

Утверждаю:

Директор

ЭМУП «Общественное питание»

Т. Н. Кулешова



29 января 2024 года

**Примерное двухнедельное меню бюджетных  
завтраков и обедов для  
Игнатовой Арины Владимировне  
ученицы 1 «А» класса МОУ «СОШ № 30»  
Эжвинского района г. Сыктывкара  
на 2023 - 2024 учебный год  
зимне-весеннего 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	B2	Fe	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Каша вязкая пшеничная <b>на воде</b>	230	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
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,02	0,22	ТТК
Круассан с шоколадом	65	4,9	21,3	36,50	355,3										СХЗ
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0	0,82	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>16,47</b>	<b>34,12</b>	<b>112,4</b>	<b>821,9</b>	<b>1,1</b>	<b>0,18</b>	<b>84</b>	<b>0,52</b>	<b>174,3</b>	<b>274,2</b>	<b>60,3</b>	<b>0,22</b>	<b>3,64</b>	
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
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>	<b>895</b>	<b>40,65</b>	<b>59,962</b>	<b>105,29</b>	<b>1155,45</b>	<b>11,71</b>	<b>0,88</b>	<b>0</b>	<b>7,24</b>	<b>115,5</b>	<b>556,4</b>	<b>229,3</b>	<b>0,46</b>	<b>11,84</b>	

ВТОРНИК													№ 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	Мг		В2	Fe
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>															
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
Картофель отварной	150	2,8	4,3	23	142,3	21	0,15	0	0,17	14,7	79,8	29,3	0,17	1,2	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
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>17,76</b>	<b>18,12</b>	<b>78,2</b>	<b>551,5</b>	<b>61,5</b>	<b>0,38</b>	<b>33,4</b>	<b>5,1</b>	<b>70,9</b>	<b>344,46</b>	<b>91,52</b>	<b>0,27</b>	<b>5,21</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	3,2	5,6	12,1	112	11	0,05	0,22	0,2	52	58	25	0,05	1,3	Москва 1996 № 110
Бедро куриное запеченное	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
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
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>	<b>790</b>	<b>40,52</b>	<b>34,71</b>	<b>93,35</b>	<b>842,25</b>	<b>15,00</b>	<b>0,24</b>	<b>49,8</b>	<b>2,6</b>	<b>466,2</b>	<b>424,6</b>	<b>81,0</b>	<b>0,2</b>	<b>4,40</b>	

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	Мg	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
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК
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
<b>ИТОГО</b>	<b>565</b>	<b>35,11</b>	<b>16,412</b>	<b>84,92</b>	<b>630,3</b>	<b>46,69</b>	<b>0,23</b>	<b>38,5</b>	<b>1,39</b>	<b>88,9</b>	<b>307,7</b>	<b>100,9</b>	<b>0,27</b>	<b>3,67</b>	
ОБЕД 2 смена															
Рассольник ленинградский	250	3	5,8	17,2	133	8	0,09	0,21	0,2	34	79	27,0	0,1	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
Рис отварной рассыпчатый	150	3,7	6,3	32,8	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 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
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>25,72</b>	<b>23,76</b>	<b>104,32</b>	<b>752,51</b>	<b>21,7</b>	<b>0,29</b>	<b>45,2</b>	<b>2,8</b>	<b>126,1</b>	<b>303,0</b>	<b>110,5</b>	<b>0,3</b>	<b>5,4</b>	

ЧЕТВЕРГ														№ 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	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>															
Олады	150	10,9	10,6	58,6	426	0,6	0,2	27,4	4,8	126	63	127	0,2	2,1	Москва 2017 № 401
Джем фруктовый	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0	0,1	
Мандарин свежий	150	1,2	0	12,9	57	0	0,045	0	0	0	0	0	0,045	3,5	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0	0,82	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>545</b>	<b>14,33</b>	<b>13,17</b>	<b>103,15</b>	<b>641,4</b>	<b>0,9</b>	<b>0,265</b>	<b>41,4</b>	<b>4,9</b>	<b>223,2</b>	<b>136,4</b>	<b>141,4</b>	<b>0,245</b>	<b>6,52</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
Щи из свежей капусты с картофелем, филе куриное отв.	250/10	6,2	8,4	8	127	23	0,01	0,21	0,2	46	70	5	0,06	2,5	Москва 1996 № 120
Шницель рубленый из говядины	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	Москва 1996 № 416
Картофель отварной	150	2,8	4,3	23	142,3	21	0,15	0	0,17	14,7	79,8	29,3	0,17	1,2	Москва 1996 № 472
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
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>27,05</b>	<b>24,3</b>	<b>203,9</b>	<b>721,6</b>	<b>56,81</b>	<b>0,29</b>	<b>18,21</b>	<b>1,25</b>	<b>132,5</b>	<b>286,3</b>	<b>76,9</b>	<b>0,43</b>	<b>6,76</b>	

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	В2		
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>															
	150/25	11,9	13,9	29,8	292,6	0,2	0,07	100,8	0,9	258,3	176,8	17,8	0,12	1,08	ТТК
Макаронные изделия отвар. с сыром															
Банан свежий	200	3	1	42	192	20	0,1	0	0,8	15,6	56	83	0,08	2	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0	0,82	Москва 2004 № 685
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>	<b>620</b>	<b>16,57</b>	<b>15,12</b>	<b>97</b>	<b>594,6</b>	<b>20,2</b>	<b>0,19</b>	<b>100,8</b>	<b>1,96</b>	<b>283,6</b>	<b>257,9</b>	<b>111,6</b>	<b>0,21</b>	<b>4,12</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
Суп картофельный с мясными фрикадельками (фрикадельки без яиц)	250/15	8,9	5,2	17,4	153	11	0,14	0,2	0,3	29	126	35,8	0,08	2,05	Москва 1996 № 135
Котлеты Домашние (без яиц)	90	7,2	10,9	7,4	210	0,14	0,07	14,6	1,56	19,1	76,4	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	67,5	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	14	8	0,03	2,8	
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
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>	<b>765</b>	<b>23,2</b>	<b>23,7</b>	<b>92,4</b>	<b>732,4</b>	<b>33</b>	<b>0,35</b>	<b>53,8</b>	<b>5,5</b>	<b>127,1</b>	<b>322,5</b>	<b>92,2</b>	<b>0,28</b>	<b>7,75</b>	

СУББОТА														№ 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															
Бефстроганов из говядины	150	22,8	34,7	7,7	435	1,1	0,08	49,2	19,7	65	256,8	33,7	0,2	3,6	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
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>	<b>530</b>	<b>33,2</b>	<b>40,99</b>	<b>92,34</b>	<b>864,75</b>	<b>2,2</b>	<b>0,312</b>	<b>49,2</b>	<b>20,04</b>	<b>97,78</b>	<b>480,2</b>	<b>179,84</b>	<b>0,34</b>	<b>9,57</b>	
ОБЕД 2 смена															
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное	250/10	3,6	5,8	14,2	123	1	0	0,21	0,3	28	36	10	0	0,5	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
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>	<b>845</b>	<b>27,45</b>	<b>21,412</b>	<b>87</b>	<b>691,2</b>	<b>13,09</b>	<b>0,24</b>	<b>0,21</b>	<b>5,41</b>	<b>112,1</b>	<b>392,6</b>	<b>106,2</b>	<b>0,37</b>	<b>7,51</b>	

2 неделя

## ПОНЕДЕЛЬНИК

7-11 лет

№ 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	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
230	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
30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК
200	3	1	42	192	20	0,1	0	0,8	15,6	56	83	0,08	2	
200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0	0,82	Москва 2004 № 685
675	11,87	11,02	107,1	588,4	21,1	0,27	43,4	1,39	152,2	267	176,2	0,3	5,44	

## ЗАВТРАК 1 смена

## ОБЕД 2 смена

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
90/200	34,7	18,6	54,9	513,8	9,5	0,21	40,6	0,8	52,3	274,5	78,1	0,18	2,6	ТТК
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
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
30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,02	0,6	ТТК
30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК
880	45,16	23,852	111,02	844,31	24,53	0,496	40,6	4,48	147,5	434,7	149,6	0,33	6,14	





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	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>															
Каша кукурузная вязкая (на воде)	230	8,4	3,4	54,4	283,7	1,5	0,09	0	0,5	145,7	16,7	35,3	0,07	3,1	Москва 1996 № 464
Банан свежий	200	3	1	42	192	20	0,1	0	0,8	15,6	56	83	0,08	2	
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0	0,82	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>675</b>	<b>13,07</b>	<b>4,62</b>	<b>121,6</b>	<b>585,7</b>	<b>21,5</b>	<b>0,21</b>	<b>0</b>	<b>1,56</b>	<b>171</b>	<b>97,8</b>	<b>129,1</b>	<b>0,16</b>	<b>6,14</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
Рассольник ленинградский	250	3	5,8	17,2	133	8	0,09	0,21	0,2	34	79	27,0	0,1	1,02	Москва 1996 № 129
Фрикадельки Осбие, соус красный основной (яйцо в состав блюда не входит)	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 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
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>	<b>26,35</b>	<b>24,29</b>	<b>110,54</b>	<b>769,65</b>	<b>12,25</b>	<b>0,34</b>	<b>21,61</b>	<b>3,61</b>	<b>92,3</b>	<b>468,5</b>	<b>213</b>		<b>8,89</b>	

ЧЕТВЕРГ														№ 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	Мg	В2	Fe		
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>																
Котлеты рубленные 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	
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	0,03	2,8		
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК	
<b>ИТОГО</b>	<b>530</b>	<b>17,02</b>	<b>16,29</b>	<b>116,17</b>	<b>680,05</b>	<b>15,58</b>	<b>0,27</b>	<b>107,8</b>	<b>2,05</b>	<b>184,8</b>	<b>310,4</b>	<b>78,8</b>	<b>0,19</b>	<b>6,96</b>		
<b>ОБЕД 2 смена</b>																
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	
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК	
<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>36,05</b>	<b>23,412</b>	<b>213</b>	<b>822,5</b>	<b>31,48</b>	<b>0,49</b>	<b>0</b>	<b>7,24</b>	<b>132,3</b>	<b>461,1</b>	<b>126</b>	<b>0,45</b>	<b>9,2</b>		

ПЯТНИЦА														№ 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	
	<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>														
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 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 "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>	<b>565</b>	<b>35,2</b>	<b>16,412</b>	<b>99,65</b>	<b>681,6</b>	<b>11,79</b>	<b>0,232</b>	<b>38,5</b>	<b>1,09</b>	<b>79,38</b>	<b>293,7</b>	<b>92,64</b>	<b>0,27</b>	<b>3,91</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	3,2	5,6	12,1	112	11	0,05	0,22	0,2	52	58	25	0,05	1,3	Москва 1996 № 110
Биточки "Особые" рубленные (яйцо в состав блюда не входит)	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	3,7	6,3	32,8	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
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>19,25</b>	<b>23,54</b>	<b>131,07</b>	<b>823,6</b>	<b>23,81</b>	<b>0,3</b>	<b>100,72</b>	<b>2,13</b>	<b>221,71</b>	<b>396</b>	<b>114,81</b>	<b>0,31</b>	<b>5,87</b>	

СУББОТА														№ 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	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>															
Филе куриное отварное	90	23,3	25,2	0,43	320	2,1	0,04	97,1	0,96	53	164	20,1	0,14	1,7	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
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0	0,82	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,25	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>	<b>545</b>	<b>29,05</b>	<b>32,28</b>	<b>42,85</b>	<b>576</b>	<b>22,1</b>	<b>0,14</b>	<b>136,1</b>	<b>4,22</b>	<b>132,3</b>	<b>271</b>	<b>63,7</b>	<b>0,35</b>	<b>3,94</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное	250/10	3,6	5,8	14,2	123	1	0	0,21	0,3	28	36	10	0	0,5	Москва 1996 № 151
Голубцы ленивые в соусе томатном (яйцо в состав блюда не входит)	100/75	13,9	15,6	12,3	245,7	13,5	0,06	27,7	0,5	52,4	124,3	31,8	2,3	1,1	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
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>	<b>905</b>	<b>33,7</b>	<b>31,212</b>	<b>96,17</b>	<b>798,6</b>	<b>54,48</b>	<b>0,29</b>	<b>27,91</b>	<b>1,62</b>	<b>240,3</b>	<b>546,6</b>	<b>142,92</b>	<b>2,5</b>	<b>7,27</b>	

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, 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 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