,88**	**781,28**	**233,23**	**122,80**	**271,16**	**2,48**	**76,04**	**182,03**	**2,04**	**0,18**	**25,25**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
День 5															
Обед 12 лет и старше II смена															
Борщ с картофелем	Сб.2004 № 114	250	1,97	3,43	16,26	99,59	29,8	24,28	55	1,15	12	234,47	0,23	0,06	6,86
Паста "Карбонара" с филе индейки	ТТК № 418-1	230	22,62	14,91	35,60	366,35	144,11	27,1	242,27	1,77	54,48	101,1	1,16	0,1	0,64
Напиток из плодов шиповника (вит. 70)	ТТК № 809-70	200	0,69	0,29	24,29	92,62	12,51	3,42	3,55	0,63	0,03	163,43	0,76	0,01	200
Булочка молочная	ТТК № 916	100	9,26	2,27	54,42	274,66	58,06	16,25	92,22	0,9	4,84	8,87	1,31	0,11	0,21
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
Итого за прием		**805**	**36,21**	**21,15**	**141,60**	**887,28**	**244,48**	**71,05**	**393,04**	**4,45**	**71,35**	**507,87**	**3,46**	**0,28**	**207,71**
День 6															
Обед 12 лет и старше II смена															
Суп картофельный	Сб.2004 № 133	250	2,40	2,34	20,10	109,02	22,23	27,53	68,95	1,07	7,2	216,92	0,2	0,11	9,64
Тефтели "Детские" с соусом томатным	ТТК № 259-1	100	8,18	11,35	5,27	156,20	3,17	1,94	4,96	0,1	11,23	69,32	0,11	0	0,24
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	219,95	4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0
Компот "Сливовый №1" (вит.70)	ТТК № 831-70	200	0,23	0,08	15,79	61,55	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03	0	0	0
Мандарины		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2
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	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		**880**	**24,16**	**21,42**	**122,35**	**761,76**	**79,47**	**184,90**	**308,78**	**6,24**	**43,65**	**326,07**	**1,15**	**0,46**	**25,08**
Среднедневное значение		**818**	**27,37**	**19,87**	**114,81**	**736,15**	**146,84**	**92,43**	**310,12**	**4,36**	**344,09**	**888,36**	**51,89**	**0,32**	**49,86**

Стоимость питания 146 руб в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

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

Сборник рецептур 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.

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

Технолог М. Н. Корнева