

Утверждаю:  
Директор  
ЗМУП «Общественное питание»  
Т. Н. Кулешова  
2023 года



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 2022 - 2023 учебный год  
зимне-весеннего 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	В2	Fe		
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>																
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	230/10	9,9	12,6	50,7	356,6	1,1	0,16	84	0,26	164,6	249,1	49,5	0,2	2,6	Москва 1996 № 257	
Сыр твердый порциями	30	6,96	8,85	0	108	0,21	0,05	261	0,45	880,5	501	35	0,09	1,05	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	
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	1,6	0,06	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,19	0,47	Москва 1996 № 642	
<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>23,36</b>	<b>26,65</b>	<b>93,4</b>	<b>704,6</b>	<b>2,91</b>	<b>0,29</b>	<b>369,4</b>	<b>0,97</b>	<b>1201,9</b>	<b>892,1</b>	<b>112,4</b>	<b>0,5</b>	<b>4,34</b>		
<b>ОБЕД 2 смена</b>																
Суп картофельный с бобовыми, колбаса п/к	250/20	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	
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	
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	
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	905	40,65	59,962	105,29	1155,45	11,71	0,88	0	7,24	115,5	556,4	229,3	0,46	11,84	
<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>															
Тефтели из говядины, соус красный основной	90/50	12,3	13,5	6,6	203	5,9	0,15	33,4	4,2	22,9	212,3	35,5	0,04	2,8	Москва 1996 № 422
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,2	0,1	29,9	0,2	38,3	77,3	24,6	0,12	0,9	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
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>580</b>	<b>18,22</b>	<b>19,02</b>	<b>72,24</b>	<b>539,85</b>	<b>38,7</b>	<b>0,33</b>	<b>63,3</b>	<b>5,26</b>	<b>88,2</b>	<b>336,6</b>	<b>86,7</b>	<b>0,23</b>	<b>7,26</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной, филе куриное отварное	250/15/15	1,8	6,5	12,1	148,6	10,9	0,06	11,3	2,8	60,1	61,3	28,1	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
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
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>820</b>	<b>37,25</b>	<b>36,47</b>	<b>103,38</b>	<b>920,10</b>	<b>15,00</b>	<b>0,22</b>	<b>53,6</b>	<b>5,0</b>	<b>463,1</b>	<b>444,0</b>	<b>94,3</b>	<b>0,2</b>	<b>3,83</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>															
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
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
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
Компот из брусники	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
<b>ИТОГО</b>	<b>565</b>	<b>35,11</b>	<b>16,412</b>	<b>84,92</b>	<b>630,3</b>	<b>46,69</b>	<b>0,23</b>	<b>38,5</b>	<b>1,39</b>	<b>88,9</b>	<b>307,7</b>	<b>100,9</b>	<b>0,27</b>	<b>3,67</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
Рассольник ленинградский, филе куриное отварное, сметана	250/10/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,06	0,06	1,02	Москва 1996 № 129
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,1	12,9	218,1	0,81	0,07	18	0,34	39,6	86,4	23,4	0,15	2	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
Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,01	0	
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>840</b>	<b>29,72</b>	<b>28,72</b>	<b>101,30</b>	<b>895,26</b>	<b>22,1</b>	<b>0,42</b>	<b>107,8</b>	<b>5,5</b>	<b>145,4</b>	<b>293,1</b>	<b>117,5</b>	<b>0,3</b>	<b>6,0</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	B2	Fe	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>															
Запеканка из творога	150	26,4	18,1	25,50	370,2	0,39	0,09	90	1,2	195	282	33	0,45	1,35	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	
Мандарин свежий	100	0,8	0	8,6	38	0	0,03	0	0	0	0	0	0,03	2,3	
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>502</b>	<b>29,49</b>	<b>20,67</b>	<b>65,95</b>	<b>568,6</b>	<b>3,52</b>	<b>0,14</b>	<b>104</b>	<b>1,32</b>	<b>295</b>	<b>356,8</b>	<b>48,2</b>	<b>0,48</b>	<b>4,65</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, филе куриное отварное	250/10/15	4,7	7,6	8,2	118,4	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,05	0,83	Москва 1996 № 120
Колбаски 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 на полив	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,01	0	
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,7	21,8	0,12	35,9	0,2	45,96	92,76	29,5	0,12	1,08	Москва 1996 № 472
Капуста квашеная	60	1,08	0,06	1,8	13,8	18	0,02	0	0,06	28,8	18,6	9,6	0,02	0,4	Москва 1996 таб.№ 24
Компот из вишни	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,02	0,45	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>875</b>	<b>24,04</b>	<b>24,37</b>	<b>95,13</b>	<b>829,4</b>	<b>80,5</b>	<b>0,36</b>	<b>109,4</b>	<b>5,63</b>	<b>199,88</b>	<b>427,32</b>	<b>127,62</b>	<b>0,38</b>	<b>4,68</b>	

**ПЯТНИЦА**

**7-11 лет**

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	

**ЗАВТРАК 1 смена**

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
Банан свежий	150	2,3	0,8	31,5	144	15	0,06	0	0,6	12	42	63	0,05	0,9	
Йогурт	125	3,5	3,1	9	78,1										
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
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
<b>Итого</b>	<b>695</b>	<b>19,37</b>	<b>18,02</b>	<b>95,5</b>	<b>624,7</b>	<b>15,2</b>	<b>0,15</b>	<b>100,8</b>	<b>1,76</b>	<b>280</b>	<b>243,9</b>	<b>91,6</b>	<b>0,18</b>	<b>3,02</b>	

**ОБЕД 2 смена**

Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/15	4,19	3,95	15,46	182,2	11,12	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,8	0,08	2,05	Москва 1996 № 135
Биточки 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	150	3,6	6,8	16,2	140	17,86	0,08	39	3	55,8	67,5	24,4	0,06	0,9	Москва 1996 № 482
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>765</b>	<b>18,49</b>	<b>22,45</b>	<b>90,46</b>	<b>761,6</b>	<b>33,12</b>	<b>0,44</b>	<b>53,6</b>	<b>7,62</b>	<b>140,78</b>	<b>284,6</b>	<b>92,2</b>	<b>0,28</b>	<b>7,75</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>															
Фрикадельки рыбные, соус белый	90/50	12	22	0	246	0	0,14	0	0,4	32,3	119,3	15,9	0,1	1,38	Москва 2017 № 240
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 "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>520</b>	<b>22,65</b>	<b>28,39</b>	<b>190,04</b>	<b>680,95</b>	<b>12</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>0,76</b>	<b>73,9</b>	<b>349,8</b>	<b>164,5</b>	<b>0,25</b>	<b>6,64</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
Суп-лапша домашняя,филе куриное отварное	250/10	2,8	5,8	13,9	143	7,66	0,04	9,3	2,1	49	49	22,2	0,04	1,1	Москва 1996 № 151
Жаркое по-домашнему	265	20,1	15,1	28,8	368,4	9,96	0,2	0	4,4	43,6	293,9	60,7	0,26	5,5	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 чернослива	200	0,35	0,1	23,6	98,4	0,45	0	0	0,27	20,3	12,5	17,1	0,02	0,45	Пермь 2006 № 253

Булочка с маком	100	6,8	12,5	42,1	318	0	0,12	0	5,1	18,6	64,2	26,2	0,06	1,2	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>945</b>	<b>33,45</b>	<b>33,912</b>	<b>128,8</b>	<b>1029,2</b>	<b>19,75</b>	<b>0,4</b>	<b>9,3</b>	<b>12,31</b>	<b>151,7</b>	<b>469,8</b>	<b>144,6</b>	<b>0,47</b>	<b>9,31</b>	

**2 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	В2	Fe	

**ЗАВТРАК 1 смена**

Каша вязкая молочная пшеница 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
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>512</b>	<b>9,13</b>	<b>24,42</b>	<b>65,56</b>	<b>529,8</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>	

**ОБЕД 2 смена**

Суп картофельный с макаронными изделиями, филе куриное отварное	250/10	4,19	3,95	15,46	125,61	11,1	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,6	0,03	2	Москва 1996 № 139
Плов из свинины	275	32,9	16,2	52,05	487,2	9,01	0,2	38,5	0,75	49,6	260,3	74,1	0,17	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



Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	0,03	2,8	Москва 2011 № 389
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>855</b>	<b>41,25</b>	<b>21,07</b>	<b>121,31</b>	<b>855,41</b>	<b>34,71</b>	<b>0,53</b>	<b>38,5</b>	<b>4,21</b>	<b>123,88</b>	<b>416,6</b>	<b>141,3</b>	<b>0,29</b>	<b>8,66</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>															
Колбаски рубленые куриные	90	14,1	16,02	9,6	239,3	0,81	0,07	18	0,36	39,6	86,4	23,4	0,15	1,98	ТТК
Макаронные изделия 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
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 "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>530</b>	<b>21,92</b>	<b>20,742</b>	<b>83,85</b>	<b>602,15</b>	<b>3,59</b>	<b>0,162</b>	<b>52,3</b>	<b>1,5</b>	<b>83,18</b>	<b>165,2</b>	<b>50,84</b>	<b>0,25</b>	<b>4,49</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, филе куриным отварным	250/10/15	4,7	7,6	8,2	118,4	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,05	0,83	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
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,2	0,1	29,9	0,2	38,3	77,3	24,6	0,12	0,9	Москва 1996 № 472
Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6	2,1	0	0	0	13,8	14,4	8,4	0,1	0,3	Москва 1996 таб.№ 24

Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,01	0	
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>885</b>	<b>40,07</b>	<b>44,37</b>	<b>69,24</b>	<b>836,35</b>	<b>39,03</b>	<b>0,29</b>	<b>96,2</b>	<b>4,23</b>	<b>504,2</b>	<b>470,9</b>	<b>101,9</b>	<b>0,41</b>	<b>3,46</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	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	
Мандарин свежий	130	1,04	0	11,2	49,4	0	0,03	0	0	0	0	0	0,03	3	
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>532</b>	<b>24,23</b>	<b>16,97</b>	<b>64,15</b>	<b>543,3</b>	<b>3,43</b>	<b>0,15</b>	<b>104</b>	<b>1,32</b>	<b>295</b>	<b>356,8</b>	<b>48,2</b>	<b>0,44</b>	<b>5,4</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
Рассольник ленинградский, филе куриное отварное, сметана	250/10/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,1	0,1	1,02	Москва 1996 № 129
Фрикадельки из говядины, соус красный основной	90/50	11,5	11,9	12,3	201,5	3,8	0,01	21,4	2,7	14,8	136,8	22,9		1,8	Москва 1996 № 481
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

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 брусники	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,01	0,71	Пермь 2006 № 226
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>28,71</b>	<b>23,702</b>	<b>112,61</b>	<b>882,35</b>	<b>49,88</b>	<b>0,45</b>	<b>36,9</b>	<b>6,12</b>	<b>112,4</b>	<b>489,15</b>	<b>233,22</b>		<b>9,39</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>															
Котлеты рубленные из говядины	90	8,64	11,06	44,32	312	0,98	0,13	73,5	0,39	144	218	43,3	0,1	2,3	Москва 1996 № 416
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
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	0,03	2,8	Москва 2011 № 389
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>530</b>	<b>15,15</b>	<b>17,15</b>	<b>126,2</b>	<b>721,3</b>	<b>15,58</b>	<b>0,24</b>	<b>100,5</b>	<b>1,85</b>	<b>173,61</b>	<b>326,5</b>	<b>88,91</b>	<b>0,2</b>	<b>6,39</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
Суп картофельный с бобовыми, колбаса п/к	250/20	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
Жаркое по-домашнему	90/150	21,3	16	30,5	362,5	10,5	0,2	0	4,3	46,3	311,3	64,4	0,26	5,9	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 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>830</b>	<b>36,05</b>	<b>23,412</b>	<b>213</b>	<b>822,5</b>	<b>31,48</b>	<b>0,49</b>	<b>0</b>	<b>7,24</b>	<b>132,3</b>	<b>461,1</b>	<b>126</b>	<b>0,45</b>	<b>9,2</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>															
Бедро куриное отварное с маслом слив.	100/5	23,5	25,8	0,5	164	23,5	0,04	96,2	0,42	56	167,1	20,3	0,08	1,8	ТТК
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,2	0,1	29,9	0,2	38,3	77,3	24,6	0,12	0,9	Москва 1996 № 472
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	0,00	0,07	20,32	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>545</b>	<b>29,06</b>	<b>30,812</b>	<b>68,74</b>	<b>502,65</b>	<b>67,38</b>	<b>0,18</b>	<b>126,1</b>	<b>0,95</b>	<b>130,22</b>	<b>292,76</b>	<b>66,42</b>	<b>0,29</b>	<b>3,61</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,74	6,33	11,16	111,14	10,7	0,05	11	2,4	58,5	60,7	27	0,05	1,22	Москва 1996 № 110
Биточки "Особые" рубленные	90	8,64	11,06	44,32	312	0,98	0,13	73,5	0,39	144	218	43,3	0,15	2,3	ТТК

Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,01	0	
Макаронные изд.отварные	150	5,52	4,51	26,45	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 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>830</b>	<b>20,3</b>	<b>29,71</b>	<b>123,48</b>	<b>849,3</b>	<b>24,53</b>	<b>0,336</b>	<b>158,8</b>	<b>5,36</b>	<b>268,62</b>	<b>403,2</b>	<b>120,3</b>	<b>0,32</b>	<b>6,46</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	B2	Fe	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>															
Пикша припущенная масло сливочное	90/10	17,1	8,2	0,9	190,9	0,82	0,08	49	0,48	15,4	196	15,4	0,09	0,9	ТТК
Картофель отварной	150	2,9	4,3	23	143,9	21	0,15	0	0,2	14,6	79,7	29,3	0,1	1,2	Москва 2017 № 310
Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6	2,1	0	0	0	13,8	14,4	8,4	0,1	0,3	Москва 1996 таб.№ 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"	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>22,19</b>	<b>12,76</b>	<b>56,19</b>	<b>475,5</b>	<b>59,92</b>	<b>0,26</b>	<b>49</b>	<b>1,32</b>	<b>72,1</b>	<b>325,9</b>	<b>73,1</b>	<b>0,31</b>	<b>3,33</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
Суп-лапша домашняя,филе куриное отварное	250/10	2,8	5,8	13,9	120	7,66	0,04	9,3	2,1	49	49	22,2	0,04	1,1	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
Фасоль отварная с овощами	150	12,8	9,4	29,3	252,5	2,3	0,18	0	0	116	317,7	69,3	0,1	3,9	ТТК
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
Булочка домашняя	100	7,3	12,5	43,9	318	0	0,12	4	4,66	19,8	70	27,4	0,006	1,3	ТТК
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
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>930</b>	<b>41</b>	<b>41,412</b>	<b>131,47</b>	<b>1062,4</b>	<b>49,44</b>	<b>0,48</b>	<b>58,4</b>	<b>12,78</b>	<b>258,3</b>	<b>664,2</b>	<b>173,42</b>	<b>1,336</b>	<b>8,61</b>	

**Стоимость рациона 1 смена 120=00**

**Стоимость рациона 2 смена 150=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, Сборники рецептур для ПОП 1994, 1996, 1997 года, Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 г.
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 пищевая 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