

*Н.В. Гаврилюк*

Н.В. Гаврилюк

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (2 смена)

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
1 Неделя															
1 День															
Обед 12 лет и старше 2 смена (2 вариант)															
Огурец свежий	ТТК	85	1,51	0,19	52,89	29,47	14,19	8,65	25,90	0,38	0,00	6,30	0,08	0,00	6,17
Плов из индейки	ТТК	190	15,75	12,56	49,59	329,34	35,67	95,11	282,04	3,79	33,95	438,33	0,83	0,18	1,38
Чай с сахаром	ТТК	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		525	22,35	13,66	134,94	517,46	50,12	103,76	307,93	4,21	33,95	444,62	0,91	0,18	7,56
2 День															
Обед 12 лет и старше 2 смена (2 вариант)															
Овощная нарезка	ТТК	145	1,43	6,64	24,15	45,47	39,51	37,32	216,14	3,07	42,74	258,00	4,81	0,08	1,77
Жаркое по - Петровски	ТТК	250	22,82	9,60	22,39	365,40	27,28	20,56	110,43	1,21	39,26	265,29	0,99	0,08	9,88
Компот из свежих яблок	ТТК	200	0,15	0,14	14,29	52,00	6,09	3,15	3,96	0,79	0,02	2,03	0,08	0,01	1,60
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	25	1,84	0,49	12,82	62,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		620	26,23	16,87	73,65	525,37	72,87	61,04	330,53	5,07	82,02	525,32	5,88	0,17	13,24
3 День															
Обед 12 лет и старше 2 смена (2 вариант)															
Биточки Чикен топ	ТТК	100	12,02	11,60	7,02	215,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Огурец свежий	ТТК	55	0,44	0,055	15,4	8,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макароны с овощами	ТТК	200	6,97	9,51	59,81	296,00	161,35	13,46	131,51	0,88	48,76	91,31	0,91	0,06	0,05
Чай с лимоном	ТТК	200	0,23	0,39	9,09	37,80	2,73	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		580	21,33	21,80	102,35	611,61	164,08	14,19	132,85	0,96	48,76	91,45	0,92	0,06	1,17
4 День															
Обед 12 лет и старше 2 смена (2 вариант)															
Биточек Домашний	ТТК	100	15,36	15,45	15,80	253,00	1,56	0,00	1,91	0,01	17,63	33,06	0,07	0,00	0,00
Помидор свежий дольками	ТТК	27	0,51	0,09	9,34	11,94	7,90	7,46	43,23	0,61	8,55	51,60	0,96	0,02	0,35
Картофель запеченный из отварного	ТТК	200	48,18	131,18	414,44	355,56	105,49	36,80	74,77	1,45	16,80	132,83	0,42	0,06	42,52
Чай с сахаром	ТТК	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		552	67,42	147,39	460,03	720,86	115,21	44,26	119,91	2,11	42,98	217,49	1,45	0,08	42,88
5 День															

Обед 12 лет и старше 2 смена (2 вариант)																
Биточек Нежный	ТТК	100	15,05	14,03	17,00	248,00	31,44	16,71	122,73	1,65	21,12	31,40	0,58	0,11	0,02	
Салат из свежих огурцов с зеленым луком	ТТК	60	0,45	5,93	5,28	61,80	12,41	5,54	15,54	0,25	0,00	17,74	1,96	0,01	0,02	
Рис с овощами	ТТК	200	4,52	8,23	41,72	268,00	22,97	31,14	87,24	0,77	23,56	522,00	0,43	0,05	1,46	
Напиток из плодов шиповника	ТТК	200	0,69	0,29	19,64	92,60	12,51	3,42	3,55	0,63	0,03	163,43	0,76	0,01	200,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		585	22,38	28,72	94,67	724,47	79,33	56,81	229,06	3,30	44,71	734,57	3,73	0,18	201,50	
6 День																
Обед 12 лет и старше 2 смена (2 вариант)																
Голубцы Ленивые	ТТК	100	13,85	18,00	10,40	272,34	19,70	12,79	79,09	1,16	14,29	98,62	1,92	0,02	0,89	
Помидор свежий дольками	ТТК	61	0,65	0,12	14,23	15,49	12,45	11,76	68,13	0,97	13,47	81,32	1,52	0,03	0,56	
Картофель тушеный	ТТК	220	4,62	11,97	54,36	268,40	41,12	42,65	109,02	1,71	34,56	442,38	0,47	0,16	14,53	
Компот фруктово-ягодный	ТТК	200	0,38	0,14	24,46	54,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		606	21,17	30,48	114,48	664,61	73,27	67,20	256,24	3,84	62,32	622,32	3,91	0,21	15,98	
Среднедневное значение за 1 неделю		578	30,15	43,15	163,35	627,40	92,48	57,88	229,42	3,25	52,46	439,30	2,80	0,15	47,05	

Наименование блюда	№ рецеп.	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	
2 Неделя																
1 День																
Обед 12 лет и старше 2 смена (2 вариант)																
Огурец свежий	ТТК	57	0,456	0,057	15,96	8,892	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Каша гречневая с филе индейки	ТТК	250	30,68	15,70	41,74	493,13	46,93	125,14	371,10	4,99	44,67	576,74	1,09	0,23	1,82	
Чай зеленый с сахаром	ТТК	200	0,00	0,00	9,08	34,51	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		532	32,80	16,01	77,81	590,60	47,19	125,14	371,10	5,02	44,67	576,74	1,09	0,23	1,82	
2 День																
Обед 12 лет и старше 2 смена (2 вариант)																
Сыр порционно	ТТК	15	3,67	3,44	35,77	46,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Винегрет овощной	ТТК	105	1,38	10,71	10,41	139,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Паста Школьная с томатом	ТТК	250	24,59	16,21	36,58	397,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Компот из свежих яблок	ТТК	200	0,15	0,14	14,29	52,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		620	33,18	31,00	120,09	747,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
3 День																
Обед 12 лет и старше 2 смена (2 вариант)																
Котлеты Белорусские	ТТК	100	19,75	19,73	10,93	271,00	14,46	15,76	98,97	1,24	2,57	11,50	1,91	0,11	0,71	
Огурец свежий	ТТК	30	0,24	0,03	8,40	4,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Рис с куркумой	ТТК	200	4,66	4,66	48,88	249,47	91,43	31,89	64,80	1,25	14,56	115,12	0,36	0,05	36,85	
Напиток Грушенька	ТТК	200	0,02	0,02	14,57	37,00	21,11	13,33	17,78	2,56	0,00	2,22	0,44	0,02	5,56	
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		560	26,88	25,03	98,16	637,15	126,99	60,98	181,55	5,05	17,13	128,84	2,72	0,19	43,12	

4 День																
Обед 12 лет и старше 2 смена (2 вариант)																
Пельмени отварные	ТТК	200	18,41	19,82	42,78	383,20	8,71	0,49	1,55	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток Каркаде	ТТК	200	0,04	0,00	9,48	35,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		400	18,45	19,82	52,26	418,60	8,71	0,49	1,55	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5 День																
Обед 12 лет и старше 2 смена (2 вариант)																
Биточек Нежный	ТТК	100	15,05	14,03	17,00	248,00	31,44	16,71	122,73	1,65	21,12	31,40	0,58	0,11	0,02	
Огурец свежий	ТТК	68	1,21	0,15	42,31	23,57	11,35	6,92	20,72	0,30	0,00	5,04	0,07	0,00	4,94	
Каша перловая с овощами	ТТК	200	5,51	9,28	68,80	264,27	35,83	29,45	165,20	1,17	29,38	585,48	0,81	0,07	1,97	
Напиток из плодов шиповника	ТТК	200	0,69	0,29	19,64	92,60	13,17	3,60	3,74	0,66	0,03	172,03	0,80	0,01	210,53	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		593	24,13	24,01	158,78	682,44	91,79	56,68	312,39	3,79	50,53	793,95	2,26	0,19	217,45	
6 День																
Обед 12 лет и старше 2 смена (2 вариант)																
Масло сливочное в упаковке	п/п	10	7,25	0,10	0,14	66,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сыр плавленый Дружба	п/п	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК	125	1,90	6,23	13,73	112,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Печень тушенная в томатном соусе	ТТК	100	12,78	7,25	4,99	287,00	17,65	15,14	205,51	4,50	3 509,52	6 051,60	0,86	0,16	9,77	
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК	200	10,24	7,75	55,12	317,07	18,81	153,63	231,12	5,17	26,60	31,46	0,68	0,33	0,00	
Компот фруктово ягодный	ТТК	200	0,38	0,14	24,46	54,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		706	37,87	25,51	126,29	1 006,42	36,46	168,77	436,63	9,67	3 536,12	6 083,06	1,54	0,49	9,77	
Среднедневное значение за 2 неделю		569	28,89	23,56	105,57	680,48	51,86	68,68	217,20	3,93	608,07	1 263,77	1,27	0,18	45,36	
Среднедневное значение за 2 недели		573	29,52	33,36	134,46	653,94	72,17	63,28	223,31	3,59	330,27	851,53	2,03	0,16	46,21	

Стоимость питания 121 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, 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).

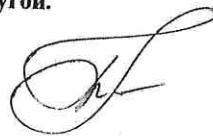
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

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.

Главный технолог



М.А. Трашкова