

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22
Алексеева И.Н.

" 07 " января 2024 года



Подпись



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Хохлова И.В.

" 07 " января 2024 года



Подпись

Примерное двухнедельное меню питания школьников на базе МБОУ ООШ № 22 г. Заполярный
для детей с 12 лет и старше
в учебный период 2024 года

№ рецептур	Наименование блюд	выход блюда,г	белки, г	жиры,г	углевод м, г	Энергетич.ц енность, {ккал}	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак													
204	Макароньы отварные с маслом,сыром	215	11,4	16,83	29,5	380	0,13	0,54	125,2	204,8	160,8	36,38	1,829
ткк 1	Кондитерское изделие	50	2,4	1,6	21,5	42,04	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ткк 2/2	Батон	30	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	4,5	0	70,9	22,2	25,7	4,76
ткк2/1	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	550	18,5	19	93,7	593,24	0,366	5,07	146,3	304,76	251,4	88,08	8,293
Обед													
73	Икра кабачковая	100	2,31	2,78	6,3	137,8	0,38	70,2	0	548	511,7	205,1	7,3
81	Свекольник со сметаной	250/5	2,5	1,5	9	122,5	36	22	0	40	40	40	40
268	Котлета рубленая мясная	100	14,6	18	11,4	185,6	0	0,45	26,9	29,9	40	11,1	1,81
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,28	7,32	49,7	265	0,03	0	40	17,04	82,4	27,9	0,59
342	Компот из яблок	200	0,16		29	60,6	0,06	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
ткк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ткк2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	895	28,35	30,3	133,1	902,5	36,656	97,15	66,9	729,54	806,5	346,7	57,01
ПОЛДНИК платно													

424	Булочка домашняя	100	7,6	7,9	35,3	250,6	0,08	13,9	13,3	21,7	62,3	9,1	0,91
377	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,1	0,02	15,2	61,3	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
322		322	7,7	7,92	50,5	311,9	0,08	16,73	13,3	35,9	66,7	11,5	1,27

ВТОРНИК

		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	В1(мг)	С(мг)	А(мг)	Са(мг)	Р(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
Завтрак													
173	Каша молочная геркулесовая с маслом	220/10	10,35	5,4	29,1	222,7	0,18	0,96	14,8	147,5	232	70,8	1,74
14	Масло сливочное	15	0,15	12,5	0,15	112,2	0	0	40	2,4	3	0	0,02
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8	0,021	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
тк2/2	Батон	45	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
тк2/1	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,67	25,2	85	0,03	10	0	16	11	9	2,2
550		550	21	22,02	94,95	614,9	0,327	18,9	176,8	940,8	921	206,3	7,55

Обед

52	Салат из свеклы отварной	100	1,6	6	11	104	0,17	66,5	0	354,6	406,3	206,95	13,24
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	7,6	6,35	13,1	135,6	0,37	3,35	0	116,6	226,9	96,7	3,7
2сб.8бг	Голубцы с рисом и мясом ленивые, с соусом	105/50	10	9,7	16,92	179	0,1	14,2	27,7	53,4	177,6	34,15	1,2
128	Картофельное пюре	180	3,43	7,8	30	205,7	0,12	12,5	35	29,16	60,92	87,3	0,72
342	Компот из свежемороженой	200	0,2	0	27,9	109,8	0	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
тк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
тк2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
950		950	27,33	30,55	125,8	865,1	0,946	101,05	62,7	648,36	954,2	487,7	26,17

ПОЛДНИК платно

по 415	Булочка с корицей	100	7,2	11,2	35,3	193,9	0,08	13,9	13,3	21,7	62,3	9,1	0,91
382	Какао с молоком	250	3,8	3,2	26,7	150,8	0,021	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
350		350	11	14,4	62	344,7	0,101	21,84	135,3	782,8	685,1	115,8	3,3

СРЕДА

		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	В1(мг)	С(мг)	А(мг)	Са(мг)	Р(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
Завтрак													
210	Омлет натуральный	180	13,8	18,5	6,88	250	0,093	0,1	134,6	44,6	114,6	9,37	1,3
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,24	0	16	61,3	0	24,4	0	78,5	31,7	11,6	1,347
338	Фрукт	100	0,4	0	42	142	0,03	10	0	16	11	9	2,2
тк 2/2	Батон	20	2,3	0,25	13,8	41	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
тк2/1	Хлеб пшеничный*	30	2,3	0,3	13,9	64	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
552		552	19,04	19,05	92,58	558,3	0,315	34,5	134,6	166,7	261,7	69,57	7,247

Обед

70	Огурец соленый	100	0,8	0,2	3,2	18	0,01	1,75	0	11,5	12	7	0,3
103	Суп картофельный с макаронами	250	2,69	3,5	17,37	121,2	0,45	6,6	0	116,8	270,3	109,1	4,5
292	Куриное мясо тушеное с овощами	120	14,3	13,2	18,9	252	0,13	8,68	56,1	61	147	33,46	3,27
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	11,45	47,88	279,6	0,21	0	40	26,39	210,4	140,5	4,73

348	Комлот из изюма	200	0,1		21,8	87,6	0,02	3,63	0	162,4	117,2	17,1	3,49
тк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
тк2/1	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	910	31,39	29,05	136,9	889,4	1,006	20,66	96,1	401,79	867,3	344,06	18,84

ПОЛДНИК платно														
385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122	0,03		1	0,02	121	91	14	0,1
тк1	Кондитерское изделие	150	7,5	6,5	42	236,7	0,044		0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
		350	13,3	13,1	51,9	358,7	0,074		1	21,14	125,16	104,4	18,8	0,324

ЧЕТВЕРГ														
Завтрак														
174	Каша молочная рисовая с маслом	220/10	9,2	10,6	5,9	248,8	0,09	0	20	18,5	81	10	0,9	
тк1	Кондитерское изделие	50	5,15	9,3	28,56	208,8	0,04		0	20	8,5	26,3	5,7	0,57
376	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
тк2/2	Батон	20	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096		0	13,8	52,2	19,8	1,2	
тк2/1	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	13,9	67	0,096		0	13,8	52,2	19,8	1,2	
	Итого	550	19,05	20,45	77,16	628,8	0,322	0,03	40	65,7	214,5	56,7	4,15	

Обед														
133	Кукуруза консервированная	100	0,45	0,2	8,7	33,3	0		0	40	2,4	3	0,02	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	5,54	5,97	15,2	122,2	0,2	4,27	0	198,9	218,4	104,5	4,9	
279	Тефтели мясные в соусе	100/30	8,86	12,85	14,4	271,8	0,05	0,72	33,92	27,95	88,37	18,33	0,87	
203	Макароны отварные	180	9	11,45	24,1	279,6	0,21		0	40	26,39	210,4	140,5	4,73
342	Компот из яблок	200	0,16		29	116,6	0,06	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76	
тк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096		0	13,8	52,2	19,8	1,2	
тк2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09		0	9,9	58,2	17,1	1,35	
	Итого	925	28,51	31,17	119,1	954,5	0,706	9,49	113,9	350,24	652,5	328,93	17,83	

ПОЛДНИК платно														
по 415	Булочка с маком	100	9	11,2	35,3	274,4	0,08			13,3	21,7	62,3	9,1	0,91
376	Чай с сахаром	250/15	0,1	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		365	9,1	11,22	50,3	334,4	0,08	13,93	13,3	32,8	65,1	10,5	1,19	
ПЯТНИЦА														
Завтрак														
223	Запеканка из творога со стужен.молоком	150/35	15,68	18,5	39	327,7	0,04	0,33	45,5	136,9	150,6	18,59	0,45	
377	Чай с сахаром,лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	61,3	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36	
338	Фрукт	100	1,5	0	12,6	100	0,03	10	0	16	11	9	2,2	

ТТК 2/2	Батон	45	2,3	0,25	13,8	85	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	552	19,58	18,75	80,6	574	0,166	13,16	45,5	180,9	218,2	49,79	4,21
Обед													
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63	0,44	96,3	0	312,4	432,7	195,3	8,2
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	3,9	4,9	11,9	121	4,27	6,31	0	197	196	88,5	3,3
265	Плов с мясом	210	17,2	20,11	45,8	480,4	0,06	1,28	0	14,23	200,1	39,29	2,65
349	Компот из сухофруктов	200	0,1		21,83	87	0,08	3,63	0	162,4	117,2	87,3	3,49
ТТК 2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ТТК 2/2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	825	27,1	28,31	115,03	882,4	5,036	107,52	0	709,73	1056	447,29	20,19
ПОЛДНИК платно													
ТТК 1	Кондитерское изделие	150	7,1	7,67	30,6	142,02	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8	0,021	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
ТТК 2/2	Батон	60	4,6	0,6	13,8	85	0,03	10	0	16	11	9	2,2
15	Сыр порционнo	20	3,75	4,05	0	51	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ТТК 2/1	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	550	20,45	19,55	87	610,8	0,377	18,9	136,8	945,5	962,5	596,9	9,49

ПОНЕДЕЛЬНИК

выход блюда	белки	жиры	углеводы	калории	В1(мг)	С(мг)	А(мг)	Са(мг)	Р(мг)	Мg(мг)	Fe(мг)
220/10	6,1	11,3	33,5	260	0,14	0,96	14,8	144,7	218,3	444,3	2,35
200	3,8	3,2	26,7	150,8	0,021	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
ТТК 2/2	4,6	0,6	13,8	85	0,03	10	0	16	11	9	2,2
15	3,75	4,05	0	51	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ТТК 2/1	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	20,45	19,55	87	610,8	0,377	18,9	136,8	945,5	962,5	596,9	9,49

выход блюда	белки	жиры	углеводы	калории	В1(мг)	С(мг)	А(мг)	Са(мг)	Р(мг)	Мg(мг)	Fe(мг)
100	0,8	0	8,7	53	0	0	40	2,4	3	3	0,02
250	5,5	5,25	14,13	160,8	0,91	2,33	0	170,7	352,4	142,3	8,2
ТТК 5	19,1	22,9	21,5	425	0,09	0	20	18,5	81	10	0,9
388	0,1		45,2	87	0,08	3,63	0	162,4	117,2	87,3	3,49
ТТК 2/1	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ТТК 2	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	30	28,85	117,2	856,8	1,266	5,96	60	377,7	664	279,5	15,16

ПОЛДНИК платно

по 415	Булочка с корицей,сах пудрой	100	9,2	9,2	35,3	213,9	0,08	13,9	13,3	21,7	62,3	9,1	0,91
376	Чай с сахаром	250/15	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28

ВТОРНИК

	365	9,3	9,2	50,3	273,9	0,08	13,93	13,3	32,8	65,1	10,5	1,19
	выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	В1(мг)	С(мг)	А(мг)	Са(мг)	Р(мг)	Мg(мг)	Fe(мг)
208	Лапшевник с творогом, маслом	185	9,7	18,83	21,5	0,13	0,54	125,2	204,8	160,8	36,38	1,829
338	Фрукт	100	4	0	19,8	0,03	10	0	16	11	9	2,2
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
тпк 2/2	Батон	20	2,3	0,3	13,8	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
тпк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	550	18,4	19,43	84	0,352	10,57	125,2	259,5	279	86,38	6,709

	выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	В1(мг)	С(мг)	А(мг)	Са(мг)	Р(мг)	Мg(мг)	Fe(мг)
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,3	0,44	96,3	0	312,4	432,7	195,3	8,2
98	Суп крестьянский со сметаной	250/5	2,25	6,3	24,1	129,12	36	20	40	40	40	40
259	Жаркое по-домашнему	210	19,01	19,01	25,2	405	0,37	6,76	0	28,7	180,2	42,8
342	Компот из свежеморож-ягод	200	0,2	0	29,6	109,8	0	4,5	0	70,9	22	25,7
тпк 2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8
тпк 2/2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1
	Итого	825	27,36	28,61	114,9	837,92	36,996	127,56	0	475,7	785,3	340,7

ПОЛДНИК платно

385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122	0,03	1	0,02	121	91	14
тпк1	Кондитерское изделие	150	9,1	11,1	24,16	236,7	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8
		350	14,9	17,7	34,06	358,7	0,074	1	21,14	125,16	104,4	18,8

СРЕДА

	выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	В1(мг)	С(мг)	А(мг)	Са(мг)	Р(мг)	Мg(мг)	Fe(мг)
411	Каша молочная геркулесовая с маслом	220/10	13,7	15,7	19,6	303,4	0,18	0,96	14,8	147,5	232	70,8
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	16	61,3	0	24,4	0	78,5	31,7	11,6
тпк 1	Кондитерское изделие	50	3,16	3,86	87	142,04	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8
тпк2/2	Батон	50	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8
	Итого	552	19,26	19,81	136,4	550,94	0,32	25,36	35,92	243,96	329,3	107

	выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	В1(мг)	С(мг)	А(мг)	Са(мг)	Р(мг)	Мg(мг)	Fe(мг)
131	Горошек зеленый консервированный	100	5,42	0,4	8,75	52	0,023	3,4	6,8	3,5	16,5	5,13
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,63	6,4	13,1	112	0,37	3,35	0	116,6	226,9	96,7
279	Тефтели мясные в соусе	100/30	8,86	12,85	14,4	271,8	0,05	0,72	33,92	27,95	88,37	18,33
203	Макароны отварные	180	9	11,45	24,1	279,6	0,21	0	40	26,39	210,4	140,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,1	21,8	87,6	0,02	3,63	0	162,4	117,2	17,1	3,49

тпк 2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
тпк2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	945	30,51	31,8	109,1	934	0,859	11,1	80,72	360,54	769,7	314,66	15,435

ПОЛДНИК платно

по 415	Булочка с маком	100	9	9,2	30,5	274,4	0,08	13,9	13,3	21,7	62,3	9,1	0,91
376	Чай с сахаром	250/15	0,1	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		365	9,1	9,22	45,5	334,4	0,08	13,93	13,3	32,8	65,1	10,5	1,19

ЧЕТВЕРГ

		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	В1(мг)	С(мг)	А(мг)	Са(мг)	Р(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
Завтрак													
402	Оладьи со сгущен.молоком	200/40	13,9	18,4	56,55	484	0,15	0	22	173	125	33	1,3
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	+	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Фрукт	100	5,5	0	23,6	100	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого	555	19,5	18,4	95,15	644	0,18	10,03	22	200,1	138,8	43,4	3,78
Обед													
55	Салат из отварн.свеклы с сол.огурцом	100	2	4,3	14,4	124	0,29	59,5	0	307,2	394,9	186,2	10,6
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,24	6,1	11,9	120,4	4,27	6,31	0	197	196	88,5	3,3
288	Птица-отварная	100	14,3	12,9	38,6	201	0,06	1,28	0	14,23	200,1	39,29	2,65
348	Рагу из овощей с соусом	180	6,8	8,4	4,7	250	0	0,1	125,5	39,9	87,3	6,24	1,02
342	Компот из яблок	200	0,16		29	116,6	0,06	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
тпк 2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
тпк2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	825	30	32,4	126,3	943	4,866	71,69	125,5	652,93	1011	382,83	24,88

ПОЛДНИК платно

тпк 1	Кондитерское изделие	100	5,6	6,7	22,5	142,02	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
382	Какао с молоком	250	3,8	3,2	26,7	150,8	0,021	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
		350	9,4	9,9	49,2	292,82	0,065	7,94	143,1	765,26	636,2	111,5	2,614

ПЯТНИЦА

		выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	В1(мг)	С(мг)	А(мг)	Са(мг)	Р(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
Завтрак													
173	Каша молочная пшеничная с маслом	250	11,1	13,7	30,4	335,3	0,18	0,96	54,8	146,42	206,4	57,89	1,63
тпк 1	Кондитерское изделие	50	3,2	1,12	20,8	48,8	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	16,7	150,8	0,021	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
тпк2/2	Батон	20	2,1	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
тпк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	550	22,5	18,57	95,6	646,1	0,437	8,9	197,9	939,28	947	208,99	6,644

	выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	
Обед													
70	Огурец соленый	100	0,8	0,2	3,2	20,1	0,01	1,75	0	11,5	12	7	0,3
102	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,75	0,91	4,66	0	170,7	352,4	142,3	8,2
234	Котлета рыбная с маслом	100/10	13,2	12,9	11,6	266	80	40	0	94	93	94	95
128	Картофельное пюре	180	3,6	8,5	30	205,7	0,12	12,5	35	29,16	60,92	87,3	0,72
388	Компот из шиповника	200	0,1		35,2	87	0,08	3,63	0	162,4	117,2	87,3	3,49
тпк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
тпк 2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	900	27,28	27,65	130,8	873,55	81,306	62,54	35	491,46	745,9	454,8	110,26

	ПОЛДНИК платно												
по 415	Булочка с корицей,сах пудрой	100	7,2	11,2	30,5	212,2	0,08	13,9	13,3	21,7	62,3	9,1	0,91
376	Чай с сахаром	250/15	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		315	7,3	11,2	45,5	272,2	0,08	13,93	13,3	32,8	65,1	10,5	1,19

* Использован "Сборник технических нормативов" 2007 года под редакцией М.П.Могильного.
ООО "Дели принт", 2007г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Москва "Экономика" 1983г.
Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия"им.академика Е.А.Вагнера,Уральский региональный центр питания.