

Утверждаю:  
 Директор  
 ЭМУП «Общественное питание»  
 «Общепит»  
 Т. Н. Кулешова  
 2024 г.

Примерное двухнедельное бюджетное меню  
 школьных завтраков и обедов 1-4 классов  
 для муниципальных общеобразовательных учреждений  
 Эжвинского района г. Сыктывкара  
 с односменным и двухсменным режимом работы  
 на 2024-2025 учебный год  
 летне-осеннего сезона

1 неделя															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														№ по сборнику рецептов
	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															
Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	200/10	8,7	11	44,4	312	0,96	0,14	73,5	0,2	144	218	43,3	0,18	2,3	Москва 1996 № 257

Сыр твердый порциями	25	5,80	7,4	0	90	0,2	0,04	217,5	0,4	733,8	417,1	29,1	0,075	0,9	Москва 1994 таб. № 25
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>545</b>	<b>21,07</b>	<b>39,92</b>	<b>106,1</b>	<b>867,3</b>	<b>1,16</b>	<b>0,2</b>	<b>291</b>	<b>0,86</b>	<b>887,5</b>	<b>660,2</b>	<b>83,2</b>	<b>0,275</b>	<b>4,24</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
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
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,03	0,53	Москва 1996 № 465
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 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
<b>итого</b>	<b>865</b>	<b>34,71</b>	<b>59,022</b>	<b>92,7</b>	<b>1074,01</b>	<b>12,73</b>	<b>0,696</b>	<b>27</b>	<b>8,3</b>	<b>126,33</b>	<b>416,5</b>	<b>120,91</b>	<b>0,37</b>	<b>7,45</b>	
<b>ВТОРНИК</b>															
НАИМЕНОВАНИЕ	<b>7-11 лет</b>														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	В2	Fe	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>															
Котлеты Домашние	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
Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141	5	0,14	0,04	0,2	47	85	29	0,12	1,1	Москва 1996 № 472

Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,1	0	
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 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>540</b>	<b>12,9</b>	<b>23,712</b>	<b>75,63</b>	<b>618,1</b>	<b>30,82</b>	<b>0,25</b>	<b>54,64</b>	<b>2,19</b>	<b>104,4</b>	<b>212,76</b>	<b>62,92</b>	<b>0,39</b>	<b>3,19</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	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
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 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>860</b>	<b>41,18</b>	<b>34,83</b>	<b>95,75</b>	<b>855,45</b>	<b>15,00</b>	<b>0,28</b>	<b>49,8</b>	<b>3,0</b>	<b>474,6</b>	<b>440,2</b>	<b>93,0</b>	<b>0,2</b>	<b>4,94</b>	
<b>СРЕДА</b>															
НАИМЕНОВАНИЕ	<b>7-11 лет</b>														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	В2	Fe	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>															
Запеканка из творога	150	22,9	15,7	22,10	320,8	0,34	0,08	78	1,04	169	244,4	28,6	0,21	1,2	Москва 1996 № 297
Молоко сгущенное	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	

Банан свежий	200	3	1	42	192	20	0,1	0	0,8	15,6	56	83	0,08	2	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0	0,9	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>602</b>	<b>28,19</b>	<b>19,27</b>	<b>95,95</b>	<b>673,2</b>	<b>23,47</b>	<b>0,2</b>	<b>92</b>	<b>1,96</b>	<b>284,6</b>	<b>375,2</b>	<b>126,8</b>	<b>0,29</b>	<b>4,2</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10/10	1,51	6,4	7,99	166,7	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,06	0,83	Москва 1996 № 120
Жаркое по-домашнему	90/200	25,7	19,3	36,9	437,7	12,7	0,3	0	5,2	56	375,8	77,8	0,26	7,1	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
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>880</b>	<b>31,21</b>	<b>26,51</b>	<b>97,89</b>	<b>842,20</b>	<b>34,2</b>	<b>0,42</b>	<b>11,0</b>	<b>8,2</b>	<b>148,2</b>	<b>495,1</b>	<b>127,2</b>	<b>0,4</b>	<b>11,8</b>	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>															
НАИМЕНОВАНИЕ	<b>7-11 лет</b>														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	В2	Fe	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>															
Плов из свинины	90/200	34,7	18,6	54,9	514,3	9,5	0,21	40,6	0,8	52,3	274,5	78,1	0,18	2,6	ТТК

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
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	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>	<b>595</b>	<b>37,03</b>	<b>18,94</b>	<b>82,5</b>	<b>637,5</b>	<b>20,1</b>	<b>0,27</b>	<b>40,6</b>	<b>1,46</b>	<b>70,4</b>	<b>315,2</b>	<b>100,9</b>	<b>0,22</b>	<b>4,18</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
Рассольник ленинградский, сметана	250/10	3	5,8	17,2	133	8	0,09	0,21	0,2	34	79	27,0	0,1	1,02	Москва 1996 № 129
Тефтели из говядины, соус красный осн.	90/50	12,3	13,5	6,6	203	5,9	0,15	33,4	4,2	22,9	212,3	35,5	2,8	0,1	Москва 1996 № 422
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 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"	40	1,7	0,27	11,5	57,3	0	0,03	0	0,24	6,1	28,3	6,7	0,03	0,8	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>820</b>	<b>27,65</b>	<b>25,96</b>	<b>225,34</b>	<b>828,25</b>	<b>25,9</b>	<b>0,51</b>	<b>33,61</b>	<b>5</b>	<b>104,6</b>	<b>550,1</b>	<b>217,8</b>	<b>3,04</b>	<b>7,18</b>	
<b>ПЯТНИЦА</b>															
НАИМЕНОВАНИЕ	<b>7-11 лет</b>														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	В2	Fe	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>															
Макаронные изделия отвар. с сыром	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

Корж молочный	100	5	8,4	47,7	286	0,05	0,08	8	2,99	19,2	48,5	17,8	0,02	0,9	СХЗ
Мандарин свежий	200	0,8	0	8,6	38	0	0,03	0	0	0	0	0	0,01	2,3	
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>690</b>	<b>17,77</b>	<b>22,32</b>	<b>101,1</b>	<b>676,6</b>	<b>0,25</b>	<b>0,18</b>	<b>108,8</b>	<b>3,89</b>	<b>282,6</b>	<b>233</b>	<b>39,8</b>	<b>0,15</b>	<b>5,1</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
Котлеты рыбные	90	11,2	3,3	5,7	230,5	0,9	0,1	22,5	2,4	35,2	199,9	45,8	0,13	1,1	ТТК
Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141	5	0,14	0,04	0,2	47	85	29	0,12	1,1	Москва 1996 № 472
Капуста квашеная с маслом подсолнеч.	50	1,2	0,6	1,9	14,4	18,8	0,03	0	0,06	30	19,4	10	0,02	26,5	ТТК
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
Язычок слоеный с сахаром	50	2,2	7,2	27,20	180,5										СХЗ
<b>ИТОГО</b>	<b>860</b>	<b>24,35</b>	<b>22,76</b>	<b>108,75</b>	<b>865,3</b>	<b>26,93</b>	<b>0,32</b>	<b>22,75</b>	<b>3,5</b>	<b>154,9</b>	<b>383,2</b>	<b>110,3</b>	<b>0,32</b>	<b>30,4</b>	
<b>СУББОТА</b>															
НАИМЕНОВАНИЕ	<b>7-11 лет</b>														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	В2	Fe	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>															
Рыбное филе жареное	100	16,2	14,6	4,4	288,3	1,98	0,1	49,6	5,7	32,6	174,8	25	0,02	0,6	Москва 1996 № 310

Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,03	0,53	Москва 1996 № 465
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
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>540</b>	<b>22,55</b>	<b>20,582</b>	<b>85,48</b>	<b>692,8</b>	<b>7,66</b>	<b>0,17</b>	<b>76,6</b>	<b>6,76</b>	<b>64,81</b>	<b>279,3</b>	<b>65,41</b>	<b>0,15</b>	<b>4,39</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/10	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
Биточки куриные рубленые	90	14,9	11,2	13,2	214,2	0,72	0,1	0,36	0,81	11,1	156,6	28,8	0,1	2,3	ТТК
Перловка отварная	200	5,9	6,1	42	246,7	0	0,05	0,04	0,8	24	204	25,3	0,03	1,2	Самара 2013 № 457
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,1	0	
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 черной смородины	200	0	0	19,97	76	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,4	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>895</b>	<b>33,36</b>	<b>30,22</b>	<b>113,9</b>	<b>861,8</b>	<b>58,32</b>	<b>0,38</b>	<b>40,6</b>	<b>3,23</b>	<b>107,8</b>	<b>562,2</b>	<b>126,9</b>	<b>0,38</b>	<b>7,62</b>	
<b>2 неделя</b>															
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
НАИМЕНОВАНИЕ	<b>7-11 лет</b>														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	В2	Fe	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>															

Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	230/10	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
Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,26	131,4	0	0	80	0,2	4,8	6	0	0,01	0	ТТК
Конвертик "Каприз" с грушевой начинкой	70	3,2	8,4	44,1	266										СХЗ
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 и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0	0,9	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>582</b>	<b>12,33</b>	<b>32,82</b>	<b>109,66</b>	<b>795,8</b>	<b>3,93</b>	<b>0,17</b>	<b>123,4</b>	<b>0,81</b>	<b>144,2</b>	<b>218,4</b>	<b>94</b>	<b>0,23</b>	<b>3,52</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
Суп картофельный с макаронными изделиями, филе куриное отварное	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
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
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>865</b>	<b>43,52</b>	<b>21,56</b>	<b>108,97</b>	<b>822,51</b>	<b>32,96</b>	<b>0,526</b>	<b>38,5</b>	<b>4,83</b>	<b>142,2</b>	<b>424,5</b>	<b>150,8</b>	<b>0,31</b>	<b>6,34</b>	
<b>ВТОРНИК</b>															
НАИМЕНОВАНИЕ	<b>7-11 лет</b>														№ по сборнику РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	В2	Fe	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>															



Биточки рубленные Особые, масло слив.	90/10	15,1	17,9	13,5	276,4	0,53	0,1	36,7	0,9	13,4	160,5	29,1	0,15	2,4	ТТК
Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141	5	0,14	0,04	0,2	47	85	29	0,12	1,1	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 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>540</b>	<b>20,66</b>	<b>23,62</b>	<b>82,2</b>	<b>616,6</b>	<b>17,23</b>	<b>0,312</b>	<b>36,74</b>	<b>1,84</b>	<b>87,58</b>	<b>282,9</b>	<b>81,84</b>	<b>0,32</b>	<b>5,21</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10/10	6,2	8,4	8	127	23	0,01	0,21	0,2	46	70	5	0,06	2,5	Москва 1996 № 120
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
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,7	202,14	0	0,07	41,2	0,96	16,56	54,48	10,7	0,05	1,3	Москва 1996 № 273
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
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
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
<b>ИТОГО</b>	<b>900</b>	<b>45,52</b>	<b>38,832</b>	<b>92,7</b>	<b>899,74</b>	<b>30,38</b>	<b>0,22</b>	<b>56,71</b>	<b>2,83</b>	<b>473,76</b>	<b>466,88</b>	<b>72,5</b>	<b>0,31</b>	<b>7,89</b>	
<b>СРЕДА</b>															
НАИМЕНОВАНИЕ	<b>7-11 лет</b>														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	В2	Fe	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>															

Пудинг из творога запеченный	150	20,9	14,4	21,1	333,5	0,3	0,1	90	1,2	195	282	33	0,41	1,4	Москва 1996 № 296
Молоко сгущенное	40	2,88	3,4	22,2	131,2	0,4	0,03	18,7	0,13	122,8	87,6	13,6	0	0,13	
Яблоко свежее	200	0,8	0,8	18,2	88,8	20	0,06	0	0,4	32	22,2	18,2	0,04	4,6	
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>605</b>	<b>24,65</b>	<b>18,62</b>	<b>76,5</b>	<b>613,5</b>	<b>20,7</b>	<b>0,19</b>	<b>108,7</b>	<b>1,73</b>	<b>354,9</b>	<b>399,5</b>	<b>69</b>	<b>0,45</b>	<b>6,95</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
Рассольник ленинградский, сметана	250/10	3	5,8	17,2	133	8	0,09	0,21	0,2	34	79	27,0	0,1	1,02	Москва 1996 № 129
Филе "Гурман"	90/75	28,8	13,5	6,7	264,1	1,8	0,09	0,07	3,6	25,8	155,1	28,8	0,05	1,7	ТТК
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	7,3	46,4	292,5	0	0,24	0	0	17,5	252	168	0,3	6,01	Пермь 2006 № 196
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>865</b>	<b>45,45</b>	<b>27,1</b>	<b>230,3</b>	<b>923,8</b>	<b>21,8</b>	<b>0,48</b>	<b>0,28</b>	<b>4,34</b>	<b>109,5</b>	<b>536,2</b>	<b>243</b>	<b>0,46</b>	<b>9,79</b>	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>															
НАИМЕНОВАНИЕ	<b>7-11 лет</b>														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	В2	Fe	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>															
Колбаски рыбные	90	11,2	3,3	5,7	260,3	0,9	0,1	22,5	2,4	35,2	199,9	45,8	0,17	1,1	ТТК

Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	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
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0	0,9	Москва 2004 № 686
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>552</b>	<b>17,24</b>	<b>9,01</b>	<b>70,18</b>	<b>595,2</b>	<b>14,33</b>	<b>0,19</b>	<b>49,5</b>	<b>3,68</b>	<b>58,71</b>	<b>303,5</b>	<b>88,41</b>	<b>0,24</b>	<b>3,29</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	3,2	5,6	12,1	112	11	0,05	0,22	0,2	52	58	25	0,05	1,3	Москва 1996 № 110
Котлеты Домашние	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	180	4,3	8,2	19,4	168	21,4	0,1	46,8	3,6	67	81	29,3	0,07	1,08	Москва 1996 № 482
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 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
Сок фруктовый т/пак	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	0,19	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>1050</b>	<b>19,1</b>	<b>25,512</b>	<b>127,9</b>	<b>870,8</b>	<b>62,22</b>	<b>0,3</b>	<b>61,62</b>	<b>6,07</b>	<b>192,6</b>	<b>298,96</b>	<b>101,22</b>	<b>0,5</b>	<b>7,87</b>	
<b>ПЯТНИЦА</b>															
НАИМЕНОВАНИЕ	<b>7-11 лет</b>														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	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>															

Макаронные изделия отвар. с сыром	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
Булочка "Молочная"	80	4,4	6,8	40	239,1										СХЗ
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
<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>19,37</b>	<b>21,72</b>	<b>126,8</b>	<b>783,7</b>	<b>20,2</b>	<b>0,17</b>	<b>100,8</b>	<b>1,7</b>	<b>279</b>	<b>240,5</b>	<b>105</b>	<b>0,2</b>	<b>3,9</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
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
Фрикадельки из говядины, соу красный основной	90/75	14,2	18	11,3	268,2	0	0,05	0,05	0,7	377	153	19,8	0,08	1,8	ТТК
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,7	21,8	0,12	35,9	0,2	45,7	92,8	29,5	0,15	1,1	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 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>925</b>	<b>32,49</b>	<b>31,24</b>	<b>98,55</b>	<b>839,4</b>	<b>40,93</b>	<b>0,49</b>	<b>35,95</b>	<b>4,24</b>	<b>488,6</b>	<b>392,4</b>	<b>112,4</b>	<b>0,39</b>	<b>6,64</b>	
<b>СУББОТА</b>															
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	В2	Fe	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>															
Жаркое по-домашнему	90/200	25,7	19,3	36,9	437,7	12,7	0,3	0	5,2	56	375,8	77,8	0,26	7,1	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 клюквы	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
Хлеб "Городской"	40	2,1	0,3	13,60	66,7	0	0,03	0	0,35	6,1	23,2	8,8	0,02	0,25	ТТК
<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>28,41</b>	<b>19,612</b>	<b>73,17</b>	<b>597,5</b>	<b>50,38</b>	<b>0,34</b>	<b>0</b>	<b>5,93</b>	<b>96,8</b>	<b>429</b>	<b>106,8</b>	<b>0,35</b>	<b>8,3</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
Рыбное филе жареное	100	14,7	13,3	4	194,5	1,8	0,09	45,1	5,2	29,6	158,9	22,7	1,09	0,54	ТТК
Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,5	145	21	0,15	0,04	0,2	21	79	30	1,2	3,9	Самара 2013 № 471
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
Булочка с сахаром	80	6	2,3	48	237	0	0,11	0,01	0,7	11	48	8	0,01	0,6	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>850</b>	<b>30,1</b>	<b>26,5</b>	<b>128,47</b>	<b>868,5</b>	<b>59,8</b>	<b>0,4</b>	<b>45,36</b>	<b>7,22</b>	<b>122,5</b>	<b>378,9</b>	<b>95,72</b>	<b>2,34</b>	<b>7,07</b>	

**Стоимость завтрака 1 смена            105=00**

**Стоимость обеда    2 смена            130=00**

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий в соответствии со «Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» 2006 года г. Пермь, Сборника рецептур для ПОП 1994, 1996, 1997 года г. Москва, Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 года г. Москва, Сборника методических рекомендаций по организации питания детей и подростков

...организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области 2013 года г. Самара.

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 настоящим 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 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







—











|









|







\_\_\_\_\_

