

Утверждаю:

Директор ЭМУП

«Общественное питание»

Т. Н. Кулешова

2022 года



**Примерное двухнедельное меню  
школьных завтраков, обедов, полдников  
для общеобразовательных учреждений Эжвинского района г.Сыктывкара  
с односменным режимом работы  
зимне-весеннего сезона**





Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318	0	0,12	4	4,66	19,8	70	27,4	1,3	100	7,28	12,52	43,92	318	0	0,12	4	4,66	19,8	70	27,4	1,3	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	0,9	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>		<b>7,41</b>	<b>12,54</b>	<b>59,12</b>	<b>380</b>	<b>2,83</b>	<b>0,12</b>	<b>4</b>	<b>4,68</b>	<b>27,7</b>	<b>79,1</b>	<b>32,4</b>	<b>2,2</b>		<b>7,41</b>	<b>12,54</b>	<b>59,12</b>	<b>380</b>	<b>2,83</b>	<b>0,12</b>	<b>4</b>	<b>4,68</b>	<b>27,7</b>	<b>79,1</b>	<b>32,4</b>	<b>2,2</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>71,75</b>	<b>50,47</b>	<b>362,48</b>	<b>1880,7</b>	<b>36,83</b>	<b>0,74</b>	<b>110,3</b>	<b>10,8</b>	<b>249,6</b>	<b>653,4</b>	<b>232,36</b>	<b>10,8</b>		<b>39,91</b>	<b>36,1</b>	<b>166,15</b>	<b>1264,02</b>	<b>17,88</b>	<b>0,516</b>	<b>80,7</b>	<b>9,9</b>	<b>192,5</b>	<b>396,2</b>	<b>156,26</b>	<b>8,52</b>	

**ЧЕТВЕРГ**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														11 и старше										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																											
Запеканка из творога	150	26,4	18,1	25,50	370,2	0,39	0,09	90	1,2	195	282	33	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	0,1														
Банан свежий	100	1,5	0,5	22	94																						
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	0,9														Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>		<b>30,19</b>	<b>21,17</b>	<b>79,35</b>	<b>624,6</b>	<b>3,52</b>	<b>0,11</b>	<b>104</b>	<b>1,32</b>	<b>295</b>	<b>356,8</b>	<b>48,2</b>	<b>2,35</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

**ОБЕД**

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,51	6,39	7,99	94,43	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	250/10	1,51	6,39	7,99	94,43	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	Москва 1996 № 120
Колбаски рыбные	90	11,2	3,3	5,7	97,7	0,9	0,1	22,5	2,4	35,2	199,9	45,8	1,1	100	12,4	3,7	6,4	108,5	0,95	0,13	25	2,6	39,1	222,1	50,9	1,25	ТТК
Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0	Москва 2011 № 14
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	0,9	180	3,68	5,76	24,53	164,7	21,84	0,12	35,9	0,24	45,96	92,76	29,52	1,08	Москва 1996 № 472
Капуста квашеная	30	0,54	0,03	0,9	6,9	9	0,01	0	0,03	14,4	9,3	4,8	0,2	100	1,8	0,1	3	23	30	0,03	0	0,1	48	31	16	0,7	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	0,45	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	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	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	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	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>19,69</b>	<b>22,17</b>	<b>89,96</b>	<b>638,28</b>	<b>67,9</b>	<b>0,33</b>	<b>103,4</b>	<b>5,6</b>	<b>177,8</b>	<b>402,6</b>	<b>117,92</b>	<b>4,3</b>		<b>22,77</b>	<b>23,6</b>	<b>96,85</b>	<b>692,63</b>	<b>92,59</b>	<b>0,4</b>	<b>111,9</b>	<b>5,91</b>	<b>223</b>	<b>461,9</b>	<b>139,14</b>	<b>5,13</b>	

**ПОЛДНИК**

Корж молочный	75	5,1	8,8	50,8	302,6	0	0,08	88,95	0,77	27,5	63,8	17	1,2	75	5,1	8,8	50,8	302,6	0	0,08	88,95	0,77	27,5	63,8	17	1,2	Перль 2006 № 287
Кисель из концентрата	200	0,07	0,04	27,04	111,6	1,8	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02	200	0,07	0,04	27,04	111,6	1,8	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02	Перль 2006 № 247
<b>ИТОГО</b>		<b>5,17</b>	<b>8,84</b>	<b>77,84</b>	<b>414,2</b>	<b>1,8</b>	<b>0,08</b>	<b>88,95</b>	<b>0,77</b>	<b>30,9</b>	<b>69,6</b>	<b>17</b>	<b>1,22</b>		<b>5,17</b>	<b>8,84</b>	<b>77,84</b>	<b>414,2</b>	<b>1,8</b>	<b>0,08</b>	<b>88,95</b>	<b>0,77</b>	<b>30,9</b>	<b>69,6</b>	<b>17</b>	<b>1,22</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>55,05</b>	<b>52,18</b>	<b>247,15</b>	<b>1677,1</b>	<b>73,22</b>	<b>0,52</b>	<b>296,4</b>	<b>7,69</b>	<b>503,7</b>	<b>829</b>	<b>183,12</b>	<b>7,87</b>		<b>27,94</b>	<b>32,44</b>	<b>174,69</b>	<b>1106,83</b>	<b>94,39</b>	<b>0,48</b>	<b>200,9</b>	<b>6,68</b>	<b>253,9</b>	<b>531,5</b>	<b>156,14</b>	<b>6,35</b>	

**ПЯТНИЦА**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														11 и старше										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																											



Компот из чернослива	200	0,35	0,1	23,6	98,4	0,45	0	0	0,27	20,3	12,5	17,1	0,45	200	0,35	0,1	23,6	98,4	0,45	0	0	0,27	20,3	12,5	17,1	0,45	Пармь 2006 № 253
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	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	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>26,15</b>	<b>21,4</b>	<b>85,1</b>	<b>653,1</b>	<b>18,07</b>	<b>0,28</b>	<b>9,3</b>	<b>7,21</b>	<b>122,1</b>	<b>394</b>	<b>111,6</b>	<b>7,87</b>		<b>28,15</b>	<b>22,9</b>	<b>88</b>	<b>687,3</b>	<b>19,01</b>	<b>0,3</b>	<b>9,3</b>	<b>7,31</b>	<b>126,5</b>	<b>423,4</b>	<b>117,7</b>	<b>8,47</b>	

**ПОЛДНИК**

Сосиска запеченная в тесте	100	10,27	12,88	27,33	266	0	0,14	7,5	1,51	269,4	104,5	24,19	1,5	100	10,27	12,88	27,33	266	0	0,14	7,5	1,51	269,4	104,5	24,19	1,5	Москва 2011 № 420
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	200	5,4	5	21,6	158	1,8	0,06	40	0	238	182	28	0,2	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>10,34</b>	<b>12,9</b>	<b>42,33</b>	<b>326</b>	<b>0</b>	<b>0,14</b>	<b>7,5</b>	<b>1,51</b>	<b>274,5</b>	<b>112,2</b>	<b>28,39</b>	<b>2,32</b>		<b>15,67</b>	<b>17,88</b>	<b>48,93</b>	<b>424</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>47,5</b>	<b>1,51</b>	<b>507,4</b>	<b>286,5</b>	<b>52,19</b>	<b>1,7</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>58,8</b>	<b>62,59</b>	<b>197,34</b>	<b>1603,6</b>	<b>54,07</b>	<b>0,79</b>	<b>16,8</b>	<b>9,76</b>	<b>471,2</b>	<b>862,9</b>	<b>310,29</b>	<b>17,3</b>		<b>43,82</b>	<b>40,78</b>	<b>136,93</b>	<b>1111,3</b>	<b>20,81</b>	<b>0,5</b>	<b>56,8</b>	<b>8,82</b>	<b>633,9</b>	<b>709,9</b>	<b>169,89</b>	<b>10,17</b>	

**2 неделя**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	Выход гр	Беликгр	Жирыгр	Углеводгр	ККАЛ	Виталин С	Виталин В1	Виталин А	Виталин Е	Са	Р	Мг	Fe	Выход гр	Беликгр	Жирыгр	Углеводгр	ККАЛ	Виталин С	Виталин В1	Виталин А	Виталин Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																												
Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	230/10	7,2	9,8	39,9	280	1,1	0,15	43,4	0,33	126,9	185,9	82,4	2,4															Москва 1996 № 257
Колбаса п/к	25	2,3	6,1	14,3	60	0,11	0,05	5,7	0,2	7,8	26,2	29,7	13,3															ТТК
Батон	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	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	0,9															Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>		<b>11,23</b>	<b>16,12</b>	<b>79,6</b>	<b>452</b>	<b>4,04</b>	<b>0,22</b>	<b>49,1</b>	<b>0,81</b>	<b>147,2</b>	<b>238,6</b>	<b>123,7</b>	<b>16,82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

**ОБЕД**

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	2	250/10	4,19	3,95	15,46	125,61	11,1	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,6	2	Москва 1996 № 139
Плов из свинины	75/200	32,9	16,2	52,05	487,2	9,01	0,2	38,5	0,75	49,6	260,3	74,1	2,5	100/200	35,9	17,7	56,8	531,5	9,8	0,22	42	0,82	54,1	283,6	80,8	2,7	ТТК
Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,2	6,6	5,3	0,02	0	0,21	4,2	7,8	6	0,27	100	1,1	0,2	4	22	17,7	0,07	0	0,7	14	26	20	0,9	ТТК № 14
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	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	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	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	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>40,92</b>	<b>21,01</b>	<b>120,11</b>	<b>848,81</b>	<b>29,41</b>	<b>0,51</b>	<b>38,5</b>	<b>4,02</b>	<b>119,7</b>	<b>408,8</b>	<b>135,3</b>	<b>8,39</b>		<b>44,69</b>	<b>22,65</b>	<b>127,66</b>	<b>908,51</b>	<b>42,6</b>	<b>0,58</b>	<b>42</b>	<b>4,58</b>	<b>134</b>	<b>450,3</b>	<b>156</b>	<b>9,22</b>	

**ПОЛДНИК**

Булочка со сгущенным молоком	75	5,95	6,44	47,97	277,69	0,22	0,12	46	1,38	22,8	78	29,4	1,22	75	5,95	6,44	47,97	277,69	0,22	0,12	46	1,38	22,8	78	29,4	1,22	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82		Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>6,02</b>	<b>6,46</b>	<b>62,97</b>	<b>337,69</b>	<b>0,22</b>	<b>0,12</b>	<b>46</b>	<b>1,38</b>	<b>27,9</b>	<b>85,7</b>	<b>33,6</b>	<b>2,04</b>		<b>6,02</b>	<b>6,46</b>	<b>62,97</b>	<b>337,69</b>	<b>0,22</b>	<b>0,12</b>	<b>46</b>	<b>1,38</b>	<b>27,9</b>	<b>85,7</b>	<b>33,6</b>	<b>2,04</b>	



ОБЕД																											
Рассольник ленинградский, филе куриное отварное, сметана	250/10/10	1,51	6,39	7,99	94,43	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23,0	0,83	250/10/10	1,51	6,39	7,99	94,43	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23,02	0,83	Москва 1996 №120
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	100/75	14,3	14,9	15,4	251,9	4,8	0,01	26,8	3,4	18,5	171	28,6	2,3	Москва 1996 №481
Каша гречневая рассыпчатая отварная	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0	0	14	201,6	134,4	4,8	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0	0,24	0	0	17,5	252	168	6,01	Пермь 2006 №196
Огурец свежий	30	0,25	0,06	0,8	4,2	0,84	0	0	0	5,5	5,8	3,4	0,12	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	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	0,71	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71	Пермь 2006 №
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	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	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>24,87</b>	<b>24,84</b>	<b>99,6</b>	<b>721,58</b>	<b>56,44</b>	<b>0,32</b>	<b>32,4</b>	<b>5,87</b>	<b>125,2</b>	<b>456,3</b>	<b>208,72</b>	<b>9,08</b>		<b>29,94</b>	<b>29,2</b>	<b>112,33</b>	<b>830,53</b>	<b>59,4</b>	<b>0,36</b>	<b>37,8</b>	<b>6,57</b>	<b>145,2</b>	<b>554,3</b>	<b>255,84</b>	<b>11,07</b>	
ПОЛДНИК																											
Булочка с маком	100	6,8	12,5	42,1	318	0	0,12	0	5,1	18,6	64,2	26,2	1,2	100	6,8	12,5	42,1	318	0	0,12	0	5,1	18,6	64,2	26,2	1,2	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>		<b>6,87</b>	<b>12,52</b>	<b>57,1</b>	<b>378</b>	<b>0</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>5,1</b>	<b>23,7</b>	<b>71,9</b>	<b>30,4</b>	<b>2,02</b>		<b>6,87</b>	<b>12,52</b>	<b>57,1</b>	<b>378</b>	<b>0</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>5,1</b>	<b>23,7</b>	<b>71,9</b>	<b>30,4</b>	<b>2,02</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>52,31</b>	<b>52,58</b>	<b>232,8</b>	<b>1624,6</b>	<b>59,97</b>	<b>0,57</b>	<b>121,8</b>	<b>11,7</b>	<b>429</b>	<b>838,5</b>	<b>284,62</b>	<b>16,2</b>		<b>36,81</b>	<b>41,72</b>	<b>169,43</b>	<b>1208,53</b>	<b>59,4</b>	<b>0,48</b>	<b>37,8</b>	<b>11,67</b>	<b>168,9</b>	<b>626,2</b>	<b>286,24</b>	<b>13,09</b>	
ЧЕТВЕРГ																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														11 и старше										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	Fe
ЗАВТРАК																											
Котлеты рубленые из говядины	90	8,64	11,06	44,3	312	0,98	0,13	73,5	0,39	144	218	43,3	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	0,53														Москва 1996 №465
Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,2	6,6	5,3	0,02	0	0,21	4,2	7,8	6	0,27														ТТК №14
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	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	0,22														ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>14,82</b>	<b>17,09</b>	<b>124,98</b>	<b>714,7</b>	<b>10,28</b>	<b>0,22</b>	<b>100,5</b>	<b>1,66</b>	<b>169,4</b>	<b>318,7</b>	<b>82,91</b>	<b>6,12</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ОБЕД																											
Суп картофельный с бобовыми, колбаса п/к	250/10	6,7	5,27	20,7	185,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	2	300/10	8,04	6,3	24,8	222,5	8,8	0,28	0	2,9	51,4	105,7	42,7	2,4	Москва 1996 №138
Жаркое по-домашнему	250	20,1	15,1	28,8	341,7	9,96	0,2	0	4,4	43,6	293,9	60,7	5,5	275	22,1	16,6	31,7	375,9	10,9	0,22	0	4,5	48	323,3	66,8	6,1	Москва 1996 №394
Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1	20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1	Москва 1996 Таб. № 24
Компот из апельсин	200	0,45	0,1	141,2	141,2	12	0,02	0,00	0,10	23,00	11,50	7,60	0,24	200	0,45	0,1	141,2	141,2	12	0,02	0,00	0,10	23,00	11,50	7,60	0,24	ТТК
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	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	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК



ИТОГО		30,31	20,89	209,84	763,3	29,96	0,49	0	7,34	123,2	436,9	118,3	8,66		33,65	23,42	216,84	834,6	32,4	0,56	0	7,94	136,2	483,9	131,5	9,66	
<b>ПОЛДНИК</b>																											
Пицца школьная	100	9,73	13,1	29,23	277,4	0,19	0,1	42,8	0,56	136,6	129,5	31,21	1,44	100	9,73	13,1	29,23	277,4	0,19	0,1	42,8	0,56	136,6	129,5	31,21	1,44	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
ИТОГО		9,8	13,12	44,23	337,4	0,19	0,1	42,8	0,56	141,7	137,2	35,41	2,26		9,8	13,12	44,23	337,4	0,19	0	42,8	0,56	141,7	137,2	35,41	2,26	
ОБЩИЙ ИТОГ		54,93	51,1	379,05	1815,4	40,43	0,81	143,3	9,56	434,3	892,8	236,62	17,04		43,45	36,54	261,07	1172	32,59	0,56	42,8	8,5	277,9	621,1	166,91	11,92	
<b>ПЯТНИЦА</b>																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																											
Сардельки отварные	100	12	22	0	246	0	0,14	0	0,38	32,3	119,3	15,9	1,38														Пермь 2006 № 185
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	0,9														Москва 1996 № 472
Огурец свежий	30	0,25	0,06	0,8	4,2	0,84	0	0	0	5,5	5,8	3,4	0,12														ТТК № 12
Компот из вишни	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0	0,07	20,32	19,36	8,12	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	0,22														ТТК
ИТОГО		15,71	26,86	57,24	530,45	43,04	0,26	29,9	0,65	96,42	221,8	52,02	2,85		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</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	1,22	250/10	1,74	6,33	11,16	111,14	10,7	0,05	11	2,4	58,5	60,7	27	1,22	Москва 1996 № 110
Биточки "Особые" рубленые	90	8,64	11,06	44,32	312	0,98	0,13	73,5	0,39	144	218	43,3	2,3	100	9,6	12,3	49,2	346,7	1,1	0,14	81,7	0,43	160	242,2	48,1	2,6	ТТК
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	1,1	180	6,6	5,4	31,7	202,1	0	0,07	41,2	0,96	16,6	54,5	10,7	1,3	Москва 1996 № 273
Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,2	6,6	5,3	0,02	0	0,21	4,2	7,8	6	0,27	100	1,1	0,2	4	22	17,7	0,07	0	0,7	14	26	20	0,9	ТТК № 14
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	0,02	0	0,82	32,32	21,9	17,5	0,48	200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	0,016	0	0,82	32,32	21,9	17,5	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	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	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	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		19,89	22,4	122,15	776,7	19,23	0,32	118,8	5,06	262	392,4	114,3	6,19		22,7	24,67	135,08	860,45	31,75	0,386	133,9	5,75	290,6	443,9	134,9	7,32	
<b>ПОЛДНИК</b>																											
Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318	0	0,12	4	4,66	19,8	70	27,4	1,3	100	7,28	12,52	43,92	318	0	0,12	4	4,66	19,8	70	27,4	1,3	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
ИТОГО		7,35	12,54	58,92	378	0	0,12	4	4,66	24,9	77,7	31,6	2,12		7,35	12,54	58,92	378	0	0,12	4	4,66	24,9	77,7	31,6	2,12	
ОБЩИЙ ИТОГ		42,95	61,8	238,31	1685,2	62,27	0,7	152,7	10,4	383,3	691,9	197,92	11,16		30,05	37,21	194	1238,45	31,75	0,506	137,9	10,41	315,5	521,6	166,5	9,44	
<b>СУББОТА</b>																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	

ЗАВТРАК																											
Пикша припущенная, масло сливочное	90/10	17,1	8,2	0,9	146	0,82	0,08	49	0,48	15,4	196	15,4	0,9													ТТК	
Картофель отварной	150	2,9	4,3	23	142,4	21	0,15	0	0,2	14,6	79,7	29,3	1,2													Москва 2017 № 310	
Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1													Москва 1996 тас. № 24	
Компот из клюквы	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,4	0,71													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	0,22													ТТК	
<b>ИТОГО</b>		<b>20,27</b>	<b>12,52</b>	<b>45,31</b>	<b>375,1</b>	<b>58,52</b>	<b>0,24</b>	<b>49</b>	<b>1,06</b>	<b>58,3</b>	<b>298,9</b>	<b>60,9</b>	<b>2,91</b>														
ОБЕД																											
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	1,1	250/10	2,8	5,8	13,9	120	7,66	0,04	9,3	2,1	49	49	22,2	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	0,54	100	14,7	13,3	4	194,5	1,8	0,09	45,1	5,2	29,6	158,9	22,7	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	3,9	180	15,4	11,3	35,2	303	2,8	0,2	0	0	139,2	381,2	83,2	4,7	ТТК
Огурец свежий	30	0,25	0,06	0,8	4,2	0,84	0	0	0	5,5	5,8	3,4	0,12	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	ТТК №12
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71	200	0	0	19,97	76	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71	ТТК
Слойка с сахаром	42	3	14,9	19,4	225									42	3	14,9	19,4	225									ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>3,07</b>	<b>14,92</b>	<b>34,4</b>	<b>285</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,1</b>	<b>7,7</b>	<b>4,2</b>	<b>0,82</b>		<b>3,07</b>	<b>14,92</b>	<b>34,4</b>	<b>285</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,1</b>	<b>7,7</b>	<b>4,2</b>	<b>0,82</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>56,79</b>	<b>56,4</b>	<b>166,48</b>	<b>1400,3</b>	<b>107,1</b>	<b>0,6</b>	<b>103,4</b>	<b>9,18</b>	<b>296,4</b>	<b>895</b>	<b>207,72</b>	<b>10,92</b>		<b>39,67</b>	<b>45,92</b>	<b>128,97</b>	<b>1085,5</b>	<b>51,06</b>	<b>0,38</b>	<b>54,4</b>	<b>8,12</b>	<b>274,1</b>	<b>673</b>	<b>168,52</b>	<b>9,09</b>	

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, Сборники рецептов для ПОП 1994, 1996, 1997 года, Сборника рецептов 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