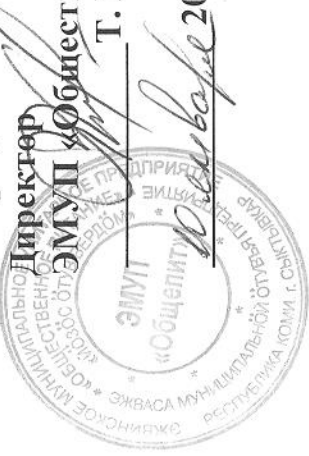


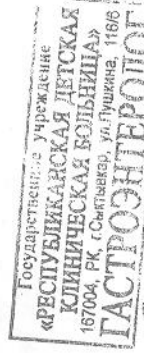
Утверждаю:



Директор
ЭМУП «Общественное питание»
Т. Н. Кулешова

2024 года

**Примерное двухнедельное меню бюджетных
завтраков и обедов для
Боброва Сергея Евгеньевича
ученика 1 «Г» класса МОУ «СОШ № 30» (столовая № 45)
Эжвинского района г. Ськтывкара
на 2023 - 2024 учебный год
зимне-весеннего сезона**



Самостелло



20.01.2024г.

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	B2	Fe	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
ЗАВТРАК 1 смена															
Каша вязкая пшеничная на воде с маслом сливочным	230/10	9,9	12,6	50,7	356,6	1,1	0,16	84	0,26	164,6	249,1	49,5	0,2	2,6	Москва 1996 № 257
Сыр твердый порциями	25	5,80	7,4	0	90	0,2	0,04	217,5	0,4	733,8	417,1	29,1	0,075	0,9	Москва 1994 таб. № 25
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,1	44,4	10	0,03	0	0,2	16	11,1	9,1	0,02	2,3	
Чай без сахара	200	0,2	0,1	0	1,4	0	0	0	0	5	8	4	0	0,8	Москва 2004 № 685
ИТОГО	565	16,3	20,5	59,8	492,4	11,3	0,23	301,5	0,86	919,4	685,3	91,7	0,295	6,6	

ОБЕД 2 смена

Суп картофельный с бобовыми, филе куриное отв.	250/10	10,9	6,9	20,9	217,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	0,08	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	0,15	3,6	Москва 1996 № 401
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0	0	14	201,6	134,4	0,12	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	0,06	0,24	ТТК №12
Компот из изюма	200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	0,01	0	0,1	5,5	4,3	3,9	0,02	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	0,02	0,6	ТТК
ИТОГО	865	39,05	59,762	95,09	1105,45	11,71	0,86	0	6,98	110,9	539	222,7	0,45	11,62	

ВТОРНИК														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
7-11 лет															
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	B2	Fe	
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	0,04	2,8	Москва 1996 № 422
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	0,12	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	0,03	0,54	ТТК № 14
Компот из вишни	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0	0,07	20,3	19,36	8,12	0,02	0,45	Москва 1996 № 585
ИТОГО	400	16,42	18,42	65,44	496,45	58,7	0,31	63,3	4,87	89,9	324,56	80,22	0,21	4,69	
ОБЕД 2 смена															
Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	1,8	6,5	12,1	148,6	10,9	0,06	11,3	2,8	60,1	61,3	28,1	0,05	1,3	Москва 1996 № 110
Котлеты "Особые" рубленные	90	8,64	11,06	44,32	312,8	0,98	0,13	73,5	0,39	144	218	43,3	0,15	2,3	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	0,02	1,1	Москва 1996 № 273
Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,01	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	0,02	0,6	ТТК
ИТОГО	730	17,46	22,27	127,47	808,85	15,00	0,28	119,1	4,3	236,7	350,3	90,4	0,3	6,25	

СРЕДА														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	B2	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена															
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	0,19	2,5	ТТК
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,06	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	13,4	0,01	0,71	Пермь 2006 №226
ИТОГО	535	33,51	16,212	74,72	580,3	46,69	0,21	38,5	1,13	84,3	290,3	94,3	0,26	3,45	
ОБЕД 2 смена															
Рассольник ленинградский, сметана	250/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,06	0,06	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	0,15	2	ТТК
Рагу из овощей	150	2,7	16,4	12,9	213	18,8	0,09	69	3,01	397,1	67,5	24,4	0,09	0,9	Москва 2017 № 143
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,4	13,2	10,6	0,04	0	0,4	8,4	15,6	12	0,03	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	0,03	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	0,02	0,6	ТТК
ИТОГО	790	25,22	33,16	77,22	823,81	40,9	0,43	102,5	7,4	521,7	294,8	126,4	0,4	5,5	

ЧЕТВЕРГ

7-11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	КАЛОРИИ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Мg	B2	Fe
ЗАВТРАК 1 смена															
Запеканка из творога	150	26,4	18,1	25,50	370,2	0,39	0,09	90	1,2	195	282	33	0,45	1,35	Москва 1996 № 297
Сметана	20	0,6	3	0,8	32	0	0	0,02	0	18	12	2	0	0	
Мандарин свежий	150	1,2	0	12,9	57	0	0,045	0	0	0	0	0	0,045	3,5	
Чай без сахара с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0	0,9	Москва 2004 № 686
ИТОГО	527	28,33	21,12	54,4	521,2	3,22	0,135	90,02	1,22	220,9	303,1	40	0,495	5,75	

ОБЕД 2 смена

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, филе куриное отв.	250/10/15	1,51	6,39	7,99	166,7	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,05	0,83	Москва 1996 № 120
Котлеты рыбные	90	11,2	3,3	5,7	230,5	0,9	0,1	22,5	2,4	35,2	199,9	45,8	0,13	1,1	ТТК
Картофель отварной	150	2,9	4,3	23	143,9	21	0,15	0	0,2	14,6	79,7	29,3	0,1	1,2	Москва 2017 № 310
Компот из апельсин	200	0,45	0,1	141,2	141,2	12	0,02	0	0,1	23	11,5	7,6	0,02	0,24	ТТК
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,02	0,6	ТТК
ИТОГО	745	17,36	14,29	186,49	725,3	49,7	0,35	33,5	5,23	135,4	367,4	110,7	0,32	3,97	

ПЯТНИЦА

7-11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ

№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	Fe	B2	Mg	P	Ca	Витамин Е	Витамин А	Витамин В1	Витамин С	ККАЛ	Углеводы, гр	Жиры, гр	Белки, гр	Выход, гр	7-11 лет	
															Витамин В1	Витамин С

ЗАВТРАК 1 смена

Макаронные изделия отвар. с сыром	150/25	11,9	13,9	29,8	292,6	0,2	0,07	100,8	0,9	258,3	17,8	0,12	1,08		ТТК
Яблоко свежее	200	0,8	0,8	18,2	88,8	20	0,06	0	0,4	32	18,2	0,04	4,6		
Чай без сахара	200	0,2	0,1	0	1,4	0	0	0	0	5	4	0	0,8	Москва 2004 № 685	
ИТОГО	575	12,9	14,8	48	382,8	20,2	0,13	100,8	1,3	295,3	40	0,16	6,48		

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	35,8	0,08	2,05	Москва 1996 № 135
Котлеты Домашние	90	7,2	10,9	7,4	210	0,14	0,07	14,6	1,56	19,1	12,4	0,08	1,18	Москва 2017 № 271
Капуста тушеная	150	3,6	6,8	16,2	140	17,86	0,08	39	3	55,8	24,4	0,06	0,9	Москва 1996 № 482
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	8	0,03	2,8	
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	5	0,02	0,6	ТТК
ИТОГО	735	16,89	22,25	80,26	711,6	33,12	0,42	53,6	7,36	136,18	85,6	0,27	7,53	

СУББОТА														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
7-11 лет															
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	B2	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена															
Фрикадельки рыбные, соус белый	90/50	12	22	0	246	0	0,14	0	0,4	32,3	119,3	15,9	0,1	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	0,12	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	0,01	0,95	Москва 1996 № 585
ИТОГО	490	20,8	28,09	74,44	625,75	1,1	0,352	0	0,48	60,48	325,3	155,44	0,23	7,13	
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	0,04	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	0,26	5,5	Москва 1996 № 394
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,06	0,24	ТТК №12
Компот из чернослива	200	0,35	0,1	23,6	98,4	0,45	0	0	0,27	20,3	12,5	17,1	0,02	0,45	Пермь 2006 № 253
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,02	0,6	ТТК
ИТОГО	815	25,05	21,212	76,5	661,2	19,75	0,26	9,3	6,95	128,5	388,2	111,8	0,4	7,89	

2 неделя															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	В2	Fe	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
ЗАВТРАК 1 смена															
Каша вязкая пшеничная на воде 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	0,21	2,4	Москва 1996 № 257
Сыр твердый порциями	25	5,80	7,4	0	90	0,2	0,04	217,5*	0,4	733,8	417,1	29,1	0,075	0,9	Москва 1994 таб. № 25
Мандарин свежий	150	1,2	0	12,9	57	0	0,045	0	0	0	0	0	0,045	3,5	
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0	0,9	Москва 2004 № 686
ИТОГО	622	14,33	17,22	68	495,4	4,13	0,235	260,9	0,75	868,6	612,1	116,5	0,33	7,7	
ОБЕД 2 смена															
Суп картофельный с макаронными изделиями, филе куриное отварное	250/20	6,3	4,8	15,5	143,6	11,1	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,6	0,03	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	0,17	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	0,03	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	0,03	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	0,02	0,6	ТТК
ИТОГО	835	41,92	21,36	98,77	772,51	32,96	0,506	38,5	4,57	137,6	407,1	144,2	0,28	6,12	

ВТОРНИК														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													Fe	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мg	В2		
ЗАВТРАК 1 смена															
Колбаски рубленные куриные	90	14,1	16,02	9,6	239,3	0,81	0,07	18	0,36	39,6	86,4	23,4	0,15	1,98	ТТК
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,03	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	0,06	0,24	ТТК №12
Компот из вишни	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,02	0,45	Москва 1996 № 585
ИТОГО	500	18,65	21,402	83,88	600,4	26,49	0,12	45	1,03	73,53	178,86	57,33	0,26	3,2	
ОБЕД 2 смена															
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	4,7	7,6	8,2	118,4	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,05	0,83	Москва 1996 № 120
Филе куриное отварное	130	28,7	24,2	0	332,8	1,7	0,08	15,3	1,03	377	278,2	30,4	0,08	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	0,12	0,9	Москва 1996 № 472
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,06	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	0,01	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	0,02	0,6	ТТК
ИТОГО	830	38,46	36,812	74,64	775,85	38,48	0,272	56,2	3,84	503,08	447,8	94,94	0,34	3,75	

СРЕДА													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
7-11 лет															
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	B2	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена															
Пудинг из творога запеченный	150	20,9	14,4	21,1	333,5	0,3	0,1	90	1,2	195	282	33	0,41	1,4	Москва 1996 № 296
Сметана	20	0,6	3	0,8	32	0	0	0,02	0	18	12	2	0	0	
Яблоко свежее	200	0,8	0,8	18,2	88,8	20	0,06	0	0,4	32	22,2	18,2	0,04	4,6	
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0	0,9	Москва 2004 № 686
ИТОГО	577	22,43	18,22	55,3	516,3	23,13	0,16	90,02	1,62	252,9	325,3	58,2	0,45	6,9	
ОБЕД 2 смена															
Рассольник ленинградский, сметана	250/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,1	0,1	1,02	Москва 1996 № 129
Фрикадельки Осбые, 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	ТТК
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0	0	14	201,6	134,4	0,12	4,8	Пермь 2006 № 196
Компот из брусники	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,01	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	0,02	0,6	ТТК
ИТОГО	780	26,61	23,49	100,81	823,95	48,2	0,43	36,9	5,86	96,8	460,15	219,82		8,93	

ЧЕТВЕРГ														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	B2		Fe
														7-11 лет	
ЗАВТРАК 1 смена															
Котлеты рубленые из говядины	90	8,64	11,06	44,32	312	0,98	0,13	73,5	0,39	144	218	43,3	0,1	2,3	Москва 1996 № 416
Макаронные изд.отварные	150	5,52	4,51	26,65	168,45	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	0,02	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	0,03	0,54	ТТК № 14
Чай без сахара	200	0,2	0,1	0	1,4	0	0	0	0	5	8	4	0	0,8	Москва 2004 № 685
ИТОГО	500	15,02	15,79	73,37	495,05	11,58	0,23	107,8	1,59	171,2	287	68,2	0,15	4,74	
ОБЕД 2 смена															
Суп картофельный с бобовыми, филе куриное отв.	250/20	10,9	6,9	20,9	217,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	0,08	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	0,26	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	0,06	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	0,02	0,24	ТТК
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,02	0,6	ТТК
ИТОГО	800	34,45	23,212	202,8	772,5	31,48	0,47	0	6,98	127,7	443,7	119,4	0,44	8,98	

ПЯТНИЦА														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													Fe	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	82		
ЗАВТРАК 1 смена															
Плов из филе куриного	90/150	28,7	14,1	45,4	425	7,9	0,2	33,6	0,7	43,3	227,2	64,7	0,17	2,2	ТТК
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,06	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	0,01	0,95	Москва 1996 № 585
ИТОГО	500	29,4	14,112	82,8	569,4	10,68	0,212	33,6	0,78	68,48	243,2	76,64	0,24	3,39	
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	0,05	1,22	Москва 1996 № 110
Биточки "Особые" рубленные	90	8,64	11,06	44,32	312,8	0,98	0,13	73,5	0,39	144	218	43,3	0,15	2,3	ТТК
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,03	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	0,03	0,54	ТТК № 14
Компот из изюма	200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	0,01	0	0,1	5,5	4,3	3,9	0,02	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	0,02	0,6	ТТК
ИТОГО	790	16,14	23,14	123,81	772,74	23,51	0,28	111,5	4,07	223,61	381,3	110,21	0,3	5,57	

СУББОТА														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет												Fe		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg			B2
ЗАВТРАК 1 смена															
Пикша припущенная, масло сливочное	90/10	17,1	8,2	0,9	190,9	0,82	0,08	49	0,48	15,4	196	15,4	0,09	0,9	ТТК
Капуста тушеная	150	3,6	6,8	16,2	140	17,9	0,08	39	3	55,8	67,5	24,4	0,1	0,9	Москва 1996 № 482
Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6	2,1	0	0	0	13,8	14,4	8,4	0,1	0,3	Москва 1996 таб. № 24
Компот из клюквы	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,4	0,01	0,71	Пермь 2006 № 226
ИТОГО	510	21,29	15,06	39,19	421,6	56,82	0,17	88	3,86	108,7	296,3	61,6	0,3	2,81	
ОБЕД 2 смена															
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное	250/10	2,8	5,8	13,9	120	7,66	0,04	9,3	2,1	49	49	22,2	0,04	1,1	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	1,09	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	0,1	3,9	ТТК
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,06	0,24	ТТК №12
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,01	0,71	ТТК
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,02	0,6	ТТК
ИТОГО	800	32,1	28,712	77,37	694,4	49,44	0,34	54,4	7,86	233,9	576,8	139,42	1,32	7,09	

Стоимость рациона 1 смена 105=00

Стоимость рациона 2 смена 130=00

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, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо 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 микронутриентами 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 _____ Л.В.Сотникова

