

Директор МБОУ

*И.И. Зюганова*  
*И.И. Зюганова*



УТВЕРЖДАЮ

директор СГ МУП

"Комбинат школьного питания"

Е.А. Горобченко

*Е.А. Горобченко*  
01.03.2024



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 11 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ГПД**  
(столовые, работающие на сырье)

Наименование блюда	№ рсц.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Мg	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Неделя №1</b>															
<b>День 1</b>															
<b>Обед 7-11 лет</b>															
Салат из свежих овощей с сыром	ТТК № 32	100	4,93	16,93	7,45	198,44	170,86	20,51	117,75	1,07	22,08	42,73	6,75	0,01	2,95
Суп картофельный с бобовыми (горох)	С6.2004 № 139	200	4,44	2,94	16,54	106,62	24,92	24,11	61,34	1,43	9,6	179,54	0,21	0,14	3,68
Запеканка картофельная с колбасой	ТТК № 239	150	6,33	10,59	25,59	219,88	29,3	34,74	86,65	1,31	16,8	435,3	1,02	0,13	11,32
Компот из смеси сухофруктов (вит. 50)	ТТК № 816-50	200	0,98	0,06	21,64	81,84	28,56	18,28	25,5	0,58	0,01	116,62	1,1	0,01	0,32
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>700</b>	<b>20,07</b>	<b>31,02</b>	<b>94,26</b>	<b>719,15</b>	<b>253,64</b>	<b>97,64</b>	<b>291,24</b>	<b>4,39</b>	<b>48,49</b>	<b>774,19</b>	<b>9,08</b>	<b>0,29</b>	<b>18,27</b>
<b>Полдник 7-11 лет</b>															
Сыр (порциями)	С6. 2004 № 97	10	2,44	2,30	0,00	30,96	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05	0	0,03
Булочка домашняя	С6.2004 № 769	100	7,17	12,17	57,41	365,02	14,01	9,83	55,07	0,8	2,93	5,07	6,63	0,08	0
Чай с молоком сгущенным	С6.1996 № 630	200	3,08	1,96	16,18	91,66	54,21	5,98	38,54	0,07	7,39	8,27	0,04	0,01	0,18
<b>Итого за прием</b>		<b>310</b>	<b>12,69</b>	<b>16,43</b>	<b>73,59</b>	<b>487,64</b>	<b>156,22</b>	<b>19,73</b>	<b>149,29</b>	<b>0,96</b>	<b>24,12</b>	<b>39,14</b>	<b>6,72</b>	<b>0,09</b>	<b>0,21</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1010</b>	<b>32,76</b>	<b>47,45</b>	<b>167,85</b>	<b>1206,78</b>	<b>409,86</b>	<b>117,37</b>	<b>440,53</b>	<b>5,35</b>	<b>72,61</b>	<b>813,33</b>	<b>15,80</b>	<b>0,38</b>	<b>18,48</b>

Наименование блюда	№ рсц.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>День 2</b>																
<b>Обед 7-11 лет</b>																
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	СБ 2004 № 124	200	1,40	2,69	8,02	59,44	28,05	14,65	33,17	0,56	9,6	182,82	0,16	0,04	9,77	
Гуляш из филе индейки	ТТК № 401	100	14,83	5,40	3,99	123,15	19,8	16,01	141,8	1,15	19,38	34,43	0,34	0,03	0,73	
Каша перловая с овощами	ТТК № 505	150	4,13	6,96	31,32	198,20	29,86	24,54	137,67	0,98	24,48	487,9	0,68	0,05	1,64	
Компот "Сливовый №1" (виш.50)	ТТК № 831-50	200	0,22	0,08	15,79	61,52	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>700</b>	<b>23,97</b>	<b>15,63</b>	<b>82,16</b>	<b>554,66</b>	<b>78,24</b>	<b>55,21</b>	<b>312,74</b>	<b>2,73</b>	<b>53,47</b>	<b>705,17</b>	<b>1,18</b>	<b>0,12</b>	<b>12,14</b>	
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 713	200	6,35	3,79	27,49	170,07	114,86	13,05	83,34	0,13	12,67	23,23	0	0,03	0,55	
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0	0,9	0,01	12	13,5	0,03	0	0	
Чай с молоком	СБ.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>428</b>	<b>11,06</b>	<b>7,94</b>	<b>50,95</b>	<b>319,02</b>	<b>164,95</b>	<b>18,71</b>	<b>120,65</b>	<b>0,22</b>	<b>30,25</b>	<b>46,96</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,79</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1128</b>	<b>35,03</b>	<b>23,57</b>	<b>133,11</b>	<b>873,69</b>	<b>243,19</b>	<b>73,92</b>	<b>433,39</b>	<b>2,95</b>	<b>83,72</b>	<b>752,13</b>	<b>1,21</b>	<b>0,16</b>	<b>12,93</b>	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>День 3</b>															
<b>Обед 7-11 лет</b>															
Суп картофельный с макаронными изделиями	СБ.2004 № 140	200	2,18	1,86	16,53	90,06	15,15	16,98	45,61	0,72	5,76	172,62	0,25	0,07	5,28
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Гречаники с соусом	ТТК № 285	100	8,52	14,04	11,23	202,94	19,49	25,34	99,44	1,64	3,46	70,97	3,93	0,06	1,04
Пюре из бобовых	СБ.2004 № 317	150	16,95	5,02	43,29	273,15	77,73	65,34	169,95	5,24	21,2	25,32	0,42	0,66	0
Компот из вишни с/м и яблоч (вит.50)	ТТК № 843-50	200	0,23	0,11	13,45	53,33	9,73	6,1	7,23	0,5	0,01	4,42	0,1	0,01	2
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>710</b>	<b>33,99</b>	<b>23,47</b>	<b>107,62</b>	<b>760,51</b>	<b>123,76</b>	<b>116,61</b>	<b>343,92</b>	<b>8,46</b>	<b>30,43</b>	<b>281,34</b>	<b>4,77</b>	<b>0,81</b>	<b>8,34</b>
<b>Полдник 7-11 лет</b>															
Масло сливочное	ТТК №43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0	0,9	0,01	12	13,5	0,03	0	0
Булочка ванильная	СБ.2004 № 767	100	8,12	9,01	60,42	352,65	19,34	11,83	71,05	1,02	14,98	15,57	4,32	0,12	0
Кисель из черники	СБ.2004 № 640	200	0,26	0,13	22,48	88,92	6,94	1,25	8,74	0,19	0	0	0,34	0	0,96
<b>Итого за прием</b>		<b>303</b>	<b>8,40</b>	<b>11,32</b>	<b>82,94</b>	<b>461,40</b>	<b>27,00</b>	<b>13,08</b>	<b>80,69</b>	<b>1,22</b>	<b>26,98</b>	<b>29,07</b>	<b>4,69</b>	<b>0,12</b>	<b>0,96</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1013</b>	<b>42,39</b>	<b>34,79</b>	<b>190,56</b>	<b>1221,90</b>	<b>150,76</b>	<b>129,69</b>	<b>424,61</b>	<b>9,68</b>	<b>57,41</b>	<b>310,41</b>	<b>9,46</b>	<b>0,93</b>	<b>9,30</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>День 4</b>															
<b>Обед 7-11 лет</b>															
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	С6.2004 № 139	250	5,22	3,75	21,04	133,26	42,6	33,74	122,31	1,62	12	284,03	0,29	0,12	4,66
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Голубцы "Ленивые" с соусом томатным	ТТК № 258	100	6,17	7,79	7,11	121,30	28,12	14,66	65,04	1	11,34	72,6	1,06	0,02	3,9
Каша вязкая пшеничная	С6.2004 № 510	160	4,23	4,02	23,99	151,40	6,36	0,31	2,51	0,05	13,44	25,2	0,06	0	0
Компот из с/м черноплодной рябины (выт. 50)	ТТК № 833-50	180	0,51	0,07	13,64	53,47	9,35	4,4	17,31	0,38	0,01	0,02	540	0	2,16
Печенье сдобное "Хрустящие палочки"	ТТК № 1504	40	2,65	11,36	24,30	208,29	7,38	4,14	26,27	0,4	87,45	96,52	0,51	0,04	0,01
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>790</b>	<b>24,89</b>	<b>29,43</b>	<b>113,20</b>	<b>808,74</b>	<b>95,47</b>	<b>60,10</b>	<b>255,13</b>	<b>3,81</b>	<b>124,24</b>	<b>486,38</b>	<b>541,99</b>	<b>0,19</b>	<b>10,75</b>
<b>Полдник 7-11 лет</b>															
Каша молочная манная (жидкая)	С6.2004 № 311	200	5,86	3,24	28,81	166,37	121,35	17,94	106,33	0,4	12,67	23,23	0,46	0,06	0,55
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>430</b>	<b>9,32</b>	<b>7,53</b>	<b>50,31</b>	<b>303,98</b>	<b>122,81</b>	<b>17,94</b>	<b>107,83</b>	<b>0,45</b>	<b>32,67</b>	<b>45,73</b>	<b>0,51</b>	<b>0,06</b>	<b>0,55</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1220</b>	<b>34,21</b>	<b>36,96</b>	<b>163,51</b>	<b>1112,73</b>	<b>218,28</b>	<b>78,04</b>	<b>362,96</b>	<b>4,26</b>	<b>156,91</b>	<b>532,11</b>	<b>542,50</b>	<b>0,25</b>	<b>11,30</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 5</b>																
<b>Обед 7-11 лет</b>																
Суп крестьянский с крупой	Сб.2004 № 134	250	1,77	4,68	10,90	90,41	26,09	17,61	41,75	0,64	0	201,83	2,33	0,05	8	
Фрикадельки в соусе	Сб.2004 № 469	105	8,35	11,21	11,30	179,36	17,75	13,17	84,32	1,29	23,12	111,03	0,41	0,03	0,42	
Каша гречневая рассыпчатая	Сб.2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	14,85	121,29	182,46	4,08	21	24,84	0,54	0,26	0	
Сок яблочный	п/л	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>755</b>	<b>22,19</b>	<b>22,40</b>	<b>107,18</b>	<b>706,40</b>	<b>72,69</b>	<b>160,07</b>	<b>322,53</b>	<b>8,81</b>	<b>44,12</b>	<b>337,70</b>	<b>3,48</b>	<b>0,36</b>	<b>12,42</b>	
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0,05	
Булочка "Школьная"	ТТК № 907	80	6,81	13,13	47,54	332,68	30,54	10,22	66,77	0,79	14,81	25,86	6,44	0,07	0,09	
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,73	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	
<b>Итого за прием</b>		<b>302</b>	<b>12,24</b>	<b>17,00</b>	<b>57,28</b>	<b>427,89</b>	<b>165,27</b>	<b>16,82</b>	<b>151,63</b>	<b>1,00</b>	<b>35,51</b>	<b>64,70</b>	<b>6,53</b>	<b>0,07</b>	<b>1,26</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1057</b>	<b>12,24</b>	<b>17,00</b>	<b>57,28</b>	<b>427,89</b>	<b>165,27</b>	<b>16,82</b>	<b>151,63</b>	<b>1,00</b>	<b>35,51</b>	<b>64,70</b>	<b>6,53</b>	<b>0,07</b>	<b>1,26</b>	
Среднее значение за неделю	Обед	726	24,68	24,34	98,48	698,23	124,76	97,93	305,11	5,64	60,15	516,96	112,10	0,35	12,38	
Среднее значение за неделю	Полдник	355	10,74	12,04	63,01	399,99	127,25	17,26	122,02	0,77	29,91	45,12	3,70	0,08	0,75	
Среднее значение за неделю		1081	30,98	31,90	140,06	956,94	237,47	83,17	362,62	4,65	81,23	494,54	115,10	0,36	10,65	



Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Неделя №2</b>															
<b>День 1</b>															
<b>Обед 7-11 лет</b>															
Суп картофельный с крупой (рис)	СБ.2004 № 138	200	1,61	1,80	13,97	77,20	14,1	17,6	44,78	0,65	5,76	172,62	0,15	0,06	5,28
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Хлебец печеночный	ТТК № 225	100	12,01	5,29	7,61	124,18	22,95	18,28	202,9	3,96	3215,58	5783,05	0,87	0,17	9,48
Пюре картофельное	СБ.2004 № 520	150	3,10	4,47	21,72	138,30	47,13	29,11	86,57	1,11	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38
Компот "Сливовый № 2" (вип.50)	ТТК № 832-50	180	0,20	0,06	14,36	55,71	0,48	0,01	0,09	0,04	0,01	0,02	0	0	0
Булочка ванильная	СБ.2004 № 767	100	8,12	9,01	60,42	352,65	19,34	11,83	71,05	1,02	14,98	15,57	4,32	0,12	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>765</b>	<b>29,43</b>	<b>22,82</b>	<b>129,19</b>	<b>830,78</b>	<b>105,66</b>	<b>79,68</b>	<b>427,08</b>	<b>7,14</b>	<b>3251,77</b>	<b>6011,96</b>	<b>5,59</b>	<b>0,48</b>	<b>25,16</b>
<b>Полдник 7-11 лет</b>															
Каша молочная пшеничная (жидкая)	СБ. 2004 № 311	200	7,07	3,30	32,66	189,78	110,86	12,53	79,79	0,13	12,1	22,18	0	0,03	0,52
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0	0,9	0,01	12	13,5	0,03	0	0
Кисель из плодов шиповника	СБ.2004 № 654	180	0,12	0,04	20,95	81,47	5,3	0,5	6,53	0,12	0	31,25	0,12	0	18,72
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>408</b>	<b>8,93</b>	<b>5,77</b>	<b>65,66</b>	<b>349,35</b>	<b>116,88</b>	<b>13,03</b>	<b>87,22</b>	<b>0,26</b>	<b>24,10</b>	<b>66,93</b>	<b>0,15</b>	<b>0,03</b>	<b>19,24</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1173</b>	<b>38,36</b>	<b>28,59</b>	<b>194,85</b>	<b>1180,13</b>	<b>222,54</b>	<b>92,71</b>	<b>514,30</b>	<b>7,40</b>	<b>3275,87</b>	<b>6078,89</b>	<b>5,74</b>	<b>0,51</b>	<b>44,40</b>

Наименование блюда	№ рсц.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 2</b>																
<b>Обед 7-11 лет</b>																
Салат из фасоли с овощами	ТТК № 40	60	2,12	3,74	7,63	71,17	9,87	8,44	18,56	0,29	0	297	1,97	0,02	1,6	
Борщ с картофелем	Сб 2004 № 114	200	1,58	2,74	13,00	79,67	23,84	19,42	44	0,92	9,6	187,58	0,19	0,05	5,49	
Тертые "Ежики" с соусом томатным	ТТК № 1353	100	7,62	11,70	9,84	173,88	14,29	13,5	78,18	1,11	15,46	93,32	1,74	0,03	0,64	
Каша вязкая ячневая	Сб 2004 № 510	150	3,08	3,72	21,52	128,89	28,71	14,34	98,74	0,55	12,6	23,63	0,54	0,06	0	
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" (вит 50)	ТТК № 837-50	180	0,15	0,06	14,95	58,36	0,48	0,01	0,09	0,04	0,01	0,02	0	0	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>740</b>	<b>17,94</b>	<b>22,46</b>	<b>89,98</b>	<b>624,32</b>	<b>77,19</b>	<b>55,71</b>	<b>239,57</b>	<b>2,91</b>	<b>37,67</b>	<b>601,55</b>	<b>4,44</b>	<b>0,16</b>	<b>7,73</b>	
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
Булочка дорожная	Сб. 2004 г. № 770	100	6,71	13,15	53,78	357,86	13,47	9,26	50,94	0,73	9,72	18,2	5,94	0,08	0	
Теплый компот "Клубника" (смесь)	ТТК №853	200	0,18	0,08	16,48	64,36	0,4	0	0	0,04	0	6,8	0,28	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>300</b>	<b>6,89</b>	<b>13,23</b>	<b>70,26</b>	<b>422,22</b>	<b>13,87</b>	<b>9,26</b>	<b>50,94</b>	<b>0,77</b>	<b>9,72</b>	<b>25,00</b>	<b>6,22</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1040</b>	<b>24,83</b>	<b>35,69</b>	<b>160,24</b>	<b>1046,54</b>	<b>91,06</b>	<b>64,97</b>	<b>290,51</b>	<b>3,68</b>	<b>47,39</b>	<b>626,55</b>	<b>10,66</b>	<b>0,24</b>	<b>7,73</b>	

Наименование блюда	№ рсц.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>День 3</b>															
<b>Обед 7-11 лет</b>															
Суп "Новинка"	ТТК №109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	19,98	33,24	68,06	1,22	12	224,66	0,25	0,09	5,8
Софтли рыбные (пикша)	ТТК №335	100	8,58	7,19	10,55	140,88	19,38	5,31	22,59	0,22	4,15	59,28	3,11	0,02	0,67
Рис припущенный	Сб.2004 № 512	150	3,49	3,81	36,66	195,45	9,66	23,12	70,86	0,5	12,6	23,63	0,26	0,03	0
Компот из смеси сухофруктов (вит. 50)	ТТК №816-50	200	0,98	0,06	21,64	81,84	28,56	18,28	25,5	0,58	0,01	116,62	1,1	0,01	0,32
Печенье слоеное "Вечернее"	ТТК №1538	40	3,07	12,27	22,82	211,97	8,97	10,17	34,53	0,66	4,8	5,03	3,78	0,04	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>765</b>	<b>20,35</b>	<b>27,28</b>	<b>120,55</b>	<b>796,10</b>	<b>86,55</b>	<b>90,12</b>	<b>221,54</b>	<b>3,18</b>	<b>33,56</b>	<b>429,22</b>	<b>8,50</b>	<b>0,19</b>	<b>6,79</b>
<b>Полдник 7-11 лет</b>															
Каша молочная кукурузная (жидкая)	Сб.2004 № 311	200	3,40	3,31	10,02	79,52	155,56	19,53	103,07	0,27	20,16	22,18	0	0,06	12,11
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,73	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>442</b>	<b>7,41</b>	<b>7,95</b>	<b>35,21</b>	<b>236,43</b>	<b>159,49</b>	<b>20,26</b>	<b>105,91</b>	<b>0,36</b>	<b>40,16</b>	<b>44,82</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>13,23</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1207</b>	<b>27,76</b>	<b>35,23</b>	<b>155,76</b>	<b>1032,54</b>	<b>246,04</b>	<b>110,38</b>	<b>327,45</b>	<b>3,54</b>	<b>73,72</b>	<b>474,04</b>	<b>8,56</b>	<b>0,25</b>	<b>20,02</b>



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккэл	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>День 4</b>															
<b>Обед 7-11 лет</b>															
Суп с клецками	Сб.2004 № 155	250	2,79	3,71	14,13	99,87	18,24	8,05	35,02	0,5	18,96	234,46	0,42	0,03	0,6
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Зразы "Ленивые" с соусом	ТТК № 248	100	8,67	10,71	11,42	175,81	19,7	12,79	79,09	1,16	14,29	98,62	1,92	0,02	0,89
Каша вязкая пшеничная	Сб.2004 № 510	150	3,96	3,76	22,49	141,93	5,97	0,29	2,35	0,05	12,6	23,63	0,05	0	0
Напиток лимонно-брусничный (янт. 50)	ТТК № 844-50	180	0,12	0,05	19,25	75,08	5,45	1,4	2,92	0,13	0,02	0,87	0,1	0	3,87
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>740</b>	<b>21,65</b>	<b>20,67</b>	<b>90,41</b>	<b>633,72</b>	<b>51,02</b>	<b>25,38</b>	<b>141,07</b>	<b>2,20</b>	<b>45,87</b>	<b>365,59</b>	<b>2,56</b>	<b>0,06</b>	<b>5,38</b>
<b>Полдник 7-11 лет</b>															
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	10	2,44	2,30	0,00	30,96	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05	0	0,03
Плюшка "Новомосковская"	ТТК № 915	100	8,28	6,66	57,40	320,90	25,27	12,08	68,26	0,9	4,44	7,79	3,82	0,1	0,04
Теплый компот "Рябинка"	ТТК № 859	180	0,25	0,07	14,22	55,34	0,36	0	0	0,04	0	6,12	0,25	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>290</b>	<b>10,97</b>	<b>9,03</b>	<b>71,62</b>	<b>407,20</b>	<b>113,63</b>	<b>16,00</b>	<b>123,94</b>	<b>1,03</b>	<b>18,24</b>	<b>39,71</b>	<b>4,12</b>	<b>0,10</b>	<b>0,07</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1030</b>	<b>32,62</b>	<b>29,70</b>	<b>162,03</b>	<b>1040,92</b>	<b>164,65</b>	<b>41,38</b>	<b>265,01</b>	<b>3,23</b>	<b>64,11</b>	<b>405,30</b>	<b>6,68</b>	<b>0,16</b>	<b>5,45</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>День 5</b>															
<b>Обед 7-11 лет</b>															
Рассольник ленинградский	Сб.2004 № 132	250	2,07	3,52	17,26	107,11	14,76	20,77	60,84	0,79	12	224,78	0,23	0,08	6,4
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03
Вареники с картофелем отварные	ТТК №229	200	8,74	9,66	61,61	374,49	12,05	0,71	2,43	0,09	0	0	0	0	0
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Компот "Сливовый №1" (вит.50)	ТТК № 831-50	200	0,22	0,08	15,79	61,52	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>700</b>	<b>13,23</b>	<b>19,78</b>	<b>106,42</b>	<b>658,91</b>	<b>44,03</b>	<b>23,06</b>	<b>75,48</b>	<b>0,96</b>	<b>44,01</b>	<b>268,70</b>	<b>0,34</b>	<b>0,08</b>	<b>6,43</b>
<b>Полдник 7-11 лет</b>															
Каша молочная пшениная (жидкая)	Сб.2004 № 311	150	5,30	3,00	25,04	147,12	89,47	31,01	120,5	0,8	9,07	17,53	0,09	0,11	0,39
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	180	1,53	1,27	14,32	73,41	47,76	5,48	35,24	0,06	5,4	9,9	0	0,01	0,23
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>360</b>	<b>8,59</b>	<b>8,15</b>	<b>51,44</b>	<b>311,84</b>	<b>138,43</b>	<b>36,49</b>	<b>157,24</b>	<b>0,87</b>	<b>34,47</b>	<b>49,93</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>0,62</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1060</b>	<b>21,82</b>	<b>27,93</b>	<b>157,86</b>	<b>970,75</b>	<b>182,46</b>	<b>59,55</b>	<b>232,72</b>	<b>1,83</b>	<b>78,48</b>	<b>318,63</b>	<b>0,48</b>	<b>0,20</b>	<b>7,05</b>
<b>Среднее значение за неделю</b>	<b>Обед</b>	<b>742</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>107</b>	<b>709</b>	<b>73</b>	<b>55</b>	<b>221</b>	<b>3</b>	<b>683</b>	<b>1535</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
<b>Среднее значение за неделю</b>	<b>Полдник</b>	<b>360</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>59</b>	<b>345</b>	<b>108</b>	<b>19</b>	<b>105</b>	<b>1</b>	<b>25</b>	<b>45</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>7</b>
<b>Среднее значение за 2 недели</b>		<b>1091,30</b>	<b>32,25</b>	<b>33,91</b>	<b>163,82</b>	<b>1076,20</b>	<b>216,68</b>	<b>94,49</b>	<b>376,56</b>	<b>5,17</b>	<b>398,99</b>	<b>1071,38</b>	<b>61,11</b>	<b>0,35</b>	<b>15,03</b>

Стоимость питания 156 руб в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным порциям пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложение № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности( приложение № 11 к настоящим Правилам).

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скурихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

Специалист общественного питания



Ю.Ю. Орленко