

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

С.А. Шерина

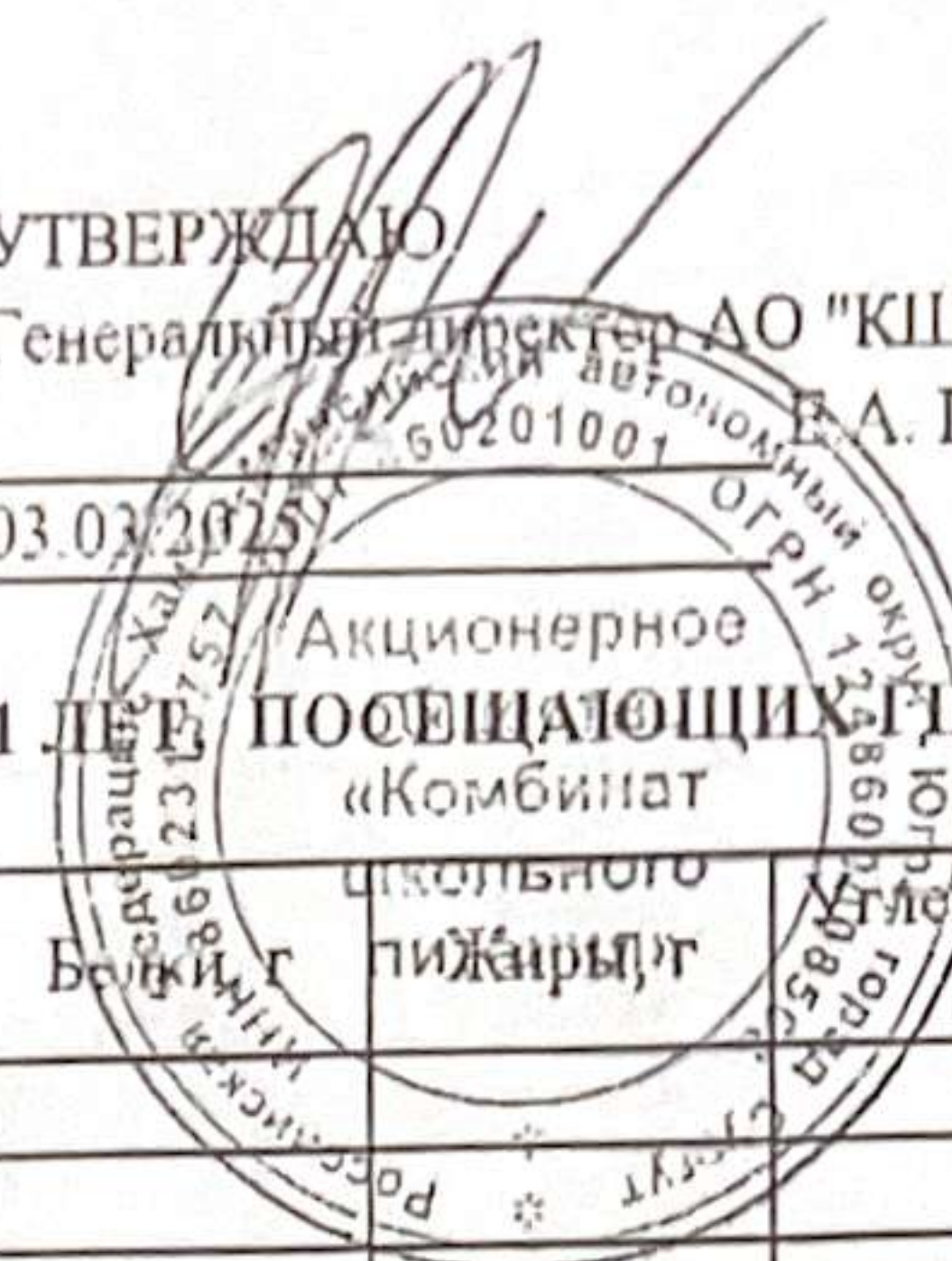
ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 11 ЛЕТ ПОСЕЩАЮЩИХ ГИД

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КШП"

Е.А. Горобченко

03.03.2025



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-ды, г	ЭЦ, ккал
1 Неделя						
1 День						
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36
Плов из индейки	ТТК 527	250	9,71	7,87	15,87	225,39
Чай с лимоном	ТТК 614	180	0,21	0,35	6,38	25,02
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого за прием		705	15,28	16,74	59,16	445,77
Полдник 7-11 лет						
Кисель из каркаде	ТТК 621	180	0,02	0,01	14,12	56,68
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Каша молочная из овсянных хлопьев	ТТК 1208	170	7,09	7,69	29,55	215,80
Итого за прием		375	8,83	7,95	55,68	330,48
Итого за день		1080	24,11	24,69	114,84	776,25
2 День						
Обед						
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,86
Голубцы "Ленивые*"	ТТК 559	100	8,20	6,78	9,30	130,00
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	1,01	2,51	7,95	96,03
Напиток фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Итого за прием		780	20,59	15,53	75,02	552,04
Полдник 7-11 лет						
Каша молочная пшеничная	ТТК 511	160	5,32	2,86	5,17	35,20
Чай с лимоном	ТТК 614	180	0,21	0,35	6,38	25,02
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	2,13	0,07	33,03
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Итого за прием		370	7,29	5,58	23,62	151,25
Итого за день		1150	27,88	21,12	98,64	703,29
3 День						
Обед						
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46
Котлеты "Белорусские"	ТТК 1446	100	6,42	5,85	6,90	94,16
Горошница	ТТК 570	190	4,59	3,26	31,57	182,02
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Итого за прием		765	14,04	15,57	66,73	451,15
Полдник 7-11 лет						
Каша молочная пшеничная	ТТК 510	150	4,96	2,12	23,00	132,06
Компот из свежих яблок	ТТК 623-50	200	0,08	0,07	11,19	43,24
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	2,13	0,07	33,03
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Итого за прием		380	6,80	4,57	46,27	266,33
Итого за день		1145	20,84	20,14	112,99	717,48

4 День						
Обед						
Суп из овощей с фасолью	ТТК 640	200	1,28	2,79	7,30	56,55
Паста "Школьная" с томатом	ТТК 523	230	9,27	12,82	35,49	301,00
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Огурец свежий	ТТК 675/1	60	0,47	0,06	2,06	9,37
Итого за прием		740	14,61	16,21	75,12	507,93
Полдник 7-11 лет						
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Компот из свежих груш	ТТК 1237-50	180	0,07	0,06	10,07	39,06
Каша молочная ячневая	ТТК 512	150	4,81	2,11	26,52	140,59
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	2,13	0,07	33,03
Итого за прием		360	6,64	4,55	48,67	270,68
Итого за день		1100	21,24	20,75	123,79	778,61
5 День						
Обед						
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80
Котлета "Морское диво"	ТТК 1373 ФК	100	2,52	4,00	10,90	98,03
Пюре картофельное	ТТК 907	170	1,42	3,86	20,40	73,86
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	17,75	82,52
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Итого за прием		745	11,84	14,32	77,09	444,21
Полдник 7-11 лет						
Каша молочная рисовая	ТТК 507	150	3,55	2,36	22,77	126,51
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Чай с лимоном	ТТК 614	180	0,21	0,35	6,38	25,02
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	2,13	0,07	33,03
Итого за прием		360	5,52	5,09	41,23	242,56
Итого за день		1105	17,35	19,41	118,32	686,77
Среднедневное значение за 1 неделю		1116	22,29	21,22	113,72	732,48
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
2 Неделя						
1 День						
Обед						
Суп гороховый	ТТК 639	200	6,05	4,53	20,70	141,49
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 521	235	7,11	3,98	18,02	230,21
Сыр порционно	ТТК 1034	10	1,45	2,16	0,00	20,96
Напиток Каркаде	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого за прием		695	18,01	11,17	66,33	514,95
Полдник 7-11 лет						
Каша молочная ячневая	ТТК 512	150	4,81	2,11	26,52	140,59
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624-50	180	0,44	0,03	19,48	77,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Масло сливочное	ТТК 657	3	0,02	1,28	0,04	19,82
Итого за прием		358	7,00	3,66	58,05	295,41
Итого за день		1053	25,01	14,83	124,38	810,36

2 День						
Обед						
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80
Биточек "Нежный"	ТТК 553	100	5,95	8,45	5,73	166,54
Картофель, запеченный из отварного	ТТК 586	180	3,76	5,45	36,83	197,80
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	35	0,38	0,07	1,79	8,90
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Итого за прием		815	19,16	20,44	90,64	646,04
Полдник 7-11 лет						
Масло сливочное	ТТК 657	3	0,02	1,28	0,04	19,82
Компот из свежих яблок	ТТК 623-50	180	0,07	0,07	10,07	38,92
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	150	4,40	2,47	6,11	42,99
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого за прием		358	6,17	4,06	27,25	155,72
Итого за день		1173	25,33	24,50	117,89	801,77
3 День						
Обед						
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46
Тефтели рыбные с соусом	ТТК 1376	100	6,65	3,60	17,61	142,00
Капуста тушеная	ТТК 585	180	7,40	7,71	39,14	222,37
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Итого за прием		780	18,75	18,02	96,04	593,34
Полдник 7-11 лет						
Каша Дружба	ТТК 505	150	3,66	2,51	19,45	115,00
Масло сливочное	ТТК 657	3	0,02	1,28	0,04	19,82
Компот из свежих груш	ТТК 1237-50	180	0,07	0,06	10,07	39,06
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого за прием		358	5,42	4,10	40,59	227,88
Итого за день		1138	24,18	22,12	136,63	821,22
4 День						
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Голубцы "Ленивые*"	ТТК 559	100	8,20	6,78	9,30	130,00
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	1,01	2,51	7,95	96,03
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого за прием		800	17,02	21,09	73,92	535,88
Полдник 7-11 лет						
Каша молочная пшеничная	ТТК 510	150	4,96	2,12	23,00	132,06
Масло сливочное	ТТК 657	3	0,02	1,28	0,04	19,82
Кофейный напиток	ТТК 611	180	0,95	0,77	7,24	45,14
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00
Итого за прием		358	7,66	4,41	42,29	255,02
Итого за день		1158	24,68	25,50	116,20	790,90

5 День						
Обед						
Суп картофельный с рисом	ТТК 641	200	1,28	5,52	11,74	71,98
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	240	11,32	4,85	20,33	258,55
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01
Хлеб слоичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого за прием		665	14,46	10,66	50,32	413,54
Полдник 7-11 лет						
Каша молочная пшеница	ТТК 511	150	4,99	2,68	4,85	33,00
Масло сливочное	ТТК 657	3	0,02	1,28	0,04	19,82
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	180	0,61	0,25	15,98	74,27
Хлеб слоичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого за прием		358	7,29	4,45	31,89	181,09
Итого за день		1023	21,75	15,11	82,21	594,62
Среднедневное значение за 2 недели		1109	24,19	20,41	115,46	763,77
Среднедневное значение за 2 недели		1113	23,24	20,82	114,59	748,13

Стоимость питания 156 руб. в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложение № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности(приложение № 11 к настоящим Правилам).

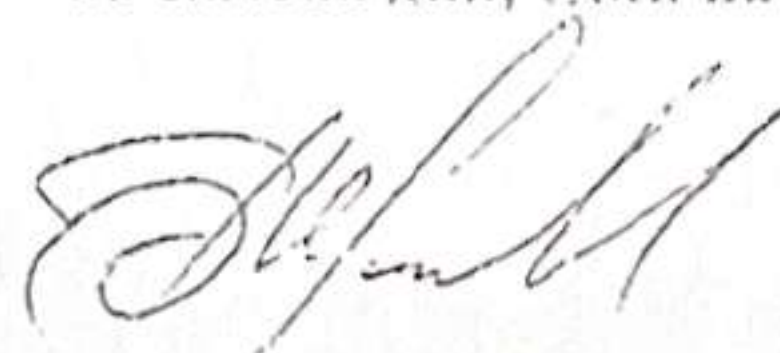
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

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.

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

И.о.руководителя производственной службы



И.М.Бородина