

Согласовано
 Директор МБОУ
Григорьев А.В.



НГ МУП "Школьное питание"

УТВЕРЖДАЮ
 Зрне Директор НГ МУП "Школьное питание"
Я.А. Коваль



Примерное двухнедельное меню районной горячего питания (Завтрак, 1 смена) для обучающихся

Возрастной категории 7-11 лет (вариант 1)

Вариант 1 Неделя: Первая

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции(г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
							С	А	Е	В ₁	Са	Мg	Fe	Р						
ЗАВТРАК 1 день 1 недели 7-11 лет																				
Сыр (нордланд)	97/2004	15	3,48	4,42	0	54	0,1	0,03	0,6	0,01	132	5,3	0,15	75						
Масло (нордланд)		10	0,08	7,25	0,13	66	0	0,08	0,5	0	2,4	0	0,02	3						
Каша молочная жидкая рисовая	185/2011	200/5	4,94	6,43	30,77	208,63	0,5	20	0	0,1	130,56	30,18	0,5	94,95						
Какао с молоком	ТТК 05.10.2022	200	3,38	3,29	18,56	90,72	0,55	0	0	0	135,29	30,96	0,93	0						
Хлеб пшеничный в/с витаминизированный	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,03	74,4	0	0	0	0,03	6	4,2	0,33	19,5						
Йогурт с массовой долей 2,9%	пром.пр.	125	3,96	3,19	12,98	96,80	6,58	0,06	0,00	0,030	124,00	15,00	0,10	1,20						
Фрукты (мандарин)	368/11	175	1,4	0,35	15,1	66,5	66,5	0	0	0,01	61,25	29,7	0,17	29,75						
	<i>Итого:</i>	760	19,61	25,2	92,57	657,05	74,23	20,17	1,1	0,18	591,5	19,25	2,2	223,4						
ЗАВТРАК 2 день 1 недели 7-11 лет																				
Помидор свежий порционно	576/2004	72,6	0,79	0,14	2,75	17,2	8,7	0,00	0,08	0,04	1,68	14,52	0,65	18,87						
Шницель рубленый	ТТК 03.03.2023	100	15,9	14,4	16	216,24	15,8	25,98	1,32	0	15,75	0	0	0						
Пюре картофельное	520/2004	150	3,15	6,75	21,90	163,50	5,19	0,04	0,20	0,14	36,90	30,00	0,28	84,00						

Чай с сахаром	685/2004	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	6,00	0,80	0,80	0,00
Хлеб пшеничный в/с	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,03	74,4	0	0	0	0,03	6	4,2	0,33	19,5					
Хлеб ржано-пшенич, витаминиз.	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,80	9,40	0,78	30,00					
Фрукты (киви)	368/11	142,4	0,94	0,47	9,56	51,20	252,00	0,00	0,42	0,03	56,80	35,50	0,11	48,28					
<i>Итого:</i>																			
ЗАВТРАК 3 день 1 недели		715	24,19	22,19	86,58	610,54	281,69		26,02	2,02	134,93	99,62	2,95	200,65					
7-11 лет																			
Паста с филе грудки индейки/ огурец свежий порционно	ТТК 29.11.2022	200	13,59	15,51	40,10	383,67	16,60	0,00	1,25	0,21	48,56	48,33	0,78	179,75					
Кофейный напиток	ТТК 17.02.17	200	1,52	1,66	18,52	95,10	0,28	0,000	0,00	0,000	77,45	6,90	0,10	105,70					
Хлеб пшеничный в/с	пром.пр.	25	1,98	0,23	12,55	62,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,00	3,50	0,27	16,25					
Фрукты (груша)	368/11	165	0,73	0,54	19,2	75,20	8,75	0,00	0,66	0,03	31,35	19,80	3,79	26,40					
<i>Итого:</i>																			
		590	17,82	17,94	90,37	615,97	25,63	0,00	1,91	0,27	162,36	78,53	4,94	328,10					
ЗАВТРАК 4 день 1 недели																			
7-11 лет																			
Запеканка из творога/ со ступенным молоком	366/2004	150/30	16,20	16,30	29,90	377,20	1,10	0,05	1,50	0,22	184,10	37,00	1,16	275,00					
Какао с мл. ЛОКМ	ТТК 7.07.2022	200	3,38	3,38	13,56	90,72	0,55	0,000	0,00	0,000	135,290	30,96	0,93	0,00					
Хлеб пшеничн. в/с, витаминиз.	пром.пр.	20	1,58	0,18	10,04	49,60	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50					
Фрукты (апельсин)	368/11	166	1,5	0,35	14,4	71,50	99,06	0,00	0,33	0,06	56,44	21,61	0,49	38,24					
<i>Итого:</i>																			
		566	22,66	20,21	72,90	589,02	100,71	0,05	1,83	0,31	381,83	93,77	2,91	332,74					
ЗАВТРАК 5 день 1 недели																			
7-11 лет																			
Помидор св.порцион.	576/2005	60	0,48	0,06	1,56	8,40	6,00	0,00	0,06	0,02	10,20	8,40	0,36	18,00					
Рыба запечен. под овощами (минтай)	ТТК от 09.01.2023	100	10,3	6,6	3	102,00	2,45	0,01	0,30	0,06	27,60	29,37	0,58						
<i>Итого:</i>																			
		150	2,42	2,86	24,44	209,70	0,00	0,00	0,00	0,02	0,91	10,80	0,37	0,00					
Рис отварной																			
Чай с молоком																			
Хлеб пшеничн. в/с, витаминиз.																			
Хлеб ржано-пшенич, вит.																			
Фрукты свежие (груша)																			
		368/11	0,5	0,5	11,75	60,10	12,80	0,00	0,20	0,04	20,40	11,52	2,81	14,08					

		<i>Итого:</i>												
Вариант 1 Неделя: Вторая		760	19,87	13,05	79,05	585,40	22,58	0,07	1,16	0,23	197,41	89,09	5,64	253,58
ЗАВТРАК 1 день 2 недели														
7-11 лет														
Сыр (порциями)	97/2004	20	4,64	5,9	0	72	0,14	0,00	0,00	0,01	176,00	7,06	0,20	0,00
Каша Молочная жидкая геркулесовая	185/2011	200/5	6,68	5,17	32,3	221,53	1,62	0,00	0,00	0,00	180,10	58,37	1,90	0,00
Какао с молоком	ТТК 05.10.2022	200	3,38	3,29	18,56	90,72	0,55	0	0	0	135,29	30,96	0,93	0
Хлеб пшеничный в/с	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,4	0,00	0,00	0,00	0,03	6	4,2	0,33	19,5
Хлеб ржано - пшеничный	пром.пр.	30	1,26	0,24	11,01	48	0,00	0,00	0,00	0,05	8,7	14,1	1,17	45
Фрукты (мандарин)	368/11	170	1,36	0,34	12,75	64,60	64,60	0,00	0,00	0,00	59,50	18,70	0,17	0,00
Йогурт	пром.пр.	125	3,96	3,19	12,98	96,80	6,58	0,06	0,00	0,03	124,00	15,00	0,10	1,20
Итого:		780	23,65	18,40	102,66	668,05	73,49	0,06	0,00	0,11	689,59	148,39	4,80	65,70
ЗАВТРАК 2 день 2 недели														
11 лет														
Салат "Легкий"	ТТК 20.10.2017	60	0,64	5,7	6,16	92,88	61	0,00	0,00	0,00	34,61	10,4	0,03	0,00
Печень тушенная в сметанном соусе	439/2004	100	14,06	8,46	8,05	96,05	0,00	0,00	0,00	0,00	23,65	14,52	0,70	0,00
Пюре картофельное	520/04	150	3,15	6,75	21,9	163,5	5,189	0,00	0,00	0,14	36,975	0,986	0,00	0,00
Напиток из пшеники	№705/04	200	0,68	0,28	29,62	136,6	200,0	0,0	0,0	0,4	12,6	3,4	0,6	0,0
Хлеб пшеничный в/с	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
Хлеб ржано - пшеничный	пром.пр.	20	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00
Фрукты (груша)	368/11	190	0,76	0,57	19,61	87,01	9,52	0,00	0,00	0,06	36,93	12,00	2,30	0,00
Итого:		730	22,92	22,27	111,41	698,44	275,71	0,00	0,00	0,72	159,47	59,61	5,13	64,50
ЗАВТРАК 3 день 2 недели														
7-11 лет														
Салат из соевых отрубов с з/луком	№15/2011	100	0,96	5,63	3,67	69,19	16,70	0,00	0,00	0,00	18,49	16,18	0,73	0,00
Спагетти (или другие макаронные изделия) с соусом бешамель	ТТК 30.01.2023	200	9,85	9,75	27,86	238,59	0,65	0,00	0,00	0,00	244,52	20,40	0,90	0,00
Кофейный напиток	ТТК от 17.02.17	200	2,06	1,82	17,72	93,4	1,3	0,0	0,0	0,0	113,1	12,6	0,1	0,0
Хлеб пшеничный в/с	пром.пр.	20	1,58	0,18	10,04	49,60	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
Хлеб ржано - пшеничный	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00
Фрукты (киви)	368/11	221	1,76	0,88	17,9	103,87	18,00	0,00	0,00	0,00	40,00	25,00	0,80	0,00
Итого:		761	17,05	18,42	84,53	586,67	36,65	0,00	0,00	0,08	430,84	92,48	4,06	64,50

ЗАВТРАК 4 день 2 недели 7-11 лет																				
Огурец св.порцион.	576/2004	60	0,48	0,06	1,56	8,40	6,00	0,00	0,06	0,02	10,20	8,40	0,36	18,00						
Гуляш	№401/1994	100	14,4	13,72	3,27	194,16	0,94	0,00	0,00	0,04	11,50	0,00	2,31	0,00						
Булгур с овощами	ТТК.от 16.01.23	150	6,99	8,59	41,7	272,1	2,98	0,00	0,00	0,00	28,22	36,23	2,19	0,00						
Чай с лимоном	685/2004	200	0,2	0	14	56,0	2,8	0,0	0,0	0,0	12,8	2,2	0,3	0,0						
Хлеб пшеничный в/с	пром.пр.	20	1,58	0,18	10,04	49,60	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50						
Хлеб ржано - пшеничный	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00						
Фрукты (яблоко)	368/11	200	0,7	0,7	17,2	77,44	10,00	0,00	0,00	0,03	16,00	9,00	2,20	0,00						
Итого:		690	24,71	23,35	93,55	689,70	22,75	0,00	0,06	0,18	93,42	74,13	8,88	82,50						
ЗАВТРАК 5 день 2 недели 7-11 лет																				
Рыба запеченая с помидором и сыром (минтай)	ТТК 12.01.23г	100	19,47	19,04	1,92	166,92	14,62	0,01	0,30	0,06	27,60	29,37	0,58	0,00						
Каша ячневая рассыпчатая/огурец консервированный порционно	Таб. 4/2004 576/2004	150/50	6,88	6,45	36,12	230,05	1,27	0,00	0,00	0,16	154,50	35,92	0,92	0,00						
Какао с молоком	ТТК 05.10.2022	200	3,38	3,29	18,56	90,72	0,55	0	0	0	135,29	30,96	0,93	0						
Хлеб пшеничный в/с	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50						
Хлеб ржано - пшеничный	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00						
Фрукты (манدارин)	368/11	143,5	1,43	0,35	13,42	53,20	38,00	0,00	0,00	0,00	35,00	11,00	0,10	0,00						
Итого:		694	34,37	29,56	92,42	647,29	54,44	0,01	0,30	0,30	367,09	125,55	4,03	64,50						

Стоимость питания 160 рублей в день

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 1994г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях "ДеЛи принт" Москва 2011 г.
И.М.Скучинкин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи принт 2008г.

Технолог: Петророва Т.С.
Технолог: Давлатова А.В.