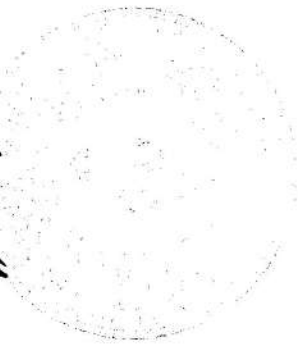


Составлено

вручен по *Трудовой* в



Утверждаю:

Директор

МКУ «Общественное питание»

Т. Н. Кулешова



2022 года

**Примерное двухнедельное бюджетное меню
школьных завтраков и обедов 1-4 классов
для муниципальных общеобразовательных учреждений
Эжвинского района г. Сыктывкара
с односменным и двухсменным режимом работы
на 2022 - 2023 учебный год
летне-осеннего сезона**

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

7-11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ

ВЫХОД, гр

Белки, гр

Жиры, гр

Углеводы, гр

ККАЛ

Витамин С

Витамин В1

Витамин А

Витамин Е

Са

Р

Mg

Fe

№ ПО СЕРИИ ИЛИ РЕЦЕПТУР

ЗАВТРАК 1 смена

Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	230/10	9,9	12,6	50,7	356,6	1,1	0,15	84	0,26	164,6	249,1	49,5	2,6	Москва 1996 № 257
Сыр твердый порциями	30	6,96	8,85	0	108	0,21	0,05	261	0,45	880,5	501	35	1,05	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	1,6	0,06	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,47	Москва 1996 № 642
ИТОГО	500	23,36	26,65	93,4	704,6	2,91	0,28	369,4	0,97	1201,9	892,1	112,4	4,34	

ОБЕД 2 смена

Суп картофельный с бобовыми, колбаса п/к	250/20	10,9	6,9	20,9	217,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	2	Москва 1996 №138
Гуляш из свинины	90/75	17,6	46,5	4,7	510	1,5	0,4	0	4,3	33	212,2	37	3,6	Москва 1996 № 401
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
Компот из ябюма	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"	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	905	35,7	59,242	103,33	1121,4	11,71	0,71	27	7,84	104,11	416,3	113,91	7,57	

ВТОРНИК

7-11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ

Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	№ по ассортименту/рецептур
-----------	-----------	----------	--------------	------	-----------	------------	-----------	-----------	----	---	----	----	----------------------------

ЗАВТРАК 1 смена

Соусики отварные	100	12	22	0	246	0	0,14	0	0,38	32,3	119,3	15,9	1,38	Пермь 2006 № 185
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,2	0,1	29,9	0,2	38,3	77,3	24,6	0,9	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	ТТК № 14
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	17,92	27,52	65,64	582,85	32,8	0,32	29,9	1,44	97,6	243,6	67,1	5,84	

ОБЕД 2 смена

Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной, филе куриное отварное	250/15/15	1,8	6,5	12,1	148,6	10,9	0,06	11,3	2,8	60,1	61,3	28,1	1,3	Москва 1996 № 110
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	2,8	Москва 1996 № 422
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0	0	14	201,6	134,4	4,8	Пермь 2006 № 196
Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	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	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	830	25,80	26,49	111,94	824,35	15,00	0,46	44,7	7,5	120,4	518,2	214,7	10,67	

СРЕДА

7-11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	№ по сборнику рецептов
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	ТТК
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
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
Компот из апельсин	200	0,45	0,1	141,2	141,2	12	0,02	0	0,1	23	11,5	7,6	0,24	ТТК
ИТОГО	565	35,45	16,512	205,05	686,8	22,69	0,24	38,5	1,11	89,2	300,8	95,1	3,2	
ОБЕД 2 смена														
Рассолыник Ленинградский, филе куриное отварное, сметана	250/10/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,06	1,02	Москва 1996 № 129
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,1	12,9	218,1	0,81	0,07	18	0,34	39,6	86,4	23,4	2	ТТК
Спагетти отварные	150	5,52	4,51	26,65	168,45	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	1,1	ТТК
Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1	Москва 1996 № 273
Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0	Москва 1996 таб. № 24
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	0,016	0	0,82	32,32	21,9	17,5	0,48	Пермь 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	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	800	29,22	28,62	99,24	884,06	12,2	0,38	107,8	5,1	141,6	282,3	108,3	5,5	

ЧЕТВЕРГ

7-11 лет

ЗАВТРАК 1 смена

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАл	7-11 лет										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
						Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мg	Fe			
Запеканка из творога	150	26,4	18,1	25,50	370,2	0,39	0,09	90	1,2	195	282	33	1,35	Москва 1996 № 297		
Молоко ступенное	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	100	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0	0,4	8	28	42	0,6			
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	502	30,19	21,17	78,35	626,6	13,52	0,15	104	1,72	303	394,8	90,2	2,95			

ОБЕД 2 смена

Ци из свежей капуста с картофелем и сметаной, Филе куриное отварное	250/10/15	4,7	7,6	8,2	118,4	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	Москва 1996 № 120
Колбаски рыбные	90	11,2	3,3	5,7	230,5	0,9	0,1	22,5	2,4	35,2	199,9	45,8	1,1	ТТК
Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0	
Пюре картофельное	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
Капуста квашеная	30	0,54	0,03	0,9	6,9	9	0,01	0	0,03	14,4	9,3	4,8	0,2	Москва 1996 таб. № 24
Компот из вишни	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	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	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	845	23,5	24,34	94,23	822,5	71,5	0,35	109,4	5,6	185,48	418,02	122,82	4,48	

ПЯТНИЦА

7-11 лет

ЗАВТРАК 1 смена

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Ккал	Витамины										№ по сборнику рецептов
						С	В1	В2	В3	В5	В6	В9	В12	С	Р	
Котлеты "Особые" рубленые	90	8,64	11,06	44,32	312	0,98	0,13	73,5	0,39	144	218	43,3	2,3		ТТК	
Макаронные изделия отвар.	150	5,52	4,51	26,65	168,45	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	1,1		Москва 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		Москва 1996 № 273	
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71		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		ТТК	
ИТОГО	530	16,42	15,89	103,54	619,65	47,58	0,26	107,8	2,23	194,5	314,8	84,22	4,87			

ОБЕД 2 смена

Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/15	4,19	3,95	15,46	182,2	11,12	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,8	2,05	Москва 1996 № 135
Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0	
Капуста тушеная	150	3,6	6,8	16,2	140	17,86	0,08	39	3	55,8	67,5	24,4	0,9	Москва 1996 № 482
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	
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	775	18,57	29,7	90,59	827,6	33,12	0,44	93,6	7,73	143,18	287,6	92,2	7,75	

СУББОТА

7-11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	КАЛ	ЗАВТРАК 1 смена										№ по сборнику рецептов
						Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мg	Fe			
Фрикадельки рыбные, соус белый	90/50	12	22	0	246	0	0,14	0	0,4	32,3	119,3	15,9	1,38	Москва 2017 № 240		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0	0	14	201,6	134,4	4,8	Пермь 2006 № 196		
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"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК		
ИТОГО	520	22,31	28,29	69,91	624,45	36	0,37	0	1,04	74,6	356,7	170,3	7,11			

ОБЕД 2 смена

Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное	250/10	2,8	5,8	13,9	143	7,66	0,04	9,3	2,1	49	49	22,2	1,1	Москва 1996 № 151
Жаркое по-домашнему	265	20,1	15,1	28,8	368,4	9,96	0,2	0	4,4	43,6	293,9	60,7	5,5	
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,24	Москва 1996 № 394
Компот из черносливы	200	0,35	0,1	23,6	98,4	0,45	0	0	0,27	20,3	12,5	17,1	0,45	ТТК №12
Булочка с маком	100	6,8	12,5	42,1	318	0	0,12	0	5,1	18,6	64,2	26,2	1,2	Пермь 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	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	945	33,45	33,912	128,8	1029,2	19,75	0,4	9,3	12,31	151,7	469,8	144,6	9,31	ТТК

2 Неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

7-11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ	ЗАВТРАК 1 смена														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe		
Каша вязкая молочная пшеница 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	
Колбаса п/к	30	2,8	7,3	17,2	72	0,14	0,06	6,8	0,2	9,4	31,4	35,6	16	ТТК	
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	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	Москва 2004 № 686	
ИТОГО	517	11,73	17,32	82,5	470,4	4,07	0,23	50,2	0,81	148,8	243,8	129,6	19,52		
ОБЕД 2 смена															
Суп картофельный с макаронными изделиями, филе куриное отварное	250/10	4,19	3,95	15,46	125,61	11,1	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,6	2	Москва 1996 № 139	
Плов из свинины	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	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	ТТК № 14	
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	Москва 2011 № 389	
Хлеб "Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,5	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	855	41,25	21,07	121,31	855,41	34,71	0,53	38,5	4,21	123,88	416,6	141,3	8,66		

88.1.11

ВТОРНИК

7-11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ

ЗАВТРАК 1 смена

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														№ ПО СЕРИИ ИЛИ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	КАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe		
Колбаски рубленые куриные	90	14,1	16,02	9,6	239,3	0,81	0,07	18	0,36	39,6	86,4	23,4	1,98	ТТК	
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,65	168,45	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	1,1	Москва 1996 № 273	
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 свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	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	ТТК	
ИТОГО	530	21,92	20,742	83,85	602,15	3,59	0,162	52,3	1,5	83,18	165,2	50,84	4,49		

ОБЕД 2 смена

Ши из свежей капуста с картофелем и сметаной, филе куриным отварным	250/10/15	4,7	7,6	8,2	118,4	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	Москва 1996 № 120
Бедро куриное запеченное	130	28,7	24,2	0	332,8	1,7	0,08	15,3	1,03	37,7	278,2	30,4	0,23	ТТК
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,2	0,1	29,9	0,2	38,3	77,3	24,6	0,9	Москва 1996 № 472
Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1	Москва 1996 таб. № 24
Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0	
Компот из яблок	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"	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	845	39,75	44,33	68,56	832,35	37,63	0,29	96,2	4,23	495	461,3	96,3	3,26	ТТК

СРЕДА

7-11 лет

№ по СЕРИИ/№ РЕЦЕПТУР

НАИМЕНОВАНИЕ	ЗАВТРАК 1 смена													№ по СЕРИИ/№ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мg	
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	Москва 1996 № 296
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	
Мандарин свежий	130	1,04	0	11,2	49,4	0	0,03	0	0	0	0	0	3	
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	502	24,23	16,97	64,15	543,3	3,43	0,15	104	1,32	295	356,8	48,2	5,4	

ОБЕД 2 смена

Рассольник ленинградский, филе куриное отварное, сметана	250/10/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,1	1,02	Москва 1996 № 129
Фрикадельки из говядины, соус красный основной	90/50	11,5	11,9	12,3	201,5	3,8	0,01	21,4	2,7	14,8	136,8	22,9	1,8	Москва 1996 № 481
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0	0	14	201,6	134,4	4,8	Пермь 2006 № 196
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 брусники	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71	Пермь 2006 № 226
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	880	28,71	23,702	112,61	882,35	49,88	0,45	36,9	6,12	112,4	489,15	233,22	9,39	

ЧЕТВЕРГ

7-11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ

ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	КАЛОРИИ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мg	Fe	№ ПО СЕРИИ ИЛИ РЕЦЕПТУР
-----------	-----------	----------	--------------	---------	-----------	------------	-----------	-----------	----	---	----	----	-------------------------

ЗАВТРАК 1 смена

Котлеты рубленные из говядины	90	8,64	11,06	44,32	312	0,98	0,13	73,5	0,39	144	218	43,3	2,3	Москва 1996 № 416
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
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	ТТК № 14
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	Москва 2011 № 389
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	530	15,15	17,15	126,2	721,3	15,58	0,24	100,5	1,85	173,61	326,5	88,91	6,39	

ОБЕД 2 смена

Сул картофельный с бобовыми, колбаса п/к	250/20	10,9	6,9	20,9	217,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	2	Москва 1996 №138
Жаркое по-домашнему	90/150	21,3	16	30,5	362,5	10,5	0,2	0	4,3	46,3	311,3	64,4	5,9	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 апельсин	200	0,45	0,1	141,2	141,2	12	0,02	0	0,1	23	11,5	7,6	0,24	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	830	36,05	23,412	213	822,5	31,48	0,49	0	7,24	132,3	461,1	126	9,2	

ПЯТНИЦА

7-11 лет

№ по сборнику рецептов

НАИМЕНОВАНИЕ

ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мg	Fe
-----------	-----------	----------	--------------	------	-----------	------------	-----------	-----------	----	---	----	----

ЗАВТРАК 1 смена

Сардельки отварные	100	12	22	0	246	0	0,14	0	0,38	32,3	119,3	15,9	1,38	Пермь 2006 № 185
	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,2	0,1	29,9	0,2	38,3	77,3	24,6	0,9	Москва 1996 № 472
Пюре картофельное	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,24	ТТК №12
Огурец свежий	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	Москва 1996 № 585
Компот из вишни	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
Хлеб "Городской"	540	17,56	27,012	68,24	584,65	43,88	0,28	29,9	0,91	106,52	244,96	62,02	3,19	
ИТОГО														

ОБЕД 2 смена

Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,74	6,33	11,16	111,14	10,7	0,05	11	2,4	58,5	60,7	27	1,22	Москва 1996 № 110
Биточки "Особые" рубленные	90	8,64	11,06	44,32	312	0,98	0,13	73,5	0,39	144	218	43,3	2,3	ТТК
Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0	
Макаронные изд.отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	1,1	Москва 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	ТТК № 14
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	0,016	0	0,82	32,32	21,9	17,5	0,48	Пермь 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	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	830	20,3	29,71	123,48	849,3	24,53	0,336	158,8	5,36	268,62	403,2	120,3	6,46	

СУББОТА

7-11 лет

ЗАВТРАК 1 смена

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Ккал	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	№ по сборнику рецептов
Пикша припущенная масло сливочное	90/10													ТТК
Картофель отварной	150	2,9	4,3	23	143,9	21	0,15	0	0,2	14,6	79,7	29,3	1,2	Москва 2017 № 310
Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1	Москва 2011 № 70
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"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО	500	21,87	12,72	55,51	471,5	58,52	0,26	49	1,32	62,9	316,3	67,5	3,13	

ОБЕД 2 смена

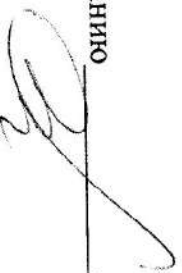
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Ккал	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	№ по сборнику рецептов
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное	250/10													Москва 1996 № 151
Рыбное филе жареное	100	14,7	13,3	4	194,5	1,8	0,09	45,1	5,2	29,6	158,9	22,7	0,54	ТТК
Фасоль отварная с овощами	150	12,8	9,4	29,3	252,5	2,3	0,18	0	0	116	317,7	69,3	3,9	ТТК
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
Булочка домашняя	100	7,3	12,5	43,9	318	0	0,12	4	4,66	19,8	70	27,4	1,3	ТТК
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71	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	930	41	41,412	131,47	1062,4	49,44	0,48	58,4	12,78	258,3	664,2	173,42	8,61	

Стоимость рациона 1 смена
Стоимость рациона 2 смена

~~114=00~~ 180
~~144=00~~ 150

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, Сборники рецептов для ПОП 1994, 1996, 1997 года, Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 г.
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 настоящему 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 микронутобиентами 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 пищевая 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



Д.В. Сотникова