

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ



Свердловского естественно-научного лицея
И.О. Директора

УТВЕРЖДАЮ

И.О. директора СГМУП "КШП"

Н.В. Гаврилок

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

«Жизненно
важно!
качественного
питания»

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
1 Неделя															
1 День															
Обед с 12 лет 2 смена															
Фруктовые пастилки															
Суп бульон говяжий с зеленью	п/п	15	0,15	0,02	12,45	51,00									
Колбаса отварная	ТТК	250	2,64	18,00	12,13	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК	100	11,63	15,42	0,00	185,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	ТТК	212	7,97	6,31	52,93	314,00	23,26	11,98	66,44	1,22	29,68	33,39	1,15	0,12	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	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 пшеничный из муки в/с	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		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
		827	27,48	40,66	109,97	823,97	23,52	11,98	66,44	1,26	29,68	33,39	1,15	0,12	0,00
2 День															
Обед с 12 лет 2 смена															
Наггетсы из птицы															
Творожок Растишка	ТТК	100	13,08	16,10	15,59	259,92	15,71	13,36	110,36	1,17	29,82	53,02	3,91	0,04	1,23
Огурец свежий	п/п	45	2,71	1,39	4,83	42,25	95,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп бульон с рисом и зеленым луком	ТТК	40	0,71	0,09	24,89	13,87	6,68	4,07	12,19	0,18	0,00	2,96	0,04	0,00	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК	250	2,64	3,85	13,31	31,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90
Напиток Каркаде	ТТК	200	10,23	7,01	55,10	310,45	19,57	161,72	242,99	5,44	24,00	28,61	0,71	0,34	0,00
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		10	1,03	0,14	6,97	33,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		875	32,65	29,17	145,38	802,47	137,25	179,15	365,54	6,82	53,82	84,59	4,66	0,38	4,13
3 День															
Обед с 12 лет 2 смена															
Сотлеты Морское диво															
Картофель тушеный	ТТК	100	18,00	16,00	15,30	214,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сорсо со свежей капустой и картофелем	ТТК	200	4,20	10,88	51,02	244,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Метана	ТТК	250	1,57	4,55	19,36	164,00	29,80	24,28	55,00	1,15	12,00	234,47	0,23	0,06	6,86
Чай с сахаром	ТТК	18	0,44	2,38	0,59	25,81	11,15	1,13	7,64	0,02	8,64	15,41	0,04	0,00	0,02
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	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 пшеничный из муки в/с	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		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
		818	29,30	34,72	118,73	806,47	41,21	25,41	62,64	1,21	20,64	249,88	0,27	0,06	6,88

Суп бульон говяжий с овощами	ТТК	250	2,64	24,89	22,00	146,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК	230	22,62	14,91	35,60	485,00	144,11	27,10	242,27	1,77	54,48	101,10	1,16	0,10	0,64
Чай с молоком	ТТК	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0,00	0,01	0,24
Яблоко	ТТК	138	0,63	0,63	18,13	76,06	25,00	14,06	17,19	3,44	0,00	7,81	0,31	0,05	15,63
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
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	10	1,03	0,14	6,97	33,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		853	31,56	42,54	105,14	866,26	218,48	46,82	295,87	5,29	60,06	119,14	1,47	0,16	16,51
6 День															
Обед с 12 лет 2 смена															
Фруктовая лента															
Суп картофельный с рисом	п/п	15	0,00	0,00	11,47	43,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Печень тушенная в томатном соусе	ТТК	250	2,02	19,20	22,88	96,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	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
Какао с молоком	ТТК	215	11,61	8,78	62,54	359,77	22,47	183,50	276,06	6,18	31,77	37,58	0,81	0,39	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
Батончик На здоровье пшенично-ржаной	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
Бутерброд с сыром	ТТК	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		40	4,62	2,60	14,32	100,85	90,46	7,40	60,20	0,24	13,80	52,40	0,19	0,01	2,03
Среднедневное значение за 2 неделю		865	37,96	42,01	153,03	1 097,92	260,84	233,01	642,86	12,60	3 567,09	6 163,70	1,87	0,68	12,32
Среднедневное значение за 2 недели		848	31,45	36,35	128,64	876,50	130,63	64,11	231,08	3,80	619,84	1111,66	1,03	0,21	9,05
		858	32,08	35,45	134,75	859,07	130,90	67,61	242,78	3,99	332,72	623,18	1,57	0,24	6,80

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, 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.

3 случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

Главный технолог



М.А. Трашкова