

Директор МБОУ

*В.А.В. Горобченко*



УТВЕРЖДАЮ  
директор СМХП  
«Комбинат  
питания»  
Е.А. Горобченко

01.03.2024 г.

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ**  
(столовые, работающие на сырье)

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PD,мкг	TD,мг	B1,мг	C,мг
<b>Неделя №1</b>															
<b>День I</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Тфтели "Детские" с соусом томатным	ТТК № 249	100	8,18	11,35	5,27	156,20	3,17	1,94	4,96	0,1	11,23	69,32	0,11	0	0,24
Макаронные изделия отварные	Сб.2004 № 516	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0,98	0,1	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
Апельсины		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	0	16	0,4	0,08	120
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>730</b>	<b>21,84</b>	<b>18,02</b>	<b>103,27</b>	<b>658,26</b>	<b>91,18</b>	<b>38,11</b>	<b>107,37</b>	<b>1,78</b>	<b>36,43</b>	<b>113,67</b>	<b>1,49</b>	<b>0,18</b>	<b>120,24</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>															
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	60	0,94	3,72	3,05	47,18	22,99	12,18	21,52	0,53	0	42,83	1,8	0,04	10,98
Суп картофельный с бобовыми (горох)	Сб.2004 № 139	250	5,56	3,67	20,68	133,28	31,15	30,14	76,68	1,79	12	224,43	0,26	0,18	4,6
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
Плов	Сб.2004 № 443	225	24,61	21,95	38,45	449,24	23,74	52,21	276,06	3,5	18	288,2	0,87	0,09	1,47
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 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>795</b>	<b>38,20</b>	<b>31,84</b>	<b>106,94</b>	<b>852,57</b>	<b>108,10</b>	<b>115,66</b>	<b>421,45</b>	<b>6,76</b>	<b>30,01</b>	<b>680,09</b>	<b>4,10</b>	<b>0,33</b>	<b>17,39</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1525</b>	<b>60,04</b>	<b>49,86</b>	<b>210,21</b>	<b>1510,83</b>	<b>199,28</b>	<b>153,77</b>	<b>528,82</b>	<b>8,54</b>	<b>66,44</b>	<b>793,76</b>	<b>5,59</b>	<b>0,51</b>	<b>137,63</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	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>День 2</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Мясо тушеное	С6.2004 № 433	100	15,07	14,28	3,17	201,18	16,54	19,45	145,2	2,15	9,6	87,63	0,47	0,05	0,76
Каша гречневая рассыпчатая	С6.2004 № 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
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	50	0,00	0,00	1,47	5,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай с молоком	С6.1996 № 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 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>550</b>	<b>29,11</b>	<b>22,31</b>	<b>80,43</b>	<b>627,77</b>	<b>80,76</b>	<b>146,40</b>	<b>364,07</b>	<b>6,31</b>	<b>36,18</b>	<b>122,70</b>	<b>1,01</b>	<b>0,32</b>	<b>1,00</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>															
Салат "Лето"	ТТК № 1603	100	6,09	17,59	5,53	203,53	199,03	22,94	143,06	0,53	28,98	760,18	0,27	0,03	1,77
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	С6.2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	41,46	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22
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
Котлеты "Сочность"	ТТК № 414	100	15,25	13,89	7,73	215,36	34,79	21,93	144,51	1,87	33,2	46,09	0,43	0,16	3,21
Картофельное пюре с морковью	ТТК № 1394	180	3,37	4,25	22,11	136,79	49,6	43,75	102,85	1,26	22,5	1108,44	0,37	0,12	4,92
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
Злаково - фруктовый батончик (без добавления сахара)	п/п	25	1,29	1,67	16,15	78,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	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>920</b>	<b>34,63</b>	<b>43,63</b>	<b>104,80</b>	<b>931,83</b>	<b>320,67</b>	<b>109,79</b>	<b>453,67</b>	<b>4,76</b>	<b>96,69</b>	<b>2151,27</b>	<b>1,34</b>	<b>0,37</b>	<b>22,14</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1470</b>	<b>63,74</b>	<b>65,94</b>	<b>185,23</b>	<b>1559,59</b>	<b>401,43</b>	<b>256,19</b>	<b>817,74</b>	<b>11,07</b>	<b>132,87</b>	<b>2273,97</b>	<b>2,35</b>	<b>0,69</b>	<b>23,14</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 3</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Рыба, под шубкой (пикша)	ТТК № 361	100	14,43	7,39	5,33	146,13	168,66	11,2	110,1	0,24	18,15	58,09	1,44	0,02	0,36
Рис "Солнечный"	ТТК № 555	150	3,45	3,77	33,69	180,92	19,48	25,95	74,6	0,65	12,48	317,4	0,32	0,04	1,09
Морская капуста	ТТК № 56	20	0,20	0,78	0,98	11,86	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Теплый напиток "Лимонный"	ТТК № 856	200	0,13	0,01	10,70	43,25	6,06	1,73	3,17	0,12	0	0,29	0,03	0,01	5,76
Печенье с начинкой "Слободское"	ТТК № 1512 - 1	30	1,69	5,96	19,85	137,72	5,13	2,94	16,35	0,3	3,6	3,74	1,94	0,03	0,02
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	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>545</b>	<b>23,19</b>	<b>18,75</b>	<b>92,36</b>	<b>629,90</b>	<b>219,22</b>	<b>41,82</b>	<b>204,22</b>	<b>2,11</b>	<b>34,23</b>	<b>379,52</b>	<b>3,73</b>	<b>0,19</b>	<b>7,23</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>															
Икра морковная	СБ.2004 № 78	100	1,77	8,10	12,47	124,64	29,13	36,82	59,86	0,94	0	1541	3,97	0,07	10,61
Суп картофельный с макаронными изделиями	СБ.2004 № 140	250	2,72	2,32	20,66	112,58	18,94	21,22	57,02	0,9	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6
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
Говядина, тушеная с черносливом	СБ.2004 № 441	100	15,31	16,18	11,80	250,57	25,37	34,87	169,51	2,73	17	33,63	0,7	0,04	0,87
Картофель отварной	СБ.2004 № 518	150	2,86	3,88	24,22	141,98	16,17	30,13	77,44	1,2	12,6	28,13	0,2	0,13	12
Компот из вишни с/м и яблок (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>760</b>	<b>29,00</b>	<b>33,03</b>	<b>105,72</b>	<b>824,13</b>	<b>101,00</b>	<b>131,99</b>	<b>392,75</b>	<b>6,63</b>	<b>36,81</b>	<b>1830,97</b>	<b>5,36</b>	<b>0,35</b>	<b>32,10</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1305</b>	<b>52,19</b>	<b>51,78</b>	<b>198,08</b>	<b>1454,04</b>	<b>320,22</b>	<b>173,81</b>	<b>596,97</b>	<b>8,74</b>	<b>71,04</b>	<b>2210,49</b>	<b>9,09</b>	<b>0,54</b>	<b>39,33</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>День 4</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Каша молочная ячневая (вязкая)	Сб.2004 № 302	200	6,86	3,28	35,52	194,05	139,53	31,55	210,41	0,82	11,81	21,65	0,67	0,11	0,51	
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72		0,9	0,01	12	13,5	0,03			
Запеканка из творога	Сб.2004 № 366	100	17,71	11,76	17,62	248,99	147,72	21,27	188,43	0,54	69,67	80,55	0,37	0,04	0,24	
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	
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11		0,01	0,26	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29										
<b>Итого за прием</b>		<b>573</b>	<b>30,17</b>	<b>21,77</b>	<b>92,80</b>	<b>685,47</b>	<b>356,52</b>	<b>60,48</b>	<b>449,50</b>	<b>1,47</b>	<b>111,48</b>	<b>148,10</b>	<b>1,13</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>	
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																
Салат из свеклы с сыром, с соусом "Весна"	ТТК № 1601	60	3,01	7,95	4,73	100,38	99,11	12,1	69,81	0,62	13,25	25,64	4,05	0,01	1,77	
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	Сб.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	
Пельмени отварные	Сб. 2004 № 719	200	18,41	11,16	42,78	349,49	10,89	0,61	1,94	0,09	0	0	0	0	0	
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72		0,9	0,01	12	13,5	0,03			
Компот из с/м черноплодной рябины (вит. 50)	ТТК № 833-50	200	0,57	0,07	15,16	59,41	10,39	4,89	19,24	0,42	0,01	0,02	600		2,4	
Пюре фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17	0	0	0,18	0,01	1,44	
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>853</b>	<b>31,16</b>	<b>25,79</b>	<b>124,88</b>	<b>847,14</b>	<b>174,51</b>	<b>57,64</b>	<b>229,50</b>	<b>3,93</b>	<b>37,26</b>	<b>323,19</b>	<b>604,55</b>	<b>0,14</b>	<b>10,27</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1426</b>	<b>61,33</b>	<b>47,56</b>	<b>217,68</b>	<b>1532,60</b>	<b>531,03</b>	<b>118,12</b>	<b>679,00</b>	<b>5,40</b>	<b>148,74</b>	<b>471,29</b>	<b>605,68</b>	<b>0,30</b>	<b>11,31</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>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Азу из филе индейки	ТГК № 407	200	16,62	7,91	18,94	211,89	24,82	33,78	180,46	1,8	23,34	54,21	0,47	0,12	8,67
Теплый компот из клубники с/м	ТГК № 860	200	0,32	0,16	18,85	74,34	16,45	7,2	9,2	0,53	0	2	0,2	0,01	24
Груша		140	0,56	0,42	18,34	70,97	26,6	16,8	22,4	3,22	0	2,8	0,56	0,03	7
Печенье слобное "Вечернее"	ТГК № 1358	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
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>590</b>	<b>23,96</b>	<b>21,26</b>	<b>101,99</b>	<b>681,52</b>	<b>76,84</b>	<b>67,95</b>	<b>246,59</b>	<b>6,21</b>	<b>28,14</b>	<b>64,04</b>	<b>5,01</b>	<b>0,20</b>	<b>39,67</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>															
Салат из свежих помидоров	Сб.2004 № 19	60	0,59	5,98	2,78	66,74	8,03	10,73	14,14	0,49	0	72,62	3,02	0,03	13,38
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
Сарделька аппетитная	ТГК № 234	100	21,90	23,44	4,97	318,41	26,27	27,33	203,4	3,11	22,4	31,5	0,59	0,21	0,13
Паста сырная	ТГК № 552	180	9,88	12,20	35,00	289,72	175,43	14,66	143,96	0,95	52,92	99,09	0,99	0,07	0,06
Напиток из плодов шиповника (вит. 50)	ТГК № 809-50	200	0,68	0,28	24,28	92,59	12,45	3,42	3,51	0,63	0,02	163,42	0,76	0,01	200
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>840</b>	<b>38,21</b>	<b>47,08</b>	<b>100,97</b>	<b>970,23</b>	<b>248,27</b>	<b>73,75</b>	<b>406,76</b>	<b>5,82</b>	<b>75,34</b>	<b>568,46</b>	<b>7,69</b>	<b>0,37</b>	<b>221,57</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1430</b>	<b>62,17</b>	<b>68,34</b>	<b>202,96</b>	<b>1651,75</b>	<b>325,11</b>	<b>141,70</b>	<b>653,35</b>	<b>12,03</b>	<b>103,48</b>	<b>632,50</b>	<b>12,70</b>	<b>0,57</b>	<b>261,24</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 6</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Салат "Суворов"	ТТК № 1604	100	6,10	17,90	6,24	208,66	199,72	28,2	146,04	0,55	28,98	1259,08	0,37	0,03	1,29
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 № 541	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
Какао с молоком	Сб.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	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>645</b>	<b>39,09</b>	<b>41,14</b>	<b>102,19</b>	<b>914,19</b>	<b>407,31</b>	<b>145,85</b>	<b>516,52</b>	<b>8,31</b>	<b>65,64</b>	<b>1377,49</b>	<b>4,73</b>	<b>0,78</b>	<b>2,85</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>															
Борщ с капустой и картофелем	Сб.2004 № 110	250	1,71	3,34	13,33	85,54	34,95	20,66	44,47	1	12	234,13	0,22	0,04	7,98
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
Хлебц 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	39,36	28,65	85,01	1,05	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38
Компот из клубники с/м ( виг. 50)	ТТК № 806-50	200	0,32	0,16	18,85	74,41	16,6	7,22	9,31	0,53	0,02	2,02	0,2	0,01	24
Пицца "Детская"	ТТК № 914	100	10,54	15,49	30,13	301,72	125,03	12,26	108,55	0,63	34,79	71,12	2,66	0,06	0,6
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>860</b>	<b>33,79</b>	<b>31,19</b>	<b>114,76</b>	<b>865,17</b>	<b>240,55</b>	<b>89,92</b>	<b>471,93</b>	<b>7,53</b>	<b>3277,83</b>	<b>6131,02</b>	<b>4,20</b>	<b>0,41</b>	<b>52,46</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1505</b>	<b>72,88</b>	<b>72,33</b>	<b>216,95</b>	<b>1779,36</b>	<b>647,86</b>	<b>235,77</b>	<b>988,45</b>	<b>15,84</b>	<b>3343,47</b>	<b>7508,51</b>	<b>8,93</b>	<b>1,19</b>	<b>55,31</b>
Среднее значение за неделю	Завтрак	606	27,89	23,88	95,51	699,52	205,31	83,44	314,71	4,37	52,02	367,59	2,85	0,31	28,67
Среднее значение за неделю	Обед	838	34,17	35,43	109,68	881,84	198,85	96,46	396,01	5,91	592,32	1947,50	104,54	0,33	59,32

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	B1,мг	C,мг
<b>Неделя №2</b>															
<b>День 1</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53		79,8	0,42	0,04	14,7
Сосиски отварные	С6.2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0
Макаронные изделия отварные	С6.2004 № 516	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	47	0,87	21	23,63	0,82	0,09	0
Соус "Сырный" с зеленью	ТТК № 1011	40	2,89	2,77	2,95	48,52	109,95	7,94	72,93	0,13	15	36,15	0,04	0,01	0,7
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04					
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	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>595</b>	<b>25,45</b>	<b>23,57</b>	<b>74,69</b>	<b>611,89</b>	<b>154,79</b>	<b>28,18</b>	<b>135,22</b>	<b>2,37</b>	<b>36,00</b>	<b>139,58</b>	<b>1,78</b>	<b>0,23</b>	<b>15,40</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>															
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	60	0,51	5,95	2,33	64,10	10,41	9,15	18,37	0,41	0	39,41	2,86	0,02	9,41
Суп картофельный с крупой (рис)	С6.2004 № 138	250	2,02	2,25	17,47	96,49	17,62	22	55,97	0,81	7,2	215,78	0,19	0,08	6,6
Говядина, тушеная с тыквой	ТТК № 266	100	15,43	16,18	4,60	224,52	13,97	20,33	157,68	2,3	17	33,63	0,7	0,04	0,73
Картофель отварной с луком	С6.2004 № 204	150	3,06	9,71	24,97	195,42	27,83	30,63	90,51	1,33	34,56	68,51	0,36	0,13	11,81
Компот "Сливовый № 2" (вит.50)	ТТК № 832 -50	200	0,22	0,06	15,96	61,90	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02			
Печенье сдобное "Кокосовое"	ТТК № 1506-1	40	2,85	17,84	17,53	240,47	6,79	2,46	19,09	0,28	12	12,5	3,49	0,02	0,48
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>810</b>	<b>27,48</b>	<b>52,49</b>	<b>105,90</b>	<b>995,25</b>	<b>77,15</b>	<b>84,58</b>	<b>341,72</b>	<b>5,17</b>	<b>70,77</b>	<b>369,85</b>	<b>7,60</b>	<b>0,29</b>	<b>29,03</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1405</b>	<b>52,93</b>	<b>76,06</b>	<b>180,59</b>	<b>1607,14</b>	<b>231,94</b>	<b>112,76</b>	<b>476,94</b>	<b>7,54</b>	<b>106,77</b>	<b>509,43</b>	<b>9,38</b>	<b>0,52</b>	<b>44,43</b>

Наименование блюда	№ рецеп.	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 2</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Бефстроганов	Сб.2004 № 423	100	14,43	14,57	6,40	213,07	37,79	20,09	154,44	1,99	28,8	52,93	0,55	0,05	0,99	
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	
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	20,58	0,29	0	5	0,05	0,01	4,9	
Чай с молоком сгущенным	Сб.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	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12										
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>555</b>	<b>25,96</b>	<b>24,38</b>	<b>83,01</b>	<b>644,14</b>	<b>133,13</b>	<b>57,47</b>	<b>351,23</b>	<b>3,33</b>	<b>60,67</b>	<b>554,10</b>	<b>1,32</b>	<b>0,12</b>	<b>7,71</b>	
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																
Борщ с картофелем	Сб.2004 № 114	250	1,97	3,43	16,26	99,59	29,8	24,28	55	1,15	12	234,47	0,23	0,06	6,86	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	32,77	0,55	0	12,01	0,1	0,01	0,03	
Биточек по-белорусски	Сб.2004 № 467	100	19,75	19,73	2,33	264,90	49,97	25,23	208,87	2,84	31,56	56,96	0,56	0,06	0,65	
Капуста тушеная	Сб.2004 № 534	150	3,41	3,53	15,98	102,21	79,12	27,6	56,08	1,09	12,6	99,63	0,31	0,05	31,89	
Компот ягодно-яблочный "Сморозинка" (вит.50)	ТТК № 838-50	200	0,17	0,07	16,61	64,84	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02				
Фаготтини	ТТК № 973	50	1,97	11,84	33,85	253,21							0,11			
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>765</b>	<b>34,74</b>	<b>42,02</b>	<b>108,19</b>	<b>940,11</b>	<b>163,23</b>	<b>81,47</b>	<b>352,82</b>	<b>5,67</b>	<b>56,17</b>	<b>403,09</b>	<b>1,31</b>	<b>0,18</b>	<b>39,43</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1320</b>	<b>27,68</b>	<b>24,63</b>	<b>95,02</b>	<b>702,42</b>	<b>133,13</b>	<b>57,47</b>	<b>351,23</b>	<b>3,33</b>	<b>60,67</b>	<b>554,10</b>	<b>1,32</b>	<b>0,12</b>	<b>7,71</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	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>День 3</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Котлета по - волжски (пикша)	ТТК № 322	100	17,73	28,17	5,87	347,41	21,3	18,64	134,12	1,58	14,03	20,63	3,59	0,37	0,66	
Пюре картофельное	Сб.2004 № 520	150	3,10	4,47	21,72	138,30	39,36	28,65	85,01	1,05	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38	
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	
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13	
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>637</b>	<b>26,50</b>	<b>34,08</b>	<b>75,45</b>	<b>710,12</b>	<b>84,19</b>	<b>59,72</b>	<b>234,77</b>	<b>5,57</b>	<b>29,47</b>	<b>59,96</b>	<b>4,04</b>	<b>0,53</b>	<b>25,16</b>	
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																
Салат "Светофор" с соусом "Весна"	ТТК № 1600	60	0,71	3,91	3,23	50,35	12,91	7,81	10,41	0,37	0	78,65	2,99	0,02	4,74	
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	18,36	33,14	67,74	1,2	12	224,66	0,25	0,09	5,8	
Рагу из филе индейки	ТТК № 411	200	17,25	7,90	23,87	232,60	40,05	45,85	213,19	2,23	29,67	413,43	0,56	0,13	7,29	
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	
Блинчики с молоком сгущенным вареным	ТТК № 922	55	7,24	10,24	15,18	183,37	0,63	0	0,78	0,01	7,2	13,5	0,03	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>815</b>	<b>32,13</b>	<b>26,31</b>	<b>104,81</b>	<b>772,40</b>	<b>100,51</b>	<b>105,08</b>	<b>317,62</b>	<b>4,39</b>	<b>48,88</b>	<b>846,86</b>	<b>4,93</b>	<b>0,25</b>	<b>18,15</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1452</b>	<b>58,63</b>	<b>60,39</b>	<b>180,26</b>	<b>1482,52</b>	<b>184,70</b>	<b>164,80</b>	<b>552,39</b>	<b>9,96</b>	<b>78,35</b>	<b>906,82</b>	<b>8,97</b>	<b>0,78</b>	<b>43,31</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	P0,мкг	T0,мг	B1,мг	C,мг
<b>День 4</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Сыр (порциями)	С6.2004 № 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
Каша "Дружба"	С6.2004 № 311	200	5,27	3,78	28,96	169,34	127,82	30,98	140,16	0,57	20,4	22,77	0,09	0,1	1,33
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72		0,9	0,01	12	13,5	0,03		
Творожник с кокосом	ТТК № 602	100	13,04	21,40	36,46	388,94	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,5	0,72	0,05	0,12
Молоко сгущенное	ТТК № 51	30	2,16	2,55	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3
Теплый компот "Черника"	ТТК № 858	200	0,27	0,15	17,27	67,60	4,32	1,43	3,02	0,21			0,35		1
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>598</b>	<b>27,82</b>	<b>34,01</b>	<b>122,42</b>	<b>899,71</b>	<b>448,53</b>	<b>63,50</b>	<b>428,37</b>	<b>1,79</b>	<b>139,38</b>	<b>222,57</b>	<b>1,33</b>	<b>0,17</b>	<b>2,80</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>															
Салат "Мозаика" с соусом "Весна"	ТТК № 100	100	1,37	5,97	10,27	98,47	10,44	15,69	28,99	0,41	0	520,75	3,8	0,05	6,3
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	С6.2004 № 140	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
Биточек "Антошка"	ТТК № 216	100	17,27	14,31	15,83	263,05	228,6	21,45	218	1,66	63,7	89,4	0,41	0,04	0,29
Капуста цветная б/з запеченная под соусом	ТТК № 529	180	7,96	15,89	16,93	236,62	176,89	32,37	163,93	2,1	63,18	122,49	0,67	0,13	40,58
Напиток лимонно-брусничный (вит. 50)	ТТК № 844-50	200	0,14	0,06	21,38	83,42	6,05	1,56	3,25	0,14	0,02	0,96	0,11	0	4,3
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,34	0,50	22,06	108,14	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>915</b>	<b>39,74</b>	<b>42,67</b>	<b>119,60</b>	<b>1009,92</b>	<b>466,24</b>	<b>107,66</b>	<b>558,17</b>	<b>6,29</b>	<b>138,90</b>	<b>1025,64</b>	<b>5,35</b>	<b>0,35</b>	<b>56,15</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1513</b>	<b>67,56</b>	<b>76,68</b>	<b>242,02</b>	<b>1909,63</b>	<b>914,77</b>	<b>171,16</b>	<b>986,54</b>	<b>8,08</b>	<b>278,28</b>	<b>1248,21</b>	<b>6,68</b>	<b>0,52</b>	<b>58,95</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>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Люля-кебаб (запеченный)	ТТК № 283	100	25,72	14,01	1,94	235,67	22	26,84	228,85	2,78	27,47	37,84	0,57	0,07	0,34	
Макароны с овощами	ТТК № 520	150	5,23	7,13	35,06	222,15	30,27	18,54	65,31	1,07	36	478,5	0,84	0,1	3,35	
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 "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	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>505</b>	<b>37,85</b>	<b>23,70</b>	<b>75,80</b>	<b>662,08</b>	<b>101,64</b>	<b>51,04</b>	<b>330,57</b>	<b>3,93</b>	<b>69,05</b>	<b>526,57</b>	<b>1,41</b>	<b>0,18</b>	<b>3,93</b>	
<b>Обед 7-11 лет I смена</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	
Жаркое по - домашнему	Сб.2004 № 436	225	23,35	20,96	21,48	366,09	28,86	50,01	265,88	3,93	14,4	39,65	0,71	0,16	10,74	
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	
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13	
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	50	3,44	0,50	24,02	116,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>880</b>	<b>31,27</b>	<b>25,83</b>	<b>104,66</b>	<b>768,66</b>	<b>64,95</b>	<b>82,49</b>	<b>341,12</b>	<b>7,62</b>	<b>26,41</b>	<b>270,95</b>	<b>1,20</b>	<b>0,28</b>	<b>30,14</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1385</b>	<b>69,12</b>	<b>49,53</b>	<b>180,46</b>	<b>1430,73</b>	<b>166,59</b>	<b>133,53</b>	<b>671,69</b>	<b>11,55</b>	<b>95,46</b>	<b>797,52</b>	<b>2,61</b>	<b>0,46</b>	<b>34,07</b>	

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	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 6</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Печеночные оладьи "Эллада"	ТТК № 286	100	14,63	13,83	8,72	214,79	28,41	24,4	247,2	5,09	3700,5	6734,45	6,22	0,19	11,54	
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	
Соус томатный	ТТК № 1003	30	0,32	1,17	1,95	19,42	2,74	2,22	4,62	0,1	4,32	53,12	0,08	0,01	0,6	
Какао с молоком	Сб.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52	
Пюре фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17	0	0	0,18	0,01	1,44	
Багетчик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	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>615</b>	<b>30,10</b>	<b>25,17</b>	<b>106,93</b>	<b>754,70</b>	<b>187,06</b>	<b>181,18</b>	<b>550,67</b>	<b>12,12</b>	<b>3737,82</b>	<b>6834,53</b>	<b>7,03</b>	<b>0,59</b>	<b>14,10</b>	
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																
Борщ с капустой и картофелем	Сб.2004 № 110	250	1,71	3,34	13,33	85,54	34,95	20,66	44,47	1	12	234,13	0,22	0,04	7,98	
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	3,32	5,69	43,38	0,72	0	16,01	0,13	0,01	0,04	
Биточек "Лада"	ТТК № 334	100	13,04	20,86	10,80	282,59	27,66	12,16	84,33	0,94	19,13	27,7	5,08	0,19	0,53	
Картофель отварной	Сб.2004 № 518	150	2,86	3,88	24,22	141,98	16,17	30,13	77,44	1,2	12,6	28,13	0,2	0,13	12	
Компот из кураги (вит. 50)	ТТК № 807-50	200	1,04	0,06	23,78	89,73	32,45	21,02	29,31	0,67	0,02	116,62	1,1	0,02	0,8	
Груша		120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,8	14,4	19,2	2,76	0	2,4	0,48	0,02	6	
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>890</b>	<b>27,96</b>	<b>32,89</b>	<b>111,05</b>	<b>830,38</b>	<b>137,35</b>	<b>104,06</b>	<b>298,13</b>	<b>7,29</b>	<b>43,75</b>	<b>424,99</b>	<b>7,21</b>	<b>0,41</b>	<b>27,35</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1505</b>	<b>58,06</b>	<b>58,06</b>	<b>217,98</b>	<b>1585,07</b>	<b>324,41</b>	<b>285,24</b>	<b>848,80</b>	<b>19,41</b>	<b>3781,57</b>	<b>7259,52</b>	<b>14,24</b>	<b>1,00</b>	<b>41,45</b>	
<b>Среднее значение за неделю</b>	<b>Завтрак</b>	<b>584</b>	<b>28,95</b>	<b>27,49</b>	<b>89,72</b>	<b>713,77</b>	<b>184,89</b>	<b>73,52</b>	<b>338,47</b>	<b>4,85</b>	<b>678,73</b>	<b>1389,55</b>	<b>2,82</b>	<b>0,30</b>	<b>11,52</b>	
<b>Среднее значение за неделю</b>	<b>Обед</b>	<b>846</b>	<b>31,72</b>	<b>36,91</b>	<b>107,41</b>	<b>877,23</b>	<b>163,79</b>	<b>89,69</b>	<b>352,59</b>	<b>5,87</b>	<b>64,68</b>	<b>540,82</b>	<b>4,61</b>	<b>0,28</b>	<b>32,68</b>	

Стоимость питания 414 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 приемам 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, блюдо 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.

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

Технолог

*Корнева*

М. Н. Корнева