



Утверждаю:
Директор

ЭМУП «Общественное питание»

Т. Н. Кулешова
Т. Н. Кулешова

28 сентября 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 РЕЦЕПТУР
	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	20	4,60	5,9	0	72	0,16	0,03	174	0,3	587	333,7	23,3	0,06	0,72	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 "Сладкоежка"	65	4,2	14,3	39,00	301,6										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
итого	540	19,17	31,42	108,6	795,6	1,12	0,19	247,5	0,76	740,7	576,8	77,4	0,26	4,06	
ОБЕД 2 смена															
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
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 " 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
итого	820	33,58	58,99	86,08	1042,1	11,63	0,68	27	7,5	90,91	392,1	101,61	0,28	7,63	

ВТОРНИК															
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	B2	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена															
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
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,7	21,8	0,12	35,9	0,2	45,7	92,8	29,85	0,15	1,1	Москва 1996 № 472
Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	32,9	0	0	20	0,05	1,2	1,5	0	0,05	0	
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
ИТОГО	505	20,63	20,76	83,97	604,8	46,52	0,26	56,26	1,39	82,9	287,66	73,37	0,33	4,07	
ОБЕД 2 смена															
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	180	6,6	5,4	32	202,2	0	0,07	41,2	0,96	16,6	54,5	10,7	0,024	1,3	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 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
ИТОГО	890	42,82	35,76	85,52	838,71	15,00	0,30	56,7	3,9	495,5	466,8	107,2	0,2	4,67	

СРЕДА															
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	B2	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена															
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	150	2,25	0,75	31,5	144	15	0,075	0	0,6	11,7	42	62,3	0,06	1,5	
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
ИТОГО	545	27,38	19,02	85,25	623,2	15,64	0,175	92	1,74	277,9	359,8	105,3	0,27	3,62	
ОБЕД 2 смена															
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
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
ИТОГО	880	30,81	26,11	101,09	841,80	31,3	0,41	11,0	8,1	148,4	485,5	124,3	0,4	9,9	

ЧЕТВЕРГ															
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	B2	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена															
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
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
ИТОГО	587	35,29	16,54	79,85	612,4	22,44	0,26	38,5	1,43	70,5	302,4	97,7	0,23	4,16	
ОБЕД 2 смена															
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	200	11,5	8,1	51,5	325	0	0,27	0	0	18,7	268,8	179,2	0,16	6,4	Пермь 2006 № 196
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 " 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
ИТОГО	885	30,17	27,89	112	828,3	13,9	0,56	33,61	4,9	91,4	613,5	259,2	3,06	9,36	

ПЯТНИЦА																
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	B2	Fe		
ЗАВТРАК 1 смена																
Макаронные изделия отвар. с сыром	150/20	11,6	13,5	28,9	284,2	0,19	0,06	97,9	0,83	250,9	171,7	17,3	0,1	1,05	ТТК	
Язычок слоеный с сахаром	50	4,5	7,5	28,5	215,2										СХЗ	
Мандарин свежий	150	0,6	0	6,5	28,5	0	0,2	0	0	0	0	0	0,01	1,7		
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	
ИТОГО	570	17,15	21,1	205,1	669,1	12,19	0,28	97,9	0,93	273,9	183,2	24,9	0,13	2,99		
ОБЕД 2 смена																
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	
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,1	0		
Пюре картофельное	200	4,1	7,2	27,1	188	6,7	0,19	0,05	0,27	62,7	113,3	38,7	0,16	1,5	Москва 1996 № 472	
Капуста квашеная с маслом подсолнеч.	60	1,4	0,72	2,3	17,3	2,6	0,04	0	0,07	36	23,3	12	0,02	31,8	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"	60	2,6	0,4	17,2	86	0	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	0,04	1,2	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	
ИТОГО	910	24,75	24,88	97,48	843,4	12,43	0,4	62,76	3,86	183,6	439,6	127	0,48	36,7		

СУББОТА																
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	B2	Fe		
ЗАВТРАК 1 смена																
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	
ИТОГО	540	22,55	20,582	85,48	692,8	7,66	0,17	76,6	6,76	64,81	279,3	65,41	0,15	4,39		
ОБЕД 2 смена																
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	
Колбаски из филе куриного 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	
ИТОГО	895	33,36	30,22	113,9	861,8	58,32	0,38	40,6	3,23	107,8	562,2	126,9	0,38	7,62		

2 неделя																
ПОНЕДЕЛЬНИК																
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	B2	Fe		
ЗАВТРАК 1 смена																
Каша вязкая пшенная 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"	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	
ИТОГО	582	12,33	32,82	109,66	795,8	3,93	0,17	123,4	0,81	144,2	218,4	94	0,23	3,52		
ОБЕД 2 смена																
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	
ИТОГО	865	43,52	21,56	108,97	822,51	32,96	0,526	38,5	4,83	142,2	424,5	150,8	0,31	6,34		

ВТОРНИК															
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	B2	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена															
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
ИТОГО	540	20,66	23,62	82,2	616,6	17,23	0,312	36,74	1,84	87,58	282,9	81,84	0,32	5,21	
ОБЕД 2 смена															
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	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
Компот из мандарин	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 "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
ИТОГО	810	43,57	38,32	191,1	853,14	36,7	0,2	56,71	2,55	467,16	431,58	60,3	0,22	4,49	

СРЕДА															
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВыХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводи, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	B2	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена															
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 гущенное	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	150	1,2	1,2	13,7	66,6	15	0,05	0	0,3	24	16,7	13,7	0,03	3,5	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0	0,82	
ИТОГО	555	25,05	19,02	72	591,3	15,7	0,18	108,7	1,63	346,9	394	64,5	0,44	5,85	
ОБЕД 2 смена															
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	
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
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	
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	
ИТОГО	887	45,13	27,02	104,3	844,6	12,63	0,46	0,28	4,26	94,4	533,8	240,4	0,44	10,45	

ЧЕТВЕРГ															
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫКОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы ,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	B2	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена															
Котлеты 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
ИТОГО	552	17,24	9,01	70,18	595,2	14,33	0,19	49,5	3,68	58,71	303,5	88,41	0,24	3,29	
ОБЕД 2 смена															
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 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
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"	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
ИТОГО	1060	19,25	25,642	115,45	825	39,45	0,3	61,62	6,16	179,3	291	98,7	0,51	8	

ПЯТНИЦА															
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	B2	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена															
Макаронные изделия отвар. с сыром	150/20	11,6	13,5	28,9	284,2	0,19	0,06	97,9	0,83	250,9	171,7	17,3	0,1	1,05	ТТК
Булочка "Молочная"	80	4,4	6,8	40	239,1										СХЗ
Банан свежий	150	2,25	0,75	31,5	144	15	0,075	0	0,6	11,7	42	62,3	0,06	1,5	
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
ИТОГО	615	18,32	21,07	115,4	727,3	15,19	0,135	97,9	1,43	267,7	221,4	83,8	0,16	3,37	
ОБЕД 2 смена															
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
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 " 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"	40	2,1	0,27	13,60	66,7	0	0,03	0	0,35	6,1	23,2	8,8	0,02	0,29	ТТК
ИТОГО	957	32,97	31,27	96,5	835,2	42,53	0,49	35,95	4,25	492,5	403	115,7	0,38	7,23	

СУББОТА															
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	B2	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена															
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	
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
ИТОГО	590	28,41	19,612	73,17	597,5	50,38	0,34	0	5,93	96,8	429	106,8	0,35	8,3	
ОБЕД 2 смена															
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 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
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
ИТОГО	850	30,5	26,5	144,5	935,5	47,8	0,41	45,36	6,91	119,1	379,86	90,42	2,35	6,81	

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, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» 2006 года г. Пермь, Сборника рецептов для ПОП 1994,1996,1997 года г. Москва, Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 года г. Москва, Сборника методических рекомендаций по 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 третий блюда включать соки.

Специалист по производству и ценообразованию

Л.В.Сотникова