СОГЛАСОВАНО
Дирсктор МБОУ СОШ № 45
Н.А. Шинкоренко

УТВЕРЖДАЮ
Директор СГМУП
"Комбинат школьного питания"
Т.Г. Снизова
31.10.2022

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 11 ЛЕТ (вариант 2)

Наименование блюда	№ рец	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Неделя №1															
Понедельник															
Обед 7 - 11 лет II смена															
Рассольник домашний	№ 131 сб 2004	250	2,04	3,50	15,63	99,65	27,76	22,71	55,69	0,89	12,00	225,38	0,21	0,08	10,20
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Сосиски отварные	№ 413 сб 2004	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 2004	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	47,00	0,87	21,00	23,63	0,82	0,09	0,00
Компот из чернослива (вит. 5)	ТТК № 823-50	200	0,54	0,16	28,76	111,84	18,13	22,20	18,15	0,69	0,01	2,52	0,45	0,00	0,30
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	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	п/п	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		**751**	**22,92**	**23,59**	**104,97**	**716,10**	**64,41**	**54,06**	**121,66**	**2,47**	**33,01**	**260,03**	**2,00**	**0,17**	**11,00**
Вторник															
Обед 7 - 11 лет II смена															
Борщ с капустой и картофелем	№ 110 сб 2004	250	1,71	3,34	13,79	87,27	36,58	20,75	44,79	1,01	12,00	234,13	0,22	0,04	7,98
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Рыба, тушенная в томате с овощами (пикша)	ТТК № 314	100	9,86	5,08	5,74	106,08	9,16	8,20	12,20	0,26	0,00	452,05	2,34	0,02	0,56
Ризотто овощное	ТТК № 536	150	4,00	6,23	30,96	196,00	11,33	18,65	58,46	0,43	21,6	40,5	0,26	0,02	0
Компот из смеси сухофруктов (вит. 5)	ТТК № 816-50	200	0,98	0,06	30,73	116,36	28,82	18,28	25,50	0,61	0,01	116,62	1,10	0,01	0,32
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	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	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		**776**	**21,68**	**15,45**	**116,35**	**676,79**	**87,95**	**66,55**	**141,77**	**2,33**	**33,61**	**851,80**	**3,94**	**0,09**	**9,36**
Среда															
Обед 7 - 11 лет II смена															
Суп молочный с макаронными изделиями	№ 160 сб 2004	250	5,49	5,02	20,55	148,12	140,68	18,3	114,51	0,43	19,8	36,5	0,32	0,06	0,65
Пудинг из творога (запеченный)	№ 362 № 2004	100	14,68	8,87	23,24	230,77	117,70	17,16	160,69	0,49	39,00	70,96	0,34	0,03	0,15
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00
Напиток из плодов шиповника (вит. 5)	ТТК № 809-50	200	0,68	0,28	34,26	130,52	12,75	3,42	3,51	0,66	0,02	163,42	0,76	0,01	200,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	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	п/п	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		**700**	**24,64**	**15,07**	**112,69**	**670,43**	**287,13**	**47,88**	**289,71**	**3,78**	**58,82**	**275,88**	**1,62**	**0,13**	**210,80**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Четверг															
Обед 7 - 11 лет II смена															
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124 сб 2004	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,40	41,78	0,71	12,00	228,53	0,20	0,05	12,22
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Азу из филе индейки	ТТК № 407	200	16,62	7,91	18,94	211,89	24,82	33,78	180,46	1,80	23,34	54,21	0,47	0,12	8,67
Компот ягодно-яблочный "Рябинка" (вит 5)	ТТК № 834	200	0,34	0,10	24,42	94,58	7,64	3,5	10,12	0,56	0,02	1,03	300,04	0	0,8
Печенье сдобное "Листики"	ТУ № 936	30	2,19	7,46	17,66	145,22	6,08	3,08	23,03	0,31	60,83	66,69	0,36	0,03	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	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	п/п	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		**731**	**24,33**	**19,34**	**94,17**	**638,78**	**77,28**	**59,43**	**256,21**	**3,40**	**96,19**	**358,96**	**301,09**	**0,20**	**22,19**
Пятница															
Обед 7 - 11 лет II смена															
Суп с клецками	№ 155 сб 2004	250	2,79	3,71	14,13	99,87	19,86	8,14	35,35	0,51	18,96	234,46	0,42	0,03	0,60
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Гуляш	№ 437 сб 2004	100	14,58	14,82	3,99	206,95	18,80	20,25	153,70	2,27	13,60	27,63	0,45	0,04	0,73
Каша вязкая пшеничная	№ 510 сб 2004	150	3,96	3,76	22,49	141,93	5,97	0,29	2,35	0,05	12,60	23,63	0,05	0,00	0,00
Компот из изюма (вит. 5)	ТТК № 822-50	200	0,36	0,00	28,79	109,79	0,60	0,02	0,11	0,05	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	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	п/п	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		**751**	**25,11**	**22,79**	**92,53**	**671,35**	**47,29**	**29,37**	**192,33**	**2,90**	**45,18**	**294,24**	**0,94**	**0,07**	**1,83**
Суббота															
Обед 7 - 11 лет II смена															
Суп крестьянский с крупой	№ 134 сб 2004	250	1,77	4,68	10,90	90,41	27,71	17,71	42,07	0,65	0,00	201,83	2,33	0,05	8,00
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Котлета "Особая"	№ 224 сб 2004	100	14,95	15,19	13,27	250,72	31,44	16,71	122,73	1,65	21,12	31,40	0,58	0,11	0,02
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	150	7,68	5,81	41,34	237,79	18,90	121,53	183,29	4,11	21,00	24,84	0,54	0,26	0,00
Компот из смеси сухофруктов (вит. 5)	ТТК № 816-50	200	0,98	0,06	30,73	116,38	28,88	18,29	25,54	0,61	0,02	116,63	1,1	0,01	0,32
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	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	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		776	**30,51**	**26,48**	**131,37**	**866,38**	**108,99**	**174,91**	**374,45**	**7,04**	**42,14**	**383,20**	**4,57**	**0,43**	**8,84**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Неделя №2															
Понедельник															
Обед 7 - 11 лет II смена															
Салат из капусты белокочанной со св.огурцом	ТТК № 30	80	1,14	3,58	7,80	64,82	32,57	10,53	22,88	0,44	0,00	3,40	1,84	0,02	11,44
Суп картофельный с бобовыми (горох)	№ 139 сб 2004	250	5,56	3,67	20,68	133,28	32,77	30,23	77,00	1,80	12,00	224,43	0,26	0,18	4,60
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Пельмени отварные	№ 719 сб 2004	180	16,57	10,04	38,50	314,54	9,80	0,55	1,75	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток лимонный (вит. 5)	ТТК № 828-50	200	0,15	0,02	24,76	97,01	7,27	1,94	3,63	0,17	0,02	0,34	0,03	0,01	6,40
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	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
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	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		**766**	**27,38**	**18,15**	**119,22**	**743,49**	**84,47**	**43,92**	**106,08**	**2,51**	**12,02**	**236,67**	**2,15**	**0,21**	**22,94**
Вторник															
Обед 7 - 11 лет II смена															
Борщ с картофелем	№114 сб 2004	250	1,97	3,43	16,71	101,31	31,44	24,37	55,33	1,17	12,00	234,47	0,23	0,06	6,86
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Котлеты рыбные любительские (пикша)	ТТК № 305	100	12,75	4,65	7,83	122,57	29,88	10,14	30,80	0,47	32,25	566,20	0,22	0,02	0,33
Пюре картофельное	№ 520 сб 2004	150	3,10	4,47	21,72	138,30	47,13	29,11	86,57	1,11	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38
Компот из смеси сухофруктов (вит. 5)	ТТК № 816-50	200	0,98	0,06	30,73	116,36	28,82	18,28	25,50	0,61	0,01	116,62	1,10	0,01	0,32
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	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	п/п	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		**751**	**22,22**	**13,11**	**100,12**	**591,33**	**139,33**	**82,57**	**199,02**	**3,38**	**59,70**	**958,48**	**1,75**	**0,21**	**18,39**
Среда															
Обед 7 - 11 лет II смена															
Суп молочный с крупой (рис)	№ 161 сб 2004	250	4,41	4,93	18,55	135,10	138,42	22,04	118,95	0,29	19,80	36,50	0,08	0,04	0,65
Творожник с кокосом	ТТК № 602	100	13,04	21,40	36,46	388,94	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,5	0,72	0,05	0,12
Мандарин		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
Компот из изюма (вит. 5)	ТТК № 822-50	200	0,36	0,00	28,79	109,79	0,60	0,02	0,11	0,05	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	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		**695**	**21,85**	**27,35**	**114,16**	**781,16**	**281,28**	**46,65**	**268,92**	**2,04**	**93,50**	**180,02**	**1,00**	**0,22**	**15,97**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Четверг															
Обед 7 - 11 лет II смена															
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140 сб 2004	250	2,72	2,32	20,66	112,58	20,56	21,32	57,34	0,92	7,20	215,78	0,32	0,09	6,60
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Плов из индейки	ТТК № 405	225	25,66	12,73	43,43	390,10	41,56	51,93	292,92	2,26	49,60	313,40	0,74	0,08	0,95
Компот из чернослива (вит. 5)	№ 823-50	200	0,54	0,16	28,76	111,84	18,13	22,20	18,15	0,69	0,01	2,52	0,45	0,00	0,30
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	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	п/п	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		726	**32,34**	**15,71**	**115,98**	**727,32**	**82,31**	**96,12**	**369,23**	**3,89**	**56,81**	**540,20**	**1,53**	**0,17**	**8,35**
Пятница															
Обед 7 - 11 лет II смена															
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124 сб 2004	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,40	41,78	0,71	12,00	228,53	0,20	0,05	12,22
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Запеканка картофельная с колбасой	ТТК № 239	225	9,50	15,88	38,39	329,82	43,94	52,12	129,98	1,97	25,20	652,94	1,53	0,19	16,98
Напиток из плодов шиповника (вит. 5)	ТТК № 809-50	200	0,68	0,28	34,26	130,52	12,75	3,42	3,51	0,66	0,02	163,42	0,76	0,01	200,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	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 "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	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		731	**15,90**	**20,37**	**110,15**	**668,48**	**95,43**	**74,61**	**176,09**	**3,36**	**37,22**	**1053,39**	**2,51**	**0,25**	**229,70**
Суббота															
Обед 7 - 11 лет II смена															
Рассольник ленинградский	№ 132 сб 2004	200	1,66	2,82	13,81	85,69	15,69	16,84	49,46	0,66	9,60	179,82	0,18	0,06	5,12
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Котлеты "Домашние"	ТТК № 221	100	14,08	16,51	11,68	252,56	11,86	16,05	119,38	1,73	22,30	31,10	0,37	0,17	0,05
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 2004	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	0,00
Компот "Сливовый № 2" (вит.5)	ТТК № 832-50	200	0,31	0,09	25,06	97,01	7,48	3,12	8,76	0,41	0,02	5,53	150,13	0,01	1,04
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	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		756	**27,90**	**25,52**	**129,64**	**856,57**	**56,84**	**46,85**	**234,83**	**3,86**	**57,12**	**253,30**	**151,68**	**0,34**	**6,71**

Стоимость питания 152 руб в день

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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.

Технолог Дику И.А Дикманикова