



Утверждаю
Директор ЭМУП № 31
г. Сыктывкара
Селещев
29 августа 2023 г.

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

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

1 неделя																											
ПОНЕДЕЛЬНИК																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	Fe
ЗАВТРАК																											
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	230/10	9.9	12.6	50.7	356.6	1.1	0.15	84	0.26	164.6	249.1	49.5	2.6														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	0.9														Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	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	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82														Москва 1996 № 685
ИТОГО		17.37	20.22	75.9	556.6	1.3	0.21	301.5	0.92	908.1	691.3	89.4	4.54		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ОБЕД																											
Суп картофельный с бобовыми, колбаса п/к	250/15	10.9	6.9	20.9	217.4	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
Гуляш из свинины	90/75	17.6	46.5	4.7	510	1.5	0.4	0	4.3	33	212.2	37	3.6	100/75	18.7	49.3	5	540.9	1.6	0.42	0	4.6	35	225.1	39.2	3.8	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	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	60	0.5	0.012	1.6	8.4	1.68	0	0	0	11	11.6	6.8	0.24	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 изюма	200	0.15	0.06	20.65	82.9	1.23	0.01	0	0.1	5.5	4.3	3.9	0.38	200	0.15	0.06	20.65	82.9	1.23	0.01	0	0.1	5.5	4.3	3.9	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	0.6	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		40.65	59.962	105.29	1155.45	11.71	0.88	0	7.24	115.5	556.4	229.3	11.84		40.91	63.57	118.32	1245.8	14.43	0.99	0	8.04	136.9	644.9	276.6	13.81	
ПОЛДНИК																											
Рулетик с маком	80	5.6	4.5	24.2	163.7	0	0.08	51.7	0.9	12.9	41.1	7.6	0.5	80	5.6	4.5	24.2	163.7	0	0.08	51.7	0.9	12.9	41.1	7.6	0.5	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
ИТОГО		5.73	4.52	39.4	225.7	2.83	0.08	51.7	0.92	20.8	50.2	12.6	1.4		5.73	4.52	39.4	225.7	2.83	0.08	51.7	0.92	20.8	50.2	12.6	1.4	

ВТОРНИК																											
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																											
Тфтели 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	2.8														Пермь 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	0.9														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	0.54														ТТК № 14
Компот из вишни	200	0.4	0	36	143	24	0.02	0	0.07	20.3	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		18.02	18.62	75.64	546.45	58.7	0.33	63.3	5.13	94.5	342	86.82	4.91														
ОБЕД																											
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1.8	6.5	12.1	148.6	10.9	0.06	11.3	2.8	60.1	61.3	28.1	1.3	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	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	0.23	130	28.7	24.2	0	332.8	1.7	0.08	15.3	1.03	377	278.2	30.4	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	1.1	180	6.62	5.42	31.73	202.1	0	0.07	41.2	0.96	16.56	54.48	10.7	1.3	Москва 1996 № 273
Компот из свежих яблок	200	0.2	0	35.8	136	1.1	0.012	0	0.08	14.18	4.4	5.14	0.95	200	0.2	0	35.8	136	1.1	0.012	0	0.08	14.18	4.4	5.14	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	0.6	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		39.12	35.61	93.35	878.85	13.70	0.25	60.9	5.2	474.3	427.9	84.1	4.40		40.22	36.52	98.43	912.50	13.70	0.26	67.80	5.31	477.0	437.0	85.9	4.60	
ПОЛДНИК																											
Хачапури с сыром	75	9.6	10.6	28.2	249.8	0.13	0.1	60	2.4	211.8	172.5	28.1	1	75	9.6	10.6	28.2	249.8	0.13	0.1	60	2.4	211.8	172.5	28.1	1	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		9.67	10.62	43.2	309.8	0.13	0.1	60	2.4	216.9	180.2	32.3	1.82		9.67	10.62	43.2	309.8	0.13	0.1	60	2.4	216.9	180.2	32.3	1.82	
СРЕДА																											

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																											
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	2.5														ТТК
Огурец свежий	60	0.5	0.012	1.6	8.4	1.68	0	0	0	11	11.6	6.8	0.24														ТТК №12
Компот из брусники	200	0.11	0	21.07	84.7	36	0.01	0	0.38	23.7	18.4	13.4	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														Москва 2004 № 685
ИТОГО		35.11	16.412	84.92	630.3	46.69	0.23	38.5	1.39	88.9	307.7	100.9	3.67														
ОБЕД																											
Рассольник ленинградский, филе куриное отварное	250/10	5.1	5.3	20.2	251	8.4	0.19	15.5	2.6	39.7	82.15	44.06	1.02	250/10/10	5.1	5.3	20.2	251	8.4	0.19	15.5	2.6	39.7	82.15	44.06	1.02	Москва 1996 № 129
Биточки из мяса птицы	90	14.7	11.1	12.9	218.1	0.8	0.07	18	0.34	39.6	86.4	23.4	2	100	16.32	12.3	14.38	242.41	0.9	0.08	20	0.4	44	96	26	2.2	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	0.53	180	4.38	6.44	44.02	251.64	0	0.04	32.4	0.72	3.13	73.8	22.8	0.64	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	0.54	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	0.016	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		27.77	22.33	111.20	870.51	22.1	0.39	60.5	5.2	131.8	306.2	127.6	5.4		30.6	24.7	121.6	945.6	29.3	0.4	67.9	5.7	142.4	338.5	142.0	6.06	
ПОЛДНИК																											
Булочка "Домашняя"	100	7.28	12.52	43.92	318	0									7.28	12.52	43.92	318	0								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
ИТОГО		7.41	12.54	59.12	380	2.83	0.12	4	4.68	27.7	79.1	32.4	2.2		7.41	12.54	59.12	380	2.83	0.12	4	4.68	27.7	79.1	32.4	2.2	
ЧЕТВЕРГ																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																											

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	1.1	250/10	2.8	5.8	13.9	143	7.66	0.04	9.3	2.1	49	49	22.2	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	5.5	275	22.1	16.6	31.7	382.3	10.9	0.22	0	4.5	48	323.3	66.8	6.1	Москва 1996 № 394
Огурец свежий	60	0.5	0.012	1.6	8.4	1.68	0	0	0	11	11.6	6.8	0.24	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 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	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		26.65	21.412	86.7	711.2	19.75	0.28	9.3	7.21	133.1	405.6	118.4	8.11	635	28.95	23.1	90.7	730.7	21.81	0.3	9.3	7.31	144.8	442.6	128.9	8.87	

ПОЛДНИК

Булочка со сгущ. молоком	75	5.95	6.44	47.97	277.7	0.22	0.12	46	1.38	22.8	78	29.4	1.22	75	5.95	6.44	47.97	277.7	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	5.4	5	21.6	158	1.8	0.06	40	0	238	182	28	0.2	Москва 2004 № 685
ИТОГО		6.02	6.46	62.97	337.7	0.22	0.12	46	1.38	27.9	85.7	33.6	2.04		11.35	11.44	69.57	435.7	2.02	0.18	86	1.38	260.8	260	57.4	1.42	

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	

ЗАВТРАК

Каша вязкая пшениная молочная 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	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														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
ИТОГО		9.13	24.42	65.56	529.8	3.93	0.17	123.4	0.81	144.2	218.4	94	3.52		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

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	275	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	60	0.66	0.12	2.4	13.2	10.6	0.04	0	0.4	8.4	15.6	12	0.54	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	20.2	85.5	2.25	0.016	0	0.82	32.3	21.9	17.5	0.48	200	0.76	0.04	20.2	85.5	2.25	0.016	0	0.82	32.3	21.9	17.5	0.48	Москва 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		41.41	20.71	108.91	804.51	32.96	0.526	38.5	4.83	142.2	424.5	150.8	6.34		44.85	22.29	115.26	857.61	40.85	0.576	42	5.2	152.3	458.2	165.5	6.9	

ПОЛДНИК

Багет с сыром	100	9.73	13.1	29.23	277.4	0.19	0.1	42.8	0.56	136.6	129.5	31.2	1.44	100	9.73	13.1	29.23	277.4	0.19	0.1	42.8	0.56	136.6	129.5	31.2	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	35.4	2.26		9.8	13.12	44.23	337.4	0.19	0.1	42.8	0.56	141.7	137.2	35.4	2.26	

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	Fe	
ЗАВТРАК																												
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	1.98															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	0.53															Москва 1996 № 465
Огурец свежий	60	0.5	0.012	1.6	8.4	1.68	0	0	0	11	11.6	6.8	0.24															ТТК № 12
Компот из вишни	200	0.4	0	36	143	24	0.02	0	0.07	20.3	19.4	8.1	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		20.25	21.602	94.08	650.4	26.49	0.14	45	1.29	78.11	196.3	63.91	3.42															

ОБЕД

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	4.7	7.6	8.2	118.4	15.8	0.06	11	2.35	58	55.1	23	0.83	250/10/15	4.7	7.6	8.2	118.4	15.8	0.06	11	2.35	58	55.1	23	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	0.23	130	28.7	24.2	0	332.8	1.7	0.08	15.3	1.03	377	278.2	30.4	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	0.9	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
Огурец свежий	60	0.5	0.012	1.6	8.4	1.68	0	0	0	11	11.6	6.8	0.24	60	0.5	0.012	1.6	8.4	1.68	0	0	0	11	11.6	6.8	0.24	ТТК № 12
Компот из свежих яблок	200	0.2	0	35.8	136	1.1	0.01	0.00	0.08	14.20	4.40	5.10	0.95	200	0.2	0	35.8	136	1.1	0.01	0.00	0.08	14.20	4.40	5.10	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	0.6	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		40.06	37.012	84.84	825.85	38.48	0.292	56.2	4.1	507.7	465.2	101.5	3.97		40.68	37.972	88.93	853.3	42.12	0.312	62.2	4.14	515.4	480.66	106.42	4.15	

ПОЛДНИК

Сдоба "Выборгская"	100	6.6	14.36	41.10	320	0.04	0.16	0	4.70	21.3	76.8	28.2	1.39	100	6.6	14.36	41.10	320	0.04	0.16	0	4.70	21.3	76.8	28.2	1.39	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
ИТОГО		6.73	14.38	56.3	382	2.87	0.16	0	4.72	29.2	85.9	33.2	2.29		6.73	14.38	56.3	382	2.87	0.16	0	4.72	29.2	85.9	33.2	2.29	

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	Fe	

ЗАВТРАК

Пудинг из творога запеченный	150	20.9	14.4	21.1	333.5	0.3	0.1	90	1.2	195	282	33	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	0.1														
Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.1	44.4	10	0.03	0	0.2	16	11.1	9.1	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	0.9														Москва 2004 № 686
ИТОГО		23.59	17.37	62.05	538.3	13.43	0.15	104	1.52	311	367.9	57.3	4.7		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

ОБЕД

Рассольник ленингр., сметана	250/10	5.1	5.3	20.2	251	8.4	0.19	15.5	2.6	39.7	82.15	44.1	1.02	250/10/10	5.1	5.3	20.2	251	8.4	0.19	15.5	2.6	39.7	82.15	44.1	1.02	Москва 1996 № 129
Фрикадельки Особые, 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

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 № 226
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		28.21	23.69	111.01	873.95	48.2	0.45	36.9	6.12	101.4	477.6	226.42	9.15		32.73	27.91	121.84	973.1	49.2	0.49	42.3	6.82	108.6	562.15	265.72	10.86	

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	5.1	7.7	4.2	0.82		Москва 2004 № 686
ИТОГО		6.87	12.52	57.1	378	0	0.12	0	5.1	23.7	71.9	30.4	2.02		6.87	12.52	57.1	378	0	0.12	0	5.1	23.7	71.9	30.4	2.02	

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, 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
Макаронные изд. отвар.	150	5.52	4.51	26.65	168.45	0	0.06	34.3	0.8	13.8	45.4	8.9	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	0.54														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
ИТОГО		17.02	16.29	116.15	680.05	15.58	0.27	107.8	2.05	184.8	310.4	78.8	6.96		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

ОБЕД

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	2	250/20	10.9	6.9	20.9	217.4	7.3	0.23	0	2.4	42.8	88.1	35.6	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	5.9	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 свежий	60	0.5	0.012	1.6	8.4	1.68	0	0	0	11	11.6	6.8	0.24	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 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		36.05	23.412	213	822.5	31.48	0.49	0	7.24	132.3	461.1	126	9.2		37.15	24.2	215.3	841.5	33	0.51	0	7.44	141.3	480.7	132.8	9.56	

ПОЛДНИК

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	129.52	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	137.22	35.41	2.26	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	

ЗАВТРАК

Плов из филе куриного	90/150	28.7	14.1	45.4	425	7.9	0.2	33.6	0.7	43.3	227.2	64.7	2.2														ТТК
Огурец свежий	60	0.5	0.012	1.6	8.4	1.68	0	0	0	11	11.6	6.8	0.24														ТТК № 12
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.8														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	0.22														ТТК
ИТОГО		30.87	14.332	72.2	543.4	9.58	0.22	33.6	0.96	64	263.9	82.3	3.46		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

ОБЕД

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
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	180	4.38	6.44	44.02	251.64	0	0.04	32.4	0.72	3.13	73.8	22.8	0.64	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	0.54	100	1.1	0.2	4	22	17.7	0.07	0	0.7	14	26	20	0.9	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	0.38	200	0.15	0.06	20.65	82.9	1.23	0.01	0	0.1	5.5	4.3	3.9	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	0.6	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		17.74	23.34	134.01	821.94	23.51	0.3	111.5	4.33	228.2	398.7	116.81	5.79		19.87	25.73	147.83	907.38	30.73	0.35	125.1	4.79	250.3	445.6	133.4	6.56	
ПОЛДНИК																											
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	
СУББОТА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Витами н А	Витами н Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Витами н А	Витами н Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																											
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	0.9														ТТК
Капуста тушеная	150	3.6	6.8	16.2	140	17.9	0.08	39	3	55.8	67.5	24.4	0.9														Москва 1996 № 482
Огурец соленый	60	0.48	0.06	1.02	6	2.1	0	0	0	13.8	14.4	8.4	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	0.71														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
ИТОГО		22.89	15.26	49.39	471.6	56.82	0.19	88	4.12	113.3	313.7	68.2	3.03														
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
Часо́ль 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	60	0.5	0.012	1.6	8.4	1.68	0	0	0	11	11.6	6.8	0.24	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
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		33.7	28.912	87.57	744.4	49.44	0.36	54.4	8.12	238.5	594.2	146.02	7.31		36.6	31	94.57	800.5	51.06	0.38	54.4	8.12	269	665.3	164.32	8.27	

ПОЛДНИК																											
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
ИТОГО		3.07	14.92	34.4	285	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82		3.07	14.92	34.4	285	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	

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

