

Примерное двухнедельное (10 дней) меню
для питания учащихся МБОУ «Школа № 3»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевая ценность				Витамины, мг.				
			Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет. Ценност ь, Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
1 Вариант											
Льготный обед 1-4 классы											
№43, 2004	Салат из свежей капусты	50	0,78	2,54	2,94	44,38	0,01	0,03	18,0 3	25,24	0,31
№461,2004	Тефтели с соусом	80/50	12,07	15,08	16,45	254,7	0,07	0,09	5,44	41,09	0,83
Стр246,2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333	0,06	0,05	-	25,88	4,58
№639,2004	Компот из сухофруктов	200г	0	0	19,96	76	0,02	0,04	0,8	32,4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,25	0,79
Льготный обед 5-11 классы											
№43, 2004	Салат из свежей капусты	80	1,24	4,07	7,54	71	0,02	0,04	28,8 4	40,39	0,5
№413,1994	Шницель мяс. маслом сл.	75/10	12,4	44,19	8,83	615	-	0,03	-	17,56	0,19
Стр246,2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333	0,06	0,05	-	25,88	4,58
№639,2004	Компот из сухофруктов	200г	0	0	19,96	76	0,02	0,04	0,8	32,4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 класс											
Табл. С6 2004	Каша пшенная с маслом слив.	200/5	8,56	13,06	44,31	329	0,04	0,16	1,28	123,3 7	0,136
№630,1994	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,09	0,75	65,25	0,9
	Хлеб ржаной	24	1,82	0,19	11,66	57	0,03	0,01	0	4,8	0,26
Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 класс											
№139,2004	Суп картофельный с горохом, с мясом сметаной	250/10/10	7,53	8,99	22,93	192	0,09	0,09	11,5 8	27,82	0,68
№413,1994	Шницель мяс. маслом сл.	75/10	12,4	44,19	8,83	615	-	0,03	-	17,56	0,19
Стр246,2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333	0,06	0,05	-	25,88	4,58
№639,2004	Компот из сухофруктов	200г	0	0	19,96	76	0,02	0,04	0,8	32,4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 класс											

Табл. С6 2004	Каша пшеничная с маслом слив.	200/10	8,56	13,06	44,31	329	0,04	0,16	1,28	123,27	0,13
№630,1994	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,09	0,75	65,25	0,9
№1, 2004	Бутерброд с маслом	40/10	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	0	9,2	0,46
	Хлеб ржаной	24	1,82	0,19	11,66	57	0,03	0,01	0	4,8	0,26
	Льготный обед учащихся с ограниченными возможностями										
	5-11 класс										
№139,2004	Суп картофельный с горохом ,мясом ,сметаной	250/10/10	7,53	8,99	22,93	192	0,09	0,09	11,58	27,82	0,68
№413,1994	Шницель мяс. маслом сл.	100/10	12,4	44,19	8,83	615	-	0,03	-	17,56	0,19
Стр246,2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333	0,06	0,05	-	25,88	4,58
№639,2004	Компот из сухофруктов	200г	0	0	19,96	76	0,02	0,04	0,8	32,4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	2 вариант										
	Льготный обед 1-4 классы										
Таб. 24 ,1996	Нарезка из помидоров	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	0,02	12,5	7	0,45
№436,2004	Жаркое по домашнему	250	19,27	18,43	31,41	374	0,27	0,26	41,87	26,76	2,01
№692,2004	Кофейный напиток	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	0,11
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,25	0,79
	Льготный обед 5-11 классы										
Табл.№24, 1996	Нарезка из свежих огурцов	50	0,4	0,05	1,3	7	0,02	0,02	5	11,5	0,03
№47,2003	Бифштекс «Школьный»	55	8,59	28,04	3,45	401	0,01	-	-	11,94	0,15
№534,2004	Капуста тушеная	150	4,4	4,58	17,43	127,5	0,08	0,1	99,22	108,71	1,5
№685,2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	Льготный завтрак учащихся с ограниченными возможностями										
Табл. С6 2004	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	7,73	9,82	45,44	302	0,11	0,28	2,13	204,75	0,6
№692,2004	Кофейный напиток	200г	2,36	1,6	27,52	134	0,04	0,14	1,3	126	0,14
№3,2004	Бутерброд с сыром	40/20	7,64	6,12	19,44	167	0,05	0,07	0,32	208	0,66
	Льготный обед учащихся с ограниченными возможностями										
№138, 2004	Суп картофельный с рыбой	250г	6,5	6,438	36,25	228,8	0,55	0,04	2,76	7,35	0,39
№47,2003	Бифштекс «Школьный»	55	8,59	28,04	3,45	401	0,01	-	-	11,94	0,15
№534,2004	Капуста тушеная	150	4,4	4,58	17,43	127,5	0,08	0,1	99,22	108,71	1,5
№692,2004	Кофейный напиток	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	0,11
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09

3 вариант											
Льготный обед 1-4 классы											
№371,2004	Рыба припущенная с овощами	100	27,89	11,18	4,13	228	-	0,02	2,28	19,94	0,3
№520, 2004	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	21,93	155	0,16	0,14	25,8 1	52,86	1,26
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2,48	0,35
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,25	0,79
Льготный обед 5-11 классы											
№19, 2004	Салат из свежих помидоров	80	0,76	16,08	3,31	162	0,04	0,02	13,8	11,79	0,57
№431,2004	Печень по - строгановски	100	14,21	11,48	3,97	178	0,24	1,65	26,7 7	19,68	5,32
№512,2004	Рис припущенный	150	3,67	4,81	37,17	211	0,04	0,03	-	15,82	0,62
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2,48
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями											
Табл. С62004	Каша пшеничная с маслом	200/5г	8,64	12,6	50,12	350	0,14	0,18	0,54	134	1,82
№693,2004	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	149	0,04	0,15	1,3	124	0,12
№ 6,2004	Бутерброд с сервелатом	40/20	6,48	8,51	19,44	183	0,1	0,05	-	13,88	0,9
	Хлеб ржаной	24	1,82	0,19	11,66	57	0,03	0,01	0	4,8	0,26
Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями											
№110,2004	Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной	250/10/10	4,02	8,52	13,68	146	0,08	0,1	20,7 4	53,92	1,24
№431,2004	Печень по - строгановски	100	14,21	11,48	3,97	178	0,24	1,65	26,7 7	19,68	5,32
№512,2004	Рис припущенный	150	3,67	4,81	37,17	211	0,04	0,03	-	15,82	0,62
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2,48
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
4 вариант											
Льготный обед 1-4 классы											
№7, 2003	Салат «Здоровье»	50	0,63	5,04	4,2	64	0,02	0,02	14,1	20,62	0,3
№494,2004	Цыпленок запеченный с маслом сл.	100/10	35,82	51,5	1,57	613	0,01 4	0,3	0,03	58,04	3,34
№520, 2004	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	21,93	155	0,16	0,14	25,8 1	52,86	1,26
№638,2004	Компот из кураги	200	1,04	-	30,96	123	0,02	0,04	0,8	32,4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,25	0,79
Льготный обед 5-11 классы											
№388,2004	Котлета «Лада»	75	16,7	11,16	11,99	214,5	0,02	-	-	3,26	0,15
№520, 2004	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	21,93	155	0,16	0,14	25,8 1	52,86	1,26
№686,2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	0	1,4	1,55	0,04

	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями										
№337,2004	Яйцо вареное	шт.	5,33	4,83	0,29	66	0,03	0,18	0	23,1	1,05
Табл. Сборник 2004	Каша геркулесовая	200/10	8,37	15,79	28,77	290	0,21	0,03	2,29	232,2	1,29
№692,2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	121	0,11
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,02	0,52	44,7	218,09	0,1	0,02	0	18,38	1,01
	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями										
№132,2004	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	250/10/10	2,66	7,53	17,54	151	0,13	0,09	17,47	40,76	1,16
№388,2004	Котлета «Лада»	75	16,7	11,16	11,99	214,5	0,02	-	-	3,26	0,15
№520, 2004	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	21,93	155	0,16	0,14	25,81	52,86	1,26
№638,2004	Компот из кураги	200	1,04	-	30,96	123	0,02	0,04	0,8	32,4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	5 вариант										
	Льготный обед 1-4 классы										
№401,1994	Гуляш	100	9,34	28,67	3,89	418	0,03	0,01	3,16	4,60	0,23
Стр246,2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333	0,06	0,05	-	25,88	4,58
ТТК КШСП	Напиток из сока	200	0,75	0	23,63	95	0,02	0,02	3	10,7	0,48
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,25	0,79
	Льготный обед 5-11 классы										
№438,2004	Азу	250	17,73	16,83	19,5	305	0,02	0,22	23,99	23,02	1,3
№ 81, 2003	Напиток «Виталайт»	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями										
Табл. Сб 2004	Каша пшеничная с маслом слив.	200/10	8,56	13,06	44,31	329	0,04	0,16	1,28	123,37	0,136
№685,2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
№1, 2004	Бутерброд с маслом	40/10	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	0	9,2	0,46
	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями										
№135,2004	Суп овощной с мясом со сметаной	250/10/10	6,44	10,94	12,23	174	0,11	0,11	24,23	38,72	0,88
№438,2004	Азу	250	17,73	16,83	19,5	305	0,02	0,22	23,99	23,02	1,3
ТТК КШСП	Напиток из сока	200г	0,75	0	23,63	95	0,02	0,02	3	10,7	0,48
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	6 вариант										
	Льготный обед 1-4 классы										
3451,2004	Котлета мясная с маслом сл.	100/5	25,92	25,78	32,36	464	0,08	0,18	4,86	66,54	1,08

№139,2004	Суп картофельный с горохом ,мясом ,сметаной	250/10/10	7,53	8,99	22,93	192	0,09	0,09	11,58	27,82	0,68
№413, 2004	Сосиска (колбаса) отварная с маслом сл.	80/10	9,78	27,22	0,08	285	0,22	0,12	-	24,5	1,85
№516,2004	Макаронные изделия отварные	150	0	4,815	31,2	193,5	0,08	0,06	0,04	33,2	1,66
№685,2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	8 вариант										
	Льготный обед 1-4 классы										
№ 7,2004	Салат Здоровье	50	0,63	5,04	4,2	64	0,02	0,02	14,1	20,62	0,3
№411,1994	Филе с маслом сл.	55/10	8,26	36,68	0,32	465	-	0,02	0,07	10,69	0,05
№520, 2004	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	21,93	155	0,16	0,14	25,81	52,86	1,26
№693,2004	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	149	0,04	0,15	1,3	124	0,12
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,25	0,79
	Льготный обед 5-11 классы										
№20,2007	Рыба под сырной корочкой	100	21,46	23,06	4,94	314	0,02	0,04	1,71	71,54	0,42
№520, 2004	Пюре картофельное с зеленым горошком конс.	150/30	4,18	5,66	24	168	0,19	0,16	28,95	58,93	1,47
№693,2004	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	149	0,04	0,15	1,3	124	0,12
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями										
Стр 246, 2004	Каша геркулесовая с маслом	200/5	8,37	15,79	28,77	290	0,21	0,3	2,29	232,20	1,29
№630,1994	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,09	0,75	65,25	0,9
№337,2004	Яйцо вареное	шт.	5,33	4,83	0,29	66	0,03	0,18	0	23,1	1,05
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,02	0,52	44,7	218,09	0,1	0,02	0	18,38	1,01
	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями										
№135,004	Суп овощной с мясом со сметаной	250/10/10	6,44	10,94	12,23	174	0,11	0,11	24,23	36,72	0,88
№20,2007	Рыба под сырной корочкой	100	21,46	23,06	4,94	314	0,02	0,04	1,71	71,54	0,42
№520, 2004	Пюре картофельное с зеленым горошком конс.	150/30	4,18	5,66	24	168	0,19	0,16	28,95	58,93	1,47
№693,2004	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	149	0,04	0,15	1,3	124	0,12
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	9 вариант										
	Льготный обед 1-4 классы										
№2,2007	Салат зеленый с помидорами	50	1,14	3,3	1,53	40	0,02	0,02	10,12	32,31	0,34
№443,2004	Плов	200	12,91	32,66	39,68	614	0,06	0,04	4,89	38,04	1,03
№81,2003	Напиток Виталайт	200	-	-	8,64	34	0,04	0,47	27,9	-	-
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,25	0,79
	Льготный обед 5-11 классы										
№16, 2003	Салат Бурячок	80	0,87	12,06	4,48	130	0,01	0,02	5,76	22,39	0,78

№49,2003	Зразы Верх-Исетские с маслом сл.	75/10	21,96	31,54	4,86	390	0,8	0,22	1,2	10,7	0,38
№520, 2004	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	21,93	155	0,16	0,14	25,8 1	52,86	1,26
№81,2003	Напиток Виталайт	200	-	-	8,64	34	0,04	0,47	27,9	-	-
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями										
Табл. Сб 2004	Каша пшенная с маслом слив.	200/10	8,56	13,06	44,31	329	0,04	0,16	1,28	123,3 7	0,136
№692,2004	Кофейный напиток	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	0,11
№1, 2004	Бутерброд с маслом	40/10	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	0	9,2	0,46
	Хлеб ржаной	24	1,82	0,19	11,66	57	0,03	0,01	0	4,8	0,26
	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями										
№16, 2003	Салат Бурячок	80	0,87	12,06	4,48	130	0,01	0,02	5,76	22,39	0,78
№110, 2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,85	5,25	14,65	117,5	0,06	0,75	8,18	50,6	1,15
№49,2003	Зразы Верх-Исетские с маслом сл.	75/10	21,96	31,54	4,86	390	0,8	0,22	1,2	10,7	0,38
№520, 2004	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	21,93	155	0,16	0,14	25,8 1	52,86	1,26
№81,2003	Напиток Виталайт	200	-	-	8,64	34	0,04	0,47	27,9	-	-
	Хлеб ржаной	24	1,82	0,19	11,66	57	0,03	0,01	0	4,8	0,26
	10 вариант										
	Льготный обед 1-4 классы										
Таб. №24,1996	Нарезка огурец свежий	50	0,4	0,05	1,3	7	0,2	0,02	5	11,50	0,3
№505,2004	Кнели из филе цыпленка с маслом сл	80/10	15,75	27,16	3,05	320	0,07	0,19	0,26	42,46	1,47
Стр246,2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333	0,06	0,05	-	25,88	4,58
№686,2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	60	0	0	1,4	1,55	0,04
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,02	0,52	44,7	218,09	0,1	0,02	0	18,38	1,01
	Льготный обед 5-11 классы										
Таб. 24 ,1996	Нарезка из помидоров	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	0,02	12,5	7	0,45
№26,2007	Гуляш Венгерский	100	16,94	25,86	7,4	327	0,08	0,15	5,08	37,38	1,85
№520, 2004	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	21,93	155	0,16	0,14	25,8 1	52,86	1,26
№631,2004	Компот из свежих яблок	200г	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,09
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями										
Стр 246, 2004	Каша ячневая с маслом сл.	200/5	7,23	7,86	40,09	261	0,04	0,16	1,28	122,4 8	0,12
№3, 2004	Бутерброд с сыром	40/15	4,55	4,47	7,05	88	0,01	0,05	0,24	150	0,17
№686,2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	60	0	0	1,4	1,55	0,04

	Хлеб ржаной	24	1,82	0,19	11,66	57	0,03	0,01	0	4,8	0,26
	Льготный обед учащихся с ограниченными возможностями										
№132, 2004	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	200/10/10	2	6,6	14,11	127	0,07	0,06	13,48	30,74	0,84
№26, 2007	Гуляш Венгерский	100	16,94	25,86	7,4	327	0,08	0,15	5,08	37,38	1,85
№520, 2004	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	21,93	155	0,16	0,14	25,81	52,86	1,26
№631, 2004	Компот из свежих яблок	200г	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,09
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09

Соотношение БЖУ

1 1 4 Ср. Ккал

1 1,2 4,2

При разработке ТТК использовались сборники рецептов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания г. Москва, 1996

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области. Г. Екатеринбург. 2003г.

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В. Т. Лапшиной 2004г.

Директор  /Е.А. Колпашникова /



Директор  /Н.А. Ситнова /

