

Директор МБОУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор СГМУП

"Комбинат школьного питания"  
Т.С. Связова

01.12.2023 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
<b>Неделя №1</b>																
<b>День I</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Сосиски отварные	Сб.2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	
Паста сырная	ТТК № 552	150	8,24	10,16	29,17	241,44	146,19	12,21	119,97	0,79	44,1	82,58	0,83	0,06	0,05	
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	20	0,22	0,04	1,02	5,08	2,74	3,92	5,1	0,18	0	26,6	0,14	0,01	4,9	
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 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>520</b>	<b>26,10</b>	<b>27,38</b>	<b>64,64</b>	<b>609,49</b>	<b>198,30</b>	<b>21,79</b>	<b>161,48</b>	<b>1,05</b>	<b>49,68</b>	<b>119,41</b>	<b>1,47</b>	<b>0,08</b>	<b>5,19</b>	
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	100	0,85	9,92	3,89	106,83	23,67	15,62	31,91	0,73	0	65,68	4,77	0,04	15,68	
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	
Мясо тушеное	Сб.2004 № 433	100	15,07	14,28	3,17	201,18	12	19,18	144,29	2,11	9,6	87,63	0,47	0,05	0,76	
Рагу овощное с тыквой	ТТК № 538	150	2,78	5,66	16,79	123,47	35,69	28,32	68,24	1,1	18,29	774,06	0,45	0,08	9,39	
Компот из изюма (вит. 50)	ТТК № 822-50	200	0,36	0,00	23,80	90,83	0,45	0,02	0,11	0,03	0,02	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>850</b>	<b>28,01</b>	<b>34,03</b>	<b>91,37</b>	<b>767,95</b>	<b>102,96</b>	<b>93,28</b>	<b>321,23</b>	<b>5,76</b>	<b>39,91</b>	<b>1151,82</b>	<b>5,95</b>	<b>0,35</b>	<b>30,43</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1370</b>	<b>54,11</b>	<b>61,41</b>	<b>156,01</b>	<b>1377,44</b>	<b>301,26</b>	<b>115,07</b>	<b>482,71</b>	<b>6,81</b>	<b>89,59</b>	<b>1271,23</b>	<b>7,42</b>	<b>0,43</b>	<b>35,62</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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>День 2</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Икра свекольная	Сб.2004 № 78	60	1,09	4,28	7,70	70,35	19,58	13,05	26,78	0,77	0	21,08	2,25	0,02	3,48
Гуляш	Сб.2004 № 437	100	14,58	14,82	3,99	206,95	13,91	19,95	152,7	2,23	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73
Каша перловая с овощами	ТТК № 505	150	4,28	3,82	32,90	179,01	18,62	16,95	137,92	0,78	12,6	23,63	0,59	0,04	0
Теплый компот из с/м черноплодной рябины	ТТК № 854	200	0,56	0,07	15,15	59,35	10,25	4,87	19,14	0,42	0	0	600	0	2,4
Печенье сдобное "Хрустящие палочки"	ТТК № 1504-1	40	2,62	11,30	24,33	207,69	7,24	4,28	24,57	0,38	4	4,16	3,62	0,04	0,01
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>600</b>	<b>26,52</b>	<b>34,79</b>	<b>107,11</b>	<b>835,69</b>	<b>69,60</b>	<b>59,10</b>	<b>361,11</b>	<b>4,58</b>	<b>30,20</b>	<b>76,50</b>	<b>606,91</b>	<b>0,14</b>	<b>6,62</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>															
Бутерброд горячий с помидорами и сыром	ТТК № 74	60	4,62	2,60	14,32	100,85	90,46	7,4	60,2	0,24	13,8	52,4	0,19	0,01	2,03
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	Сб.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	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
Мясные колобки	ТТК № 271	100	14,43	16,96	7,14	238,46	34,07	19,95	157,29	2,09	19,6	21,96	1,91	0,05	1,43
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
Сок фруктовый		200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Хлебцы д Корнер		11	3,67	1,37	10,80	35,62	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
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>836</b>	<b>35,81</b>	<b>31,80</b>	<b>110,26</b>	<b>833,04</b>	<b>193,57</b>	<b>88,14</b>	<b>383,16</b>	<b>7,58</b>	<b>58,00</b>	<b>343,03</b>	<b>2,80</b>	<b>0,27</b>	<b>31,71</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1436</b>	<b>62,33</b>	<b>66,59</b>	<b>217,37</b>	<b>1668,74</b>	<b>263,17</b>	<b>147,24</b>	<b>744,27</b>	<b>12,16</b>	<b>88,20</b>	<b>419,53</b>	<b>609,71</b>	<b>0,41</b>	<b>38,33</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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>День 3</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Котлета по - волжски (минтай)	ТТК № 357	100	17,37	28,14	5,87	345,70	26,49	34,43	207,5	1,78	16,97	20,63	3,38	0,4	0,73
Пюре картофельное	№ 520 сб 2004	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		150	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
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>652</b>	<b>26,12</b>	<b>34,47</b>	<b>76,54</b>	<b>715,81</b>	<b>112,47</b>	<b>77,31</b>	<b>310,35</b>	<b>7,01</b>	<b>32,41</b>	<b>60,96</b>	<b>3,87</b>	<b>0,66</b>	<b>27,23</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>															
Салат "Осень"	ТТК № 31	100	1,33	10,14	5,90	117,08	12	15,25	28,7	0,63	0	79	4,8	0,06	15
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
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0
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
Булочка " Абрикосинка"	ТТК № 905	50	4,24	5,10	31,35	183,56	28,3	14,12	51,37	0,75	16,16	62,92	2,57	0,06	0,39
Напиток из брусники (вит. 50)	ТТК № 812-50	200	0,18	0,13	17,65	69,25	6,85	1,77	4,11	0,15	0,02	2,02	0,25	0	3,75
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>880</b>	<b>37,09</b>	<b>33,30</b>	<b>119,66</b>	<b>911,76</b>	<b>114,25</b>	<b>118,45</b>	<b>430,02</b>	<b>6,06</b>	<b>57,85</b>	<b>782,05</b>	<b>8,62</b>	<b>0,36</b>	<b>32,23</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1532</b>	<b>63,21</b>	<b>67,77</b>	<b>196,20</b>	<b>1627,57</b>	<b>226,72</b>	<b>195,76</b>	<b>740,37</b>	<b>13,07</b>	<b>90,26</b>	<b>843,01</b>	<b>12,49</b>	<b>1,02</b>	<b>59,46</b>

Наименование блюда	№ рсц.	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>День 4</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 713	200,00	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	3	0,02	0,02	0,02	2,18		0,04	19,8192	1,41	0,07			0,04			
Запеканка из творога	Сб.2004 № 366	80	14,03	9,38	13,43	195,72	118,1	16,96	149,92	0,41	55,73	64,44	0,28	0,03	0,19	
Молоко сгущенное	ТТК № 51	20	1,44	1,70	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2	
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04						
Банан		220	3,00	1,00	45,40	191,00	16	84	56	1,2		40	0,8	0,08	20	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07							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>773</b>	<b>29,93</b>	<b>16,80</b>	<b>132,06</b>	<b>778,93</b>	<b>310,66</b>	<b>140,63</b>	<b>334,47</b>	<b>1,89</b>	<b>76,80</b>	<b>137,07</b>	<b>1,16</b>	<b>0,15</b>	<b>20,94</b>	
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																
Салат "Огородничий"	ТТК № 1	100	1,39	4,50	9,50	80,27	37,42	18,14	31,34	0,61	0	350,65	2,48	0,03	13,02	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	Сб.2004 № 137	275	2,21	2,29	18,23	100,48	19,68	25,35	62,77	0,98	7,2	220,13	0,2	0,1	8,82	
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	
Напиток из плодов шиповника (вит. 50)	ТТК № 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>850</b>	<b>32,28</b>	<b>29,52</b>	<b>113,50</b>	<b>834,93</b>	<b>93,29</b>	<b>99,12</b>	<b>373,68</b>	<b>5,72</b>	<b>25,22</b>	<b>1022,40</b>	<b>4,31</b>	<b>0,23</b>	<b>223,31</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1623</b>	<b>62,21</b>	<b>46,32</b>	<b>245,56</b>	<b>1613,86</b>	<b>403,95</b>	<b>239,75</b>	<b>708,15</b>	<b>7,61</b>	<b>102,02</b>	<b>1159,47</b>	<b>5,47</b>	<b>0,38</b>	<b>244,25</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 5</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Салат из свежих огурцов	Сб.2004 № 16	100	0,71	9,88	3,12	102,32	21,41	12,54	37,84	0,54	0	9,1	4,49	0,03	8,92
Котлеты "Сочность"	ТТК № 414	100	15,25	13,89	7,73	215,36	29,49	21,62	143,49	1,82	33,2	46,09	0,43	0,16	3,21
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
Теплый компот "Сливовый №1"	ТТК № 852	200	0,22	0,07	15,79	61,46	0,4	0	0	0,04	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 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>605</b>	<b>37,01</b>	<b>29,70</b>	<b>96,34</b>	<b>781,47</b>	<b>129,03</b>	<b>99,50</b>	<b>351,28</b>	<b>7,64</b>	<b>54,40</b>	<b>80,51</b>	<b>5,34</b>	<b>0,85</b>	<b>12,13</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>															
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	100	1,57	6,21	5,08	78,63	38,32	20,3	35,87	0,88	0	71,38	3	0,07	18,3
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	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
Рыба, запеченная с сырной пастой (минтай)	ТТК № 328	100	14,23	15,20	2,13	201,39	108,84	44,04	224,44	0,8	33,84	62,39	4,36	0,07	0,99
Картофель, запеченный в сметанном соусе	Сб.2004 № 259	180	4,09	7,97	23,96	183,35	60,24	28,34	94,93	1,15	28,22	64,07	0,35	0,12	9,91
Компот из с/м вишни (вит. 50)	ТТК № 804	200	0,32	0,08	19,93	78,44	15,4	10,42	12,11	0,25	0,02	6,82	0,12	0,01	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>895</b>	<b>29,39</b>	<b>36,22</b>	<b>87,59</b>	<b>782,71</b>	<b>261,56</b>	<b>128,11</b>	<b>444,59</b>	<b>4,63</b>	<b>74,08</b>	<b>450,80</b>	<b>8,15</b>	<b>0,32</b>	<b>43,21</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>66,40</b>	<b>65,92</b>	<b>183,93</b>	<b>1564,18</b>	<b>390,59</b>	<b>227,61</b>	<b>795,87</b>	<b>12,27</b>	<b>128,48</b>	<b>531,31</b>	<b>13,49</b>	<b>1,17</b>	<b>55,34</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 6</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Биточек "Антошка"	ТТК № 216	100	17,27	14,31	15,83	263,05	223,96	21,17	217,11	1,63	63,7	89,4	0,41	0,04	0,29
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84		4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	40	0,31	0,04	1,37	6,24	9,02	5,49	16,46	0,24	0	4	0,04	0,01	3,92
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11	0	0,01	0,26
Груша		130	0,52	0,39	17,03	65,90	24,7	15,6	20,8	2,99		2,6	0,52	0,03	6,5
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>705</b>	<b>32,94</b>	<b>23,96</b>	<b>136,22</b>	<b>870,02</b>	<b>333,69</b>	<b>194,19</b>	<b>293,52</b>	<b>9,90</b>	<b>94,90</b>	<b>136,80</b>	<b>1,61</b>	<b>0,40</b>	<b>10,97</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 с клецками	№ 155 сб 2004	200	2,24	2,97	11,30	79,90	15,89	6,52	28,28	0,41	15,17	187,57	0,33	0,03	0,48
Говядина отварная для I блюд	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
Фрикадельки в соусе	Сб.2004 № 437	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
Капуста тушеная	Сб.2004 № 534	180	4,09	4,24	19,17	122,65	94,94	33,12	67,29	1,3	15,12	119,55	0,37	0,06	38,27
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
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>855</b>	<b>25,50</b>	<b>30,99</b>	<b>93,23</b>	<b>737,77</b>	<b>161,56</b>	<b>95,33</b>	<b>283,23</b>	<b>4,70</b>	<b>53,42</b>	<b>1975,18</b>	<b>5,21</b>	<b>0,20</b>	<b>49,82</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1560</b>	<b>58,44</b>	<b>54,95</b>	<b>229,45</b>	<b>1607,79</b>	<b>495,25</b>	<b>289,52</b>	<b>576,75</b>	<b>14,60</b>	<b>148,32</b>	<b>2111,98</b>	<b>6,82</b>	<b>0,60</b>	<b>60,79</b>
<b>Среднедневное значение</b>		<b>1508</b>	<b>59,31</b>	<b>61,78</b>	<b>197,20</b>	<b>1556,39</b>	<b>311,88</b>	<b>173,44</b>	<b>633,92</b>	<b>9,90</b>	<b>120,93</b>	<b>888,62</b>	<b>59,78</b>	<b>0,57</b>	<b>84,11</b>

Стоимость питания 398 руб в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

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

Сборник рецептур 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.

Технолог

*Корнева*

М. Н. Корнева

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>Неделя №2</b>															
<b>День I</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Наггетсы "Детские"	ТТК № 416	105	16,11	18,49	6,29	256,66	1,14	0	1,41	0,01	12,96	24,3	0,05	0	0
Макароны по-Европейски	ТТК № 554	180	6,67	8,64	38,90	258,99	20,86	8,48	48,26	0,89	43,2	48,6	0,85	0,09	0
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04					
Мандарины		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	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>630</b>	<b>28,52</b>	<b>28,56</b>	<b>84,97</b>	<b>709,26</b>	<b>72,95</b>	<b>18,05</b>	<b>64,46</b>	<b>1,83</b>	<b>56,16</b>	<b>82,90</b>	<b>1,10</b>	<b>0,22</b>	<b>15,20</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>															
Салат "Светофор"	ТТК № 65	60	0,67	5,38	3,05	62,81	12,91	7,81	10,52	0,37	0	78,65	2,99	0,02	4,74
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
Биточек по-белорусски	С6.2004 № 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 цветная б/з запеченная под соусом	ТТК № 529	150	6,63	13,24	14,11	197,18	147,4	26,97	136,61	1,75	52,65	102,08	0,56	0,11	33,82
Компот ягодно-яблочный "Рябинка" (вит.50)	ТТК № 834-50	200	0,28	0,08	15,81	61,55	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>810</b>	<b>35,94</b>	<b>42,68</b>	<b>79,38</b>	<b>832,06</b>	<b>253,41</b>	<b>93,76</b>	<b>478,41</b>	<b>6,62</b>	<b>96,22</b>	<b>521,74</b>	<b>4,40</b>	<b>0,31</b>	<b>43,87</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1440</b>	<b>64,46</b>	<b>71,24</b>	<b>164,35</b>	<b>1541,32</b>	<b>326,36</b>	<b>111,81</b>	<b>542,87</b>	<b>8,45</b>	<b>152,38</b>	<b>604,64</b>	<b>5,50</b>	<b>0,53</b>	<b>59,07</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	B1,мг	C,мг
<b>День 2</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Винегрет овощной	Сб.2004 № 71	100	1,31	10,15	9,91	132,39	18,11	16,41	39,94	0,68	0	206,95	4,53	0,05	8,86
Говядина в кисло-сладком соусе	ТТК № 212	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
Каша вязкая ячневая	Сб.2004 № 510	180	3,69	4,46	25,82	154,66	34,45	17,21	118,48	0,66	15,12	28,35	0,64	0,08	0
Теплый компот "Сливовый № 2"	ТТК № 851	200	0,21	0,06	15,95	61,84	0,4			0,04					
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86		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>760</b>	<b>24,43</b>	<b>31,87</b>	<b>101,60</b>	<b>775,11</b>	<b>99,13</b>	<b>80,19</b>	<b>342,23</b>	<b>6,97</b>	<b>32,12</b>	<b>275,43</b>	<b>6,13</b>	<b>0,21</b>	<b>22,73</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>															
Салат из цветной капусты (б/з), овощей и плодов	ТТК № 68	60	1,26	6,23	6,18	83,13	22,96	14,8	33,59	1,23	0	34,69	2,92	0,06	30,95
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
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
Пельмени отварные		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	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Компот из смородины с/м (вит. 50)	ТТК № 825-50	200	0,38	0,14	18,03	70,95	13,2	10,8	11,58	0,49	0,01	6,82	0,28	0,01	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>780</b>	<b>29,63</b>	<b>28,10</b>	<b>107,48</b>	<b>799,08</b>	<b>66,82</b>	<b>51,33</b>	<b>142,22</b>	<b>3,16</b>	<b>32,01</b>	<b>300,80</b>	<b>3,58</b>	<b>0,16</b>	<b>69,38</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1540</b>	<b>26,15</b>	<b>32,12</b>	<b>113,61</b>	<b>833,39</b>	<b>99,13</b>	<b>80,19</b>	<b>342,23</b>	<b>6,97</b>	<b>32,12</b>	<b>275,43</b>	<b>6,13</b>	<b>0,21</b>	<b>22,73</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>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Салат из свежих помидоров	Сб.2004 № 19	100	0,98	9,97	4,64	111,24	13,39	17,89	23,57	0,81	0	121,03	5,04	0,05	22,3
Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	ТТК № 323	100	9,54	4,92	5,74	103,32	25,54	30,88	103,84	0,63	4,55	458,2	2,53	0,06	4,01
Рис цветной	ТТК № 528	180	4,26	4,52	38,99	212,51	15,81	25,67	78,68	0,62	14,98	37,08	0,3	0,04	0,72
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
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>635</b>	<b>18,84</b>	<b>20,26</b>	<b>87,46</b>	<b>603,72</b>	<b>60,80</b>	<b>76,17</b>	<b>209,26</b>	<b>2,18</b>	<b>19,53</b>	<b>616,60</b>	<b>7,90</b>	<b>0,16</b>	<b>32,79</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>															
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	Сб.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
Поджарка из филе индейки	ТТК № 406	130	27,92	14,01	6,35	260,47	44,86	30,87	263,19	2,05	56,16	127,6	0,77	0,08	3,04
Каша вязкая пшённая	Сб.2004 № 510	150	3,97	4,41	23,20	147,98	14,61	26,56	76,09	0,9	12,6	24,72	0,16	0,11	0
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (вит.50)	ТТК № 837-50	200	0,18	0,08	24,66	95,48	0,77	0,01	0,1	0,06	0,01	0,02	0	0	0
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>835</b>	<b>44,46</b>	<b>32,61</b>	<b>102,45</b>	<b>873,95</b>	<b>95,93</b>	<b>75,75</b>	<b>381,62</b>	<b>3,72</b>	<b>87,97</b>	<b>394,37</b>	<b>1,16</b>	<b>0,24</b>	<b>15,26</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1470</b>	<b>63,30</b>	<b>52,87</b>	<b>189,91</b>	<b>1477,67</b>	<b>156,73</b>	<b>151,92</b>	<b>590,88</b>	<b>5,90</b>	<b>107,50</b>	<b>1010,97</b>	<b>9,06</b>	<b>0,40</b>	<b>48,05</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>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Каша молочная кукурузная (жидкая)	Сб.2004 № 311	150	2,55	2,48	7,52	59,64	116,67	14,65	77,3	0,2	15,12	16,63	0	0,04	9,08
Масло сливочное		3	0,02	0,02	2,18		0,04	19,82	1,41	0,07			0,04		
Гворожник с изюмом	ТТК № 605	90	10,71	13,65	37,85	313,67	82,41	13,52	121,57	0,73	66,31	120,15	0,65	0,05	0,11
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
Геплый компот "Черника"	ТТК № 858	200	0,27	0,15	17,27	67,60	4,32	1,43	3,02	0,21	0	0	0,35	0	1
Банан		200	3,00	1,00	45,40	191,00	16	84	56	1,2		40	0,8	0,08	20
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>713</b>	<b>20,43</b>	<b>20,44</b>	<b>133,92</b>	<b>772,94</b>	<b>234,93</b>	<b>134,99</b>	<b>269,91</b>	<b>2,44</b>	<b>93,43</b>	<b>198,18</b>	<b>1,90</b>	<b>0,17</b>	<b>30,22</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>															
Салат "Украинский"	ТТК № 12	60	2,95	5,30	3,95	73,99	104,92	11,59	72,85	0,41	20,29	37,11	1,47	0,02	14,33
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	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0
Колбаски "Школьные"	ТТК № 211	100	15,09	16,03	11,49	250,34	22,33	17,31	137,43	2	19,2	36	0,42	0,04	0,72
Овощная смесь "Европейская" б/з припущенная	ТТК № 533	150	4,00	3,88	7,91	80,96	10,82	0,57	3,33	0,08	12,6	23,63	0,05	0	0
Напиток клюквенный (вит 50)	ТТК № 810-50	200	0,13	0,05	11,73	46,43	3,95	3,77	2,86	0,18	0,02	0,02	0,25	0,01	3,75
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>39,26</b>	<b>35,26</b>	<b>78,80</b>	<b>782,39</b>	<b>180,24</b>	<b>71,60</b>	<b>357,74</b>	<b>5,54</b>	<b>64,11</b>	<b>321,21</b>	<b>2,64</b>	<b>0,27</b>	<b>23,40</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1553</b>	<b>59,69</b>	<b>55,70</b>	<b>212,72</b>	<b>1555,33</b>	<b>415,17</b>	<b>206,59</b>	<b>627,65</b>	<b>7,98</b>	<b>157,54</b>	<b>519,39</b>	<b>4,54</b>	<b>0,44</b>	<b>53,62</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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>День 5</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Салат "Мозаика"	ТТК № 23	100	1,31	8,54	9,95	120,07	13,11	15,72	29,53	0,43	0	514,08	3,79	0,05	6,28
Паста "Карбонара" с филе индейки	ТТК № 418	230	22,62	14,91	35,60	366,35	144,11	27,1	242,27	1,77	54,48	101,1	1,16	0,1	0,64
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
Полоска шоколадная	ТТК № 1508	75	5,05	16,10	50,86	363,40	15,72	9,2	55,95	0,89	132,25	145,04	0,82	0,07	0
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатенный 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>650</b>	<b>35,24</b>	<b>42,11</b>	<b>129,63</b>	<b>1030,69</b>	<b>242,20</b>	<b>57,68</b>	<b>364,16</b>	<b>3,97</b>	<b>192,31</b>	<b>770,45</b>	<b>5,77</b>	<b>0,32</b>	<b>7,16</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>															
Салат из свежих огурцов	№ 16 сб 2004	100	0,71	9,88	3,12	102,32	27,72	12,92	39,12	0,59	0	9,1	4,49	0,03	8,92
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	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0
Рыба, запеченная "Золотая рыбка"	ТТК № 350	100	15,80	9,16	1,04	150,06	77,69	6,8	51,71	0,26	29,04	88,99	1,38	0,01	2,03
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
Напиток из плодов шиповника (вит. 50)	ТТК № 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>880</b>	<b>33,79</b>	<b>33,55</b>	<b>89,46</b>	<b>780,24</b>	<b>194,09</b>	<b>84,29</b>	<b>298,94</b>	<b>4,76</b>	<b>56,50</b>	<b>528,69</b>	<b>7,23</b>	<b>0,25</b>	<b>228,19</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>69,03</b>	<b>75,66</b>	<b>219,09</b>	<b>1810,93</b>	<b>436,29</b>	<b>141,97</b>	<b>663,10</b>	<b>8,73</b>	<b>248,81</b>	<b>1299,14</b>	<b>13,00</b>	<b>0,57</b>	<b>235,35</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 свекольный с консервированным огурцом	ТТК № 39	100	0,85	17,64	6,81	185,73	22,57	11,17	25,13	0,72	0	1,02	8,87	0,01	2,44	
Печень, тушенная в соусе	Сб.2004 № 439	100	12,93	7,03	4,66	133,78	24,16	13,32	207,32	4,42	35,09	59,76	0,83	0,16	9,38	
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	
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	
Корж школьный	ТТК № 1507 - 1	75	7,37	12,81	74,24	435,40	29,89	12,31	73,56	0,97	12,99	13,64	4,25	0,11	0,15	
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>675</b>	<b>31,67</b>	<b>45,13</b>	<b>160,43</b>	<b>1162,98</b>	<b>196,65</b>	<b>86,89</b>	<b>477,96</b>	<b>7,49</b>	<b>72,68</b>	<b>120,17</b>	<b>14,22</b>	<b>0,34</b>	<b>12,49</b>	
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 4	100	0,88	9,92	3,89	106,86	31,65	15,72	31,12	0,75	0	91,83	4,83	0,04	16,91	
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	
Бигус	ТТК № 268	200	24,60	28,17	12,48	396,14	67,2	49,63	277,58	4,27	46,3	134,71	0,99	0,13	25,95	
Компот из свежих плодов (яблоки) (вит. 50)	ТТК № 821-50	200	0,15	0,14	13,31	52,35	6,03	3,15	3,92	0,79	0,01	2,02	0,08	0,01	1,6	
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>800</b>	<b>31,74</b>	<b>41,05</b>	<b>73,38</b>	<b>780,29</b>	<b>123,82</b>	<b>89,72</b>	<b>369,64</b>	<b>6,71</b>	<b>53,51</b>	<b>444,34</b>	<b>6,22</b>	<b>0,27</b>	<b>51,06</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1475</b>	<b>63,41</b>	<b>86,18</b>	<b>233,81</b>	<b>1943,27</b>	<b>320,47</b>	<b>176,61</b>	<b>847,60</b>	<b>14,20</b>	<b>126,19</b>	<b>564,51</b>	<b>20,44</b>	<b>0,61</b>	<b>63,55</b>	