

Директор МБОУ



*Светловский естественно-научный лицей*  
*Н. Д. Дегубаева*



Директор СМУП "Комбинат школьного питания"

Е. А. Горобченко

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (1 СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (1 вариант)  
(столовые, работающие на сырье)**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Неделя №1</b>															
<b>День 1</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Тфтели "Детские" с соусом томатным	ТТК № 249	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
Макаронные изделия отварные	С6.2004 № 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
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		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
<b>Итого за прием</b>		<b>660</b>	<b>20,56</b>	<b>18,14</b>	<b>97,75</b>	<b>632,59</b>	<b>43,98</b>	<b>23,81</b>	<b>75,67</b>	<b>4,04</b>	<b>36,43</b>	<b>104,17</b>	<b>1,35</b>	<b>0,14</b>	<b>13,24</b>
<b>День 2</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Фрикадельки в соусе	№ 469 С6.2004	105	8,35	11,21	11,30	179,36	17,75	13,17	84,32	1,29	23,12	111,03	0,41	0,03	0,42
Каша гречневая рассыпчатая	С6.2004 № 508	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
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	50	0,00	0,00	1,47	5,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай с молоком	С6.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24
Плюшка "Новомосковская"	ТТК № 915	100	8,28	6,66	57,40	320,90	25,27	12,08	68,26	0,9	4,44	7,79	3,82	0,1	0,04
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
<b>Итого за прием</b>		<b>685</b>	<b>32,20</b>	<b>27,06</b>	<b>154,22</b>	<b>974,41</b>	<b>115,07</b>	<b>176,75</b>	<b>408,94</b>	<b>7,21</b>	<b>58,34</b>	<b>158,85</b>	<b>4,87</b>	<b>0,45</b>	<b>0,70</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 3</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Рыба, тушеная в томате с овощами (пикша)	ТТК № 314	100	9,86	5,08	5,74	106,08	9,16	8,2	12,2	0,26	0	452,05	2,34	0,02	0,56	
Рис "Солнечный"	ТТК № 555	180	4,14	4,52	40,42	217,10	23,38	31,14	89,52	0,78	14,98	380,88	0,38	0,05	1,31	
Теплый напиток "Лимонный"	ТТК № 856	200	0,13	0,01	10,70	43,25	6,06	1,73	3,17	0,12	0	0,29	0,03	0,01	5,76	
Печенье с начинкой "Слободское"	ТТК № 1512 - 1	30	1,69	5,96	19,85	137,72	5,13	2,94	16,35	0,3	3,6	3,74	1,94	0,03	0,02	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>560</b>	<b>19,21</b>	<b>16,07</b>	<b>99,75</b>	<b>616,52</b>	<b>43,73</b>	<b>44,01</b>	<b>121,24</b>	<b>1,46</b>	<b>18,58</b>	<b>836,96</b>	<b>4,69</b>	<b>0,11</b>	<b>7,65</b>	
<b>День 4</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Тефтели с соусом	ТТК № 236	100	8,28	10,70	10,67	171,04	14,87	12,92	82,42	1,21	17,86	97,82	0,41	0,03	1,12	
Пюре картофельное	СБ.2004 № 520	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	
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26	
Вагрушка с творогом	СБ.2004 № 741	75	9,88	5,18	33,36	219,51	56,66	13,44	104,28	0,74	25,35	27,17	1,42	0,08	0,14	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>605</b>	<b>26,96</b>	<b>23,15</b>	<b>109,06</b>	<b>750,42</b>	<b>181,15</b>	<b>67,39</b>	<b>329,74</b>	<b>3,35</b>	<b>67,74</b>	<b>175,21</b>	<b>2,05</b>	<b>0,26</b>	<b>13,98</b>	



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 5</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Салат "Бурячок"	ТТК № 11	100	1,60	8,47	10,58	118,66	32,18	17,95	41,42	1,28	0	14,27	3,79	0,04	9,3	
Азу из филе индейки	ТТК № 407	200	16,62	7,91	18,94	211,89	24,82	33,78	180,46	1,8	23,34	54,21	0,47	0,12	8,67	
Теплый компот из клубники с/м	ТТК № 860	200	0,32	0,16	18,85	74,34	16,45	7,2	9,2	0,53	0	2	0,2	0,01	24	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>550</b>	<b>21,93</b>	<b>17,04</b>	<b>71,41</b>	<b>517,24</b>	<b>73,45</b>	<b>58,93</b>	<b>231,08</b>	<b>3,61</b>	<b>23,34</b>	<b>70,48</b>	<b>4,46</b>	<b>0,17</b>	<b>41,97</b>	
<b>День 6</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Гречаники с соусом	ТТК № 285	100	8,52	14,04	11,23	202,94	19,49	25,34	99,44	1,64	3,46	70,97	3,93	0,06	1,04	
Пюре из бобовых	С6.2004 № 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	
Какао с молоком	С6.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52	
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 "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	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	
<b>Итого за прием</b>		<b>635</b>	<b>37,13</b>	<b>24,42</b>	<b>113,15</b>	<b>797,44</b>	<b>253,93</b>	<b>140,29</b>	<b>419,26</b>	<b>8,9</b>	<b>40,9</b>	<b>133,47</b>	<b>4,64</b>	<b>0,92</b>	<b>16,76</b>	
<b>Среднедневное значение за неделю</b>	<b>Завтрак</b>	<b>616</b>	<b>26,33</b>	<b>20,98</b>	<b>107,56</b>	<b>714,77</b>	<b>118,55</b>	<b>85,20</b>	<b>264,32</b>	<b>4,76</b>	<b>40,89</b>	<b>246,52</b>	<b>3,68</b>	<b>0,34</b>	<b>15,72</b>	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Неделя №2</b>															
<b>День 1</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
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	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
Соус "Сырный" с зеленью	ТТК № 1011	30	2,16	2,08	2,21	36,39	82,47	5,96	54,7	0,1	11,25	27,11	0,03	0,01	0,52
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	25	0,27	0,05	1,27	6,35	3,43	4,9	6,37	0,22		33,25	0,18	0,01	6,13
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04					
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
<b>Итого за прием</b>		<b>585</b>	<b>25,57</b>	<b>23,36</b>	<b>80,88</b>	<b>635,61</b>	<b>105,91</b>	<b>21,03</b>	<b>117,48</b>	<b>1,40</b>	<b>36,45</b>	<b>88,71</b>	<b>1,69</b>	<b>0,12</b>	<b>6,65</b>
<b>День 2</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Котлеты рубленые с белокочанной капустой	ТТК № 245	100	12,16	14,01	13,34	227,81	40,91	17,16	112,5	1,51	23,4	44,82	0,34	0,04	6,2
Каша перловая с овощами	ТТК № 505	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
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	20,58	0,29	0	5	0,05	0,01	4,9
Чай с молоком сгущенным	Сб.1996 № 630	200	3,08	1,96	16,18	91,66	54,21	5,98	38,54	0,07	7,39	8,27	0,04	0,01	0,18
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
<b>Итого за прием</b>		<b>575</b>	<b>23,88</b>	<b>25,21</b>	<b>90,63</b>	<b>675,14</b>	<b>162,11</b>	<b>59,45</b>	<b>336,82</b>	<b>3,84</b>	<b>60,17</b>	<b>643,57</b>	<b>1,24</b>	<b>0,22</b>	<b>13,25</b>



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 3</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Винегрет овощной	Сб.2004 № 71	100	1,31	10,15	9,91	132,39	18,11	16,41	39,94	0,68	0	206,95	4,53	0,05	8,86	
Тефтели рыбные (пикша)	ТТК № 335	100	8,58	7,19	10,55	140,88	19,38	5,31	22,59	0,22	4,15	59,28	3,11	0,02	0,67	
Пюре картофельное	Сб.2004 № 520	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	
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,73	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>642</b>	<b>19,29</b>	<b>23,96</b>	<b>83,66</b>	<b>621,41</b>	<b>96,78</b>	<b>57,39</b>	<b>167,76</b>	<b>2,31</b>	<b>22,68</b>	<b>305,59</b>	<b>7,87</b>	<b>0,21</b>	<b>23,11</b>	
<b>День 4</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Фрикадельки в соусе	№ 469 Сб.2004	105	8,35	11,21	11,30	179,36	17,75	13,17	84,32	1,29	23,12	111,03	0,41	0,03	0,42	
Рис "Солнечный"	ТТК № 555	180	4,14	4,52	40,42	217,10	23,38	31,14	89,52	0,78	14,98	380,88	0,38	0,05	1,31	
Теплый компот "Черника"	ТТК № 858	200	0,27	0,15	17,27	67,60	4,32	1,43	3,02	0,21	0	0	0,35	0	1	
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	5	0,2	0,03	10		
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>635</b>	<b>16,55</b>	<b>16,78</b>	<b>103,63</b>	<b>625,10</b>	<b>61,45</b>	<b>54,74</b>	<b>187,86</b>	<b>4,48</b>	<b>38,10</b>	<b>496,91</b>	<b>1,34</b>	<b>0,11</b>	<b>12,73</b>	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>День 5</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Салат из свеклы с маслом	Сб.2004 № 33	100	1,37	5,36	9,96	87,92	38,03	18,93	37,66	1,23	0	1,94	2,74	0,01	3,88
Биточки из филе индейки с творогом	ТТК № 420	100	20,59	13,36	5,54	224,28	104,62	23,63	214,63	1,24	48,06	113,31	0,47	0,04	2,53
Макароны с овощами	ТТК № 520	180	6,27	8,56	42,07	266,58	36,33	22,24	78,38	1,29	43,2	574,2	1,01	0,11	4,01
Чай с молоком	Сб.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24
Кулебяка с яблоками	ТТК № 928	100	5,99	2,33	49,60	240,14	16,82	10,56	46,76	1,36	2,85	8,69	1,71	0,06	0,7
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
<b>Итого за прием</b>		<b>705</b>	<b>38,91</b>	<b>31,58</b>	<b>130,59</b>	<b>948,06</b>	<b>245,17</b>	<b>81,02</b>	<b>413,84</b>	<b>5,20</b>	<b>99,69</b>	<b>708,37</b>	<b>5,93</b>	<b>0,23</b>	<b>11,36</b>
<b>День 6</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Бутерброд горячий с колбасой и сыром	Сб.2004 № 11	60	6,67	5,55	13,38	132,03	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05	0	0,03
Печеночные оладьи "Эллада"	ТТК № 286	100	14,63	13,83	8,72	214,79	28,41	24,4	247,2	5,09	3700,5	6734,45	6,22	0,19	11,54
Каша гречневая рассыпчатая	Сб.2004 № 508	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
Соус томатный	ТТК № 1003	30	0,32	1,17	1,95	19,42	2,74	2,22	4,62	0,1	4,32	53,12	0,08	0,01	0,6
Какао с молоком	Сб.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52
Печенье сдобное "Хрустящие палочки"	ТТК № 1504 -1	40	2,62	11,30	24,33	207,69	7,24	4,28	24,57	0,38	4	4,16	3,62	0,04	0,01
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
<b>Итого за прием</b>		<b>635</b>	<b>38,81</b>	<b>42,41</b>	<b>125,01</b>	<b>1017,81</b>	<b>259,44</b>	<b>207,63</b>	<b>653,11</b>	<b>11,48</b>	<b>3759,82</b>	<b>6869,45</b>	<b>10,62</b>	<b>0,58</b>	<b>12,70</b>
<b>Среднедневное значение за неделю</b>	<b>Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>26,75</b>	<b>24,10</b>	<b>104,98</b>	<b>734,31</b>	<b>136,85</b>	<b>82,70</b>	<b>288,57</b>	<b>4,77</b>	<b>355,19</b>	<b>882,65</b>	<b>4,23</b>	<b>0,29</b>	<b>14,51</b>
<b>Среднедневное значение за 2 недели</b>	<b>Завтрак</b>	<b>623</b>	<b>26,54</b>	<b>22,54</b>	<b>106,27</b>	<b>724,54</b>	<b>127,70</b>	<b>83,95</b>	<b>276,44</b>	<b>4,77</b>	<b>198,04</b>	<b>564,58</b>	<b>3,95</b>	<b>0,32</b>	<b>15,11</b>

Стоимость питания 146 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 средний % пищевой ценности за неделю 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, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности( приложение № 11 к настоящим Правилам).

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