

СОГЛАСОВАНО

МОУ

СОМ № 1

УТВЕРЖДАЮ

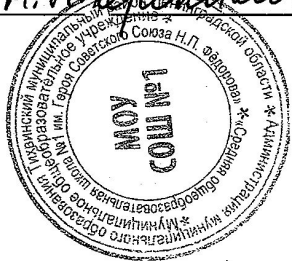
МП «Комбинат питания»

Директор

И. П. Брагеев

Директор

С. М. Митрофанов



**Примерное десятидневное меню
СОЦИАЛЬНОГО И БЕСПЛАТНОГО ПИТАНИЯ
для обучающихся в общеобразовательных
учреждениях**

Возрастная категория: с 12 лет и старше.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
ЗАВТРАК	Бутерброд с колбасой п/к	20/18	4,0	7,07	6,6	108,0	№ 6 шк.сб.
	Каша геркулесовая с маслом	200/10	5,61	19,7	26,46	308,0	ТТК 3
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,3	-	15,2	60,0	№ 686 шк.сб.
Итого за завтрак			9,91	26,77	48,26	476,0	
	Кукуруза консервир.	25	2,58	1,23	15,0	81,25	
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	250	5,1	5,4	23,9	164,0	№139 шк.сб.
	Бифштекс натур. из говядины (шницель рубл.)	53 (75)	10,3 (18,0)	18,7 (16,2)	- (18,0)	210,0 (294,75)	№448 шк.сб.
	Макароны отварные	150	5,25	6,2	35,3	220,0	№516 шк.сб.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	31,8	115,6	№ 639 шк.сб.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ГОСТ
Итого за обед			25,61 (33,31)	31,89 (29,39)	116,02 (134,02)	843,05 (927,8)	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			35,52 (43,22)	58,66 (56,16)	164,28 (182,28)	1219,05 (1403,8)	

Возрастная категория: с 12 лет и старше.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом	105	10,6	21,4	11,2	280,0	№ 340 шк.сб
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,3	-	15,2	60,0	№ 686 шк.сб.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ГОСТ
Итого за завтрак			12,88	21,76	36,42	392,2	
	Свежий огурец	25	0,18	0,02	0,48	2,75	
ОБЕД	Суп овощной со сметаной	250/10	2,33 (2,2)	6,94 (4,4)	15,36 (12,4)	134,0 (99,0)	ТТК 143 (135 шк.сб.)
	Филе куриное тушеное с морковью в сметанном соусе	75/75	18,0	14,7	3,45	219,0	ТТК 24
	Греча отварная	150	8,7	7,8	42,6	279,0	№508 шк.сб.
	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,6	-	46,6	182,0	ТТК 39
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ГОСТ
Итого за обед			31,79 (31,66)	29,82 (27,28)	118,51 (115,55)	868,95 (833,95)	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			44,67 (44,54)	51,58 (49,04)	154,93 (151,97)	1261,15 (1226,15)	

Возрастная категория: с 12 лет и старше.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	20/18	6,04	6,5	9,3	121,0	№3 шк.сб.
	Каша рисовая с маслом	200/10	2,21	17,5	21,06	250,0	ТТК 3
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	№ 693 шк.сб.
Итого за завтрак			13,15	29,0	62,86	561,0	
	Соленый огурец	20	0,16	0,02	0,34	2,6	
ОБЕД	Борщ из св.капусты со сметаной	250/10	2,1	6,9	15,5	133,0	№110 шк.сб.
	Котлета школьная	75	12,0	10,8	12,0	196,5	ТТК 5
	Картофельное пюре	150	3,15	6,8	21,9	164,0	№520 шк.сб.
	Компот из изюма	200	0,4	-	27,4	106,0	№ 638 шк.сб.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ГОСТ
Итого за обед			19,79	24,88	87,16	654,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			32,94	53,88	150,02	1215,3	

Возрастная категория: с 12 лет и старше.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка творожная со сгущен.молоком	100/30	33,3	11,19	50,19	410,53	№326 сб.2003
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,3	-	15,2	60,0	№ 686 шк.сб.
	Хлеб пшеничный с микронут.	18	1,37	0,5	9,25	47,16	ГОСТ
Итого за завтрак			34,97	11,69	74,64	517,69	
	Свежий помидор	25	0,28	0,05	0,95	6,0	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронами	250	2,9	2,5	21,0	120,0	№140 шк.сб.
	Печень по- строгановски	75/75	20,4	20,4	5,85	292,5	№431 шк.сб.
	Макароны отварные	150	5,25	6,2	35,3	220,0	№516 шк.сб.
	Компот из свежих яблок и смородины	200	0,6	-	46,6	182,0	ТТК 29
	Хлеб ржаной с микронут.	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ГОСТ
Итого за обед			31,41	29,51	119,72	872,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			66,38	41,2	194,36	1390,39	

Возрастная категория: с 12 лет и старше.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
ЗАВТРАК	Бутерброд с ветчиной	20/18	4,75	8,36	7,84	128,25	№6 шк.сб.
	Каша пшеничная с маслом	200/10	7,4	11,5	38,4	287,0	ТТК 3
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152,0	ТТК 4
Итого за завтрак			14,65	23,46	74,94	567,25	
	Салат из квашеной капусты с маслом	35	0,46	1,75	2,8	28,0	№ 45 шк.сб.
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,4	7,0	16,9	140,5	№157сб.2003
	Котлета по- ижорски	75	20,25	14,7	2,1	225,0	ТТК 121
	Рис отварной	150	3,6	6,0	37,0	219,0	№511 шк.сб.
	Компот из свежих яблок и ягод	200	0,6	-	46,6	182,0	ТТК 37
	Хлеб ржаной с микронут.	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ГОСТ
Итого за обед			29,29	29,81	115,42	846,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			43,94	53,27	190,36	1413,95	

Возрастная категория: с 12 лет и старше.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
ЗАВТРАК	Бутерброд с колбасой п/к	20/18	4,0	7,07	6,6	108,0	№ 6 шк.сб.
	Каша геркулесовая с маслом	200/10	5,61	19,7	26,46	308,0	ТТК 3
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,3	-	15,2	60,0	№ 686 шк.сб.
Итого за завтрак			9,91	26,77	48,26	476,0	
	Зеленый горошек консерв.	25	0,78	0,05	1,63	10,0	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	2,0	2,7	20,9	116,0	№138 шк.сб.
	Гуляш из говядины	45/45	15,64	7,31	4,5	148,5	№437 шк.сб.
	Макароны отварные	150	5,25	6,2	35,3	220,0	№516 шк.сб.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	31,8	115,6	№ 639 шк.сб.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ГОСТ
Итого за обед			26,05	16,62	104,15	662,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			35,96	43,39	152,41	1138,3	

Возрастная категория: с 12 лет и старше.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	105	10,6	21,4	11,2	280,0	№340 шк.сб.
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,3	-	15,2	60,0	№ 686 шк.сб.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ГОСТ
Итого за завтрак			12,88	21,76	36,42	392,2	
	Свежий огурец	25	0,18	0,02	0,48	2,75	
	Суп Русский со сметаной	250/10	2,2	4,4	12,4	99,0	ТТК 46
	Котлета рубленая из говядины	75	18,0	16,2	18,0	294,75	№451 шк.сб.
	Греча отварная	150	8,7	7,8	42,6	279,0	№508 шк.сб.
	Компот из свежих яблок и вишни	200	0,4	-	35,4	142,0	ТТК 38
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ГОСТ
Итого за обед			31,46	28,78	118,9	869,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			44,34	50,54	155,32	1261,9	

Возрастная категория: с 12 лет и старше.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	20/18	6,04	6,5	9,3	121,0	№3 шк.сб.
	Каша рисовая с маслом	200/10	2,21	17,5	21,06	250,0	ТТК 3
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152,0	ТТК 4
Итого за завтрак			10,75	27,6	59,06	523,0	
	Соленый огурец	20	0,16	0,02	0,34	2,6	
ОБЕД	Уха Рыбацкая	12,5/250	2,0	4,9	14,3	110,0	№199 сб.2003
	Курица тушеная в соусе с овощами	75/150	21,49	19,8	28,35	378,0	№488 шк.сб.
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	29,0	116,0	№ 638 шк.сб.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ГОСТ
Итого за обед			26,23	25,08	82,01	658,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			36,98	52,68	141,07	1181,8	

Возрастная категория: с 12 лет и старше.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка творожная с повидлом	100/30	20,53	6,0	64,33	366,42	№326 сб.2003
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,3	-	15,2	60,0	№ 686 шк.сб.
	Хлеб пшеничный с микронут.	18	1,37	0,5	9,25	47,16	ГОСТ
Итого за завтрак			22,2	6,5	88,78	473,58	
	Свежий помидор	25	0,28	0,05	0,95	6,0	
ОБЕД	Щи из св. капусты со сметаной	250/10	1,9	6,9	11,8	118,3	№124 шк.сб.
	Тефтели из говядины	90/75	20,7	24,6	19,65	376,5	№461 шк.сб.
	Макаронны отварные	150	5,25	6,2	35,3	220,0	№516 шк.сб.
	Компот из свежих яблок и клубники	200	0,6	-	46,6	182,0	ТТК 29
	Хлеб ржаной с микронут.	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ГОСТ
Итого за обед			30,71	38,11	124,32	955,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,91	44,61	213,10	1428,58	

Возрастная категория: с 12 лет и старше.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 5							
	Бутерброд с ветчиной	20/18	4,75	8,36	7,84	128,25	№6 шк.сб.
	Каша пшеничная с маслом	200/10	4,41	18,5	25,46	286,0	ТТК 3
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	№ 693 шк.сб.
Итого за завтрак			14,06	31,86	65,8	604,25	
	Салат из свеклы с маслом	35	0,56	2,1	3,85	36,4	№50 шк.сб.
ОБЕД	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,3	7,1	20,8	157,3	№132 шк.сб.
	Котлета рыбная	75	9,75	6,6	11,4	147,0	№388 шк.сб.
	Рис отварной	150	3,6	6,0	37,0	219,0	№511 шк.сб.
	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126,0	№ 658 шк.сб.
	Хлеб ржаной с микронут.	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ГОСТ
Итого за обед			19,39	22,16	114,67	737,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			33,45	54,02	180,47	1342,15	

		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	Итого за весь период	427,09	503,83	1696,32	12852,57
2	Среднее значение за период	42,71	50,38	169,63	1285,26

* Примерное меню разработано в соответствии с:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Хлебпродинформ, 2004г.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Составитель Л.Е. Голунова, ПрофиКС, 2003.

- Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания. И.М.Скурихин, В.А.Тутельян, ДеЛи принт, 2008г.

Данные сборники являются нормативными документами и содержат единые требования к технологическим процессам, полуфабрикатам и готовой продукции с учетом спецификации детского питания и безопасности, а также расчета потерь, закладки сырья и выхода готовой продукции.

Технико-технологические карты (ТТК) разработаны и утверждены руководителем МП «Комбинат питания учебных заведений»