

Директор МБОУ _____



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ ГИМНАЗИИ "ЛАБОРАТОРИЯ САЛАХОВА" 1-2 класс

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
Неделя №1														
День 1														
Завтрак 7-11 лет														
Сыр (порциями)	№ 97 сб 2004	30	7,33	6,89	0,00	92,87	264	11,75	167,04	0,26	41,4	77,4	0,15	0,01
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 713	220	6,99	4,17	30,24	187,07	126,34	14,36	91,67	0,14	13,94	25,56	0	0,03
Масло сливочное	ТТК № 43	10	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	0,1	0
Какао с молоком	№ 693 сб 2004	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	0,00	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0,09
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29								
Итого за прием		505	21,33	22,49	57,27	448,42	618,52	75,37	359,8	4,28	68,16	165,08	0,26	0,16
Обед 7-11 лет														
Суп из овощей (фасоль консервированная)	№ 135 сб 2004	200	1,62	2,73	9,83	68,65	20,45	14,16	34,46	0,55	9,6	183,99	0,16	0,04
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
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 2004	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	47	0,87	21	23,63	0,82	0,09
Соус "Сырный" с зеленью	ТТК № 1011	20	1,44	1,39	1,47	24,26	54,98	3,97	36,47	0,06	7,5	18,08	0,02	0,01
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
Яблоко		120	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,64	0	6	0,24	0,04
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
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
Итого за прием		845	29,04	28,06	115,80	823,21	112,68	37,43	132,65	4,16	51,08	256,02	1,29	0,18
Полдник 7-11 лет														
Шанежка с картофелем	ТТК № 929	100	6,55	6,30	39,49	239,52	52,53	23,47	100,95	1,15	40,45	45,9	0,77	0,14
Напиток черничный	ТТК № 820-50	200	0,28	0,15	12,66	50,11	4,45	1,52	3,36	0,21	0,02	0,02	0,35	0
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02
Итого за прием		400	7,23	6,75	65,25	340,32	75,98	36,99	120,31	3,66	40,47	47,92	1,52	0,16
Итого за день		1750	57,60	57,30	238,32	1611,95	807,18	149,79	612,76	12,10	159,71	469,02	3,07	0,50

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
День 2															
Завтрак 7-11 лет															
Бутерброд горячий с сыром	№ 10 сб 2004	60	8,12	9,20	13,44	171,60	221,06	9,79	140,51	0,23	46,5	87	0,18	0,01	0,08
Каша молочная рисовая	ТТК № 711	220	5,74	4,06	35,80	201,44	146,28	33,44	156,19	0,5	23,23	25,56	0,14	0,07	1,51
Масло сливочное	ТТК № 43	10	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	0,1	0	0
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,70	0,40	9,41	47,12	2,64	0,71	1,29	0,08	0	0,14	0,01	0	1,08
Печенье "Смак"	ТТК № 1523	50	3,83	16,64	32,78	294,77	9,08	4,96	33,01	0,47	123	135,8	0,65	0,05	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
Итого за прием		597	22,86	38,05	114,47	827,42	445,12	51,30	331,00	4,28	192,75	288,50	1,08	0,13	2,67
Обед 7-11 лет															
Борщ с капустой и картофелем	№ 110 сб 2004	200	1,37	2,67	11,03	69,81	29,27	16,6	35,84	0,81	9,6	187,3	0,18	0,03	6,38
Гуляш	№ 437 сб 2004	100	14,58	14,82	3,99	206,95	18,8	20,25	153,7	2,27	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	150	7,68	5,81	41,34	237,79	18,9	121,53	183,29	4,11	21	24,84	0,54	0,26	0
Напиток из брусники (вит. 50)	ТТК № 812-50	200	0,18	0,13	12,66	50,29	6,7	1,77	4,11	0,13	0,02	2,02	0,25	0	3,75
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
Итого за прием		705	27,74	24,27	96,41	698,25	73,67	160,15	376,94	7,32	44,22	241,79	1,42	0,33	10,86
Полдник 7-11 лет															
Пирог манный	ТТК № 928	100	7,29	10,25	53,08	329,83	42,24	11,6	84,32	1,03	86	92,14	0,99	0,09	0,09
Сок фруктовый		200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за прием		300	8,29	10,45	73,68	416,31	56,24	19,60	98,32	3,83	86,00	92,14	1,19	0,11	4,09
Итого за день		1602	58,89	72,77	284,56	1941,97	575,03	231,05	806,26	15,43	322,97	622,43	3,69	0,57	17,62

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
День 3															
Завтрак 7-11 лет															
Вареники с клубникой отварные	ТТК № 240	200	6,99	1,15	76,00	327,08	12,05	0,71	2,43	0,09	0	0	0	0	0
Масло сливочное	ТТК № 43	10	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	0,1	0	0
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
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
Итого за прием		535	10,89	9,46	109,03	480,47	94,37	12,11	13,43	5,33	0,02	45,00	0,30	0,03	10,00
Обед 7-11 лет															
Суп картофельный с бобовыми (горох)	Сб.2004 № 139	200	4,44	2,94	16,54	106,62	26,22	24,19	61,6	1,44	9,6	179,54	0,21	0,14	3,68
Котлета по - волжски (пикша)	ТТК № 332	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	№ 520 сб 2004	180	3,71	5,36	26,07	165,96	56,56	34,94	103,89	1,33	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" (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	0	0	0
Печенье с начинкой "Слободское"	ТТК № 1512	40	2,28	7,99	26,45	184,03	6,94	3,82	22,96	0,42	61,44	67,68	0,47	0,04	0,03
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
Итого за прием		765	31,62	45,37	113,35	978,90	131,44	81,60	322,67	5,61	103,61	307,09	4,49	0,78	16,83
Полдник 7-11 лет															
Каша молочная манная (жидкая)	№ 311 сб 2004	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
Кисель из клюквы	ТТК № 809	200	0,10	0,04	21,42	84,58	6,03	2,61	7,94	0,14	0	0	0,2	0	1,2
Сдоба сырная	ТТК № 925	75	8,20	6,75	31,37	218,73	151,94	13	124,03	0,6	30,87	57,7	0,81	0,06	0,1
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
Итого за прием		505	15,87	13,91	92,70	556,78	280,52	33,55	239,80	1,15	63,54	103,43	1,52	0,12	1,85
Итого за день		1805	58,38	68,74	315,08	2016,15	506,33	127,26	575,90	12,09	167,17	455,52	6,31	0,93	28,68

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
День 4															
Завтрак 7-11 лет															
Каша молочная кукурузная (жидкая)	№ 311 сб 2004	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
Творожник с кокосом	ТТК № 602	80	10,43	17,12	29,17	311,15	73,26	12,02	108,06	0,65	58,94	106,8	0,58	0,04	0,09
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 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
Итого за прием		535	18,96	24,97	71,72	582,36	230,28	31,55	212,63	0,97	99,10	151,48	0,63	0,10	12,20
Обед 7-11 лет															
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140 сб 2004	200	2,18	1,86	16,53	90,06	16,45	17,05	45,87	0,73	5,76	172,62	0,25	0,07	5,28
Говядина, тушенная с черносливом	№ 441 сб 2004	100	15,31	16,18	11,80	250,57	30,26	35,16	170,5	2,77	17	33,63	0,7	0,04	0,87
Каша вязкая ячневая	№ 510 сб 2004	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
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
Итого за прием		730	25,55	23,06	98,83	689,50	109,72	87,70	360,35	4,74	37,89	351,22	2,69	0,20	6,47
Полдник 7-11 лет															
Колбаса, запеченная в тесте	№ 747 сб 2004	100	10,78	11,02	27,67	252,38	9,54	5,85	34,67	0,49	4,55	7,88	1,45	0,05	0
Теплый компот "Сливовый № 2"	ТТК № 851	200	0,21	0,06	15,95	61,84	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Итого за прием		300	10,99	11,08	43,62	314,22	9,94	5,85	34,67	0,53	4,55	7,88	1,45	0,05	0,00
Итого за день		1565	55,50	59,11	214,17	1586,08	349,94	125,10	607,65	6,24	141,54	510,58	4,77	0,35	18,67

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
День 5															
Завтрак 7-11 лет															
Яйцо отварное	ТТК № 55	52	6,60	5,98	0,36	81,62	47,74	7,38	103,74	1,45	130	135,2	0,31	0,04	0
Каша вязкая молочная с тыквой (пшено)	ТТК № 719	220	7,72	3,19	42,65	227,52	79,76	42,31	143,83	1,27	6,73	13,79	0,15	0,16	0,29
Масло сливочное	ТТК № 43	10	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	0,1	0	0
Чай с молоком	№ 630 с6 2004	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
Итого за прием		537	21,30	18,98	81,81	513,53	242,93	57,75	283,98	5,80	142,33	199,22	0,56	0,21	0,53
Обед 7-11 лет															
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	С6.2004 № 124	200	1,40	2,69	8,02	59,44	29,35	14,72	33,43	0,57	9,6	182,82	0,16	0,04	9,77
Индейка тушеная в сметанном соусе	№ 493 с6 2004	100	15,52	7,06	2,93	137,56	29,11	14,86	147,11	1,09	26,01	38,51	0,35	0,03	0,01
Каша рисовая с кабачками	ТТК № 525	150	3,24	6,96	32,44	204,20	19,89	27,77	71,76	0,65	24,48	489,06	0,38	0,04	1,83
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	0	2,4
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	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 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
Итого за прием		805	25,01	17,92	98,06	640,49	107,74	74,24	287,54	5,03	60,10	712,41	601,29	0,13	19,01
Полдник 7-11 лет															
Ватрушка с брусникой	№ 741 с6 2004	75	4,68	2,53	39,05	195,63	16,6	8,37	42,16	0,66	5,01	7,15	1,57	0,07	3,65
Кофейный напиток	ТТК № 808	200	1,70	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
Яблоко		120	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,64	0	6	0,24	0,04	12
Итого за прием		395	6,86	4,42	68,89	335,61	88,86	25,26	94,51	3,37	11,01	24,15	1,81	0,12	15,91
Итого за день		1737	53,17	41,32	248,76	1489,63	439,53	157,25	666,03	14,20	213,44	935,78	603,66	0,46	35,45

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
День 6															
Завтрак 7-11 лет															
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
Каша молочная пшеничная (жидкая)	№ 311 сб 2004	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	10	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	0,1	0	0
Какао с молоком	№ 693 сб 2004	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
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
Итого за прием		515													
Обед 7-11 лет															
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
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
Капуста тушеная	№534 сб 2004	180	3,41	3,53	17,34	107,39	86,93	28,06	57,64	1,15	12,6	99,63	0,31	0,05	31,89
Напиток черничный (вит. 50)	ТТК № 820-50	200	0,28	0,15	12,66	50,11	4,45	1,52	3,36	0,21	0,02	0,02	0,35	0	2,5
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
Итого за прием		780	24,73	23,91	82,38	632,08	133,69	80,13	266,49	4,58	43,82	360,31	1,33	0,18	40,91
Итого за день		1295	24,73	23,91	82,38	632,08	133,69	80,13	266,49	4,58	43,82	360,31	1,33	0,18	40,91

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
Неделя №2															
День 1															
Завтрак 7-11 лет															
Сыр (порциями)	№ 97 с6 2004	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 молочная ячневая (вязкая)	№ 302 с6 2004	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	10	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	0,1	0	0
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,70	0,40	9,41	47,12	2,64	0,71	1,29	0,08	0	0,14	0,01	0	1,08
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
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
Итого за прием		532	22,84	25,46	81,92	581,13	360,754	40,53	296	4,84	39,73	113,99	0,89	0,2	1,64
Обед 7-11 лет															
Рассольник ленинградский	С6.2004 № 132	200	1,66	2,82	13,81	85,69	15,69	16,84	49,46	0,66	9,6	179,82	0,18	0,06	5,12
Сосиски отварные	№ 413 с6 2004	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0
Макаронные изделия отварные	№ 516 с6 2004	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	47	0,87	21	23,63	0,82	0,09	0
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
Яблоко		120	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,64	0	6	0,24	0,04	12
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
Итого за прием		820	23,13	23,51	112,50	740,85	63,80	39,54	113,17	4,80	30,62	372,87	2,50	0,20	217,12
Полдник 7-11 лет															
Булочка "Тюменская"	ТТК № 934	70	5,02	6,95	37,62	230,72	19,44	7,65	46,55	0,64	8,81	15,36	3,5	0,06	0,06
Теплый напиток "Брусника"	ТТК № 849	200	0,18	0,13	12,66	50,22	6,55	1,75	4	0,13	0	2	0,25	0	3,75
Банан		200	3,00	1,00	45,40	191,00	16	84	56	1,2	0	40	0,8	0,08	20
Итого за прием		470	8,20	8,08	95,68	471,94	41,99	93,40	106,55	1,97	8,81	57,36	4,55	0,14	23,81
Итого за день		1822	54,17	57,05	290,10	1793,92	466,54	173,47	515,72	11,61	79,16	544,22	7,94	0,54	242,57

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
День 2															
Завтрак 7-11 лет															
Яйцо отварное	ТТК № 55	52	6,60	5,98	0,36	81,62	47,74	7,38	103,74	1,45	130	135,2	0,31	0,04	0
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	10	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	0,1	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 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
Итого за прием		512	20,51	23,80	94,43	614,89	126,11	10,49	106,17	4,58	130,02	175,20	0,41	0,04	0,00
Обед 7-11 лет															
Салат "Фантазия"	ТТК № 94	60	0,88	8,55	4,47	96,91	10,97	6,59	13,35	0,41	0	57,68	4,48	0,02	13,62
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124 с6 2004	200	1,40	2,69	8,02	59,44	29,35	14,72	33,43	0,57	9,6	182,82	0,16	0,04	9,77
Говядина, тушенная с тыквой	ТТК № 266	100	15,43	16,18	4,60	224,52	18,86	20,63	158,68	2,34	17	33,63	0,7	0,04	0,73
Каша вязкая ячневая	№ 510 с6 2004	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
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
Полоска шоколадная	ТТК № 1508	37,5	2,53	8,05	25,43	181,70	7,86	4,6	27,98	0,44	66,13	72,52	0,41	0,04	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
Итого за прием		833	28,84	40,83	117,37	932,48	130,05	82,03	377,42	5,00	107,86	491,62	7,49	0,23	24,44
Полдник 7-11 лет															
Крендель сахарный	ТТК № 912	100	6,79	12,24	56,92	360,80	14,28	8,91	56,74	0,82	11,58	20,06	6,3	0,07	0
Какао с молоком сгущенным	№ 694 с6 2004	200	3,49	3,37	23,57	132,55	107,25	26,03	95,2	0,84	9,58	17,98	0,09	0,02	0,15
Яблоко		120	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,64	0	6	0,24	0,04	12
Итого за прием		420	10,76	16,09	94,41	551,77	140,73	45,74	165,14	4,30	21,16	44,04	6,63	0,13	12,15
Итого за день		1765	60,11	80,72	306,21	2099,14	396,89	138,26	648,73	13,88	259,04	710,86	14,53	0,40	36,59

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
День 3															
Завтрак 7-11 лет															
Бутерброд с сыром	№ 10 сб 2004	60	8,12	9,20	13,44	171,60	221,06	9,79	140,51	0,23	46,5	87	0,18	0,01	0,08
Каша молочная манная (жидкая)	№ 311 сб 2004	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	10	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	0,1	0	0
Чай с молоком	№ 630 сб 2004	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
Итого за прием		525	20,96	22,25	81,05	542,35	457,84	35,79	283,25	3,71	64,77	160,46	0,74	0,08	0,87
Обед 7-11 лет															
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140 сб 2004	200	2,18	1,86	16,53	90,06	16,45	17,05	45,87	0,73	5,76	172,62	0,25	0,07	5,28
Рыба, тушеная в томате с овощами (пикша)	ТТК № 314	100	9,86	5,08	5,74	106,08	9,16	8,2	12,2	0,26	0	452,05	2,34	0,02	0,56
Картофель отварной	№ 518 сб 2004	150	2,86	3,88	24,22	141,98	24,02	30,59	79,02	1,26	12,6	28,13	0,2	0,13	12
Компот Сливовый № 1(вит. 50)	ТТК № 854-50	200	0,22	0,08	15,79	61,52	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0
Банан		170	2,70	0,90	40,86	171,90	14,4	75,6	50,4	1,08	0	36	0,72	0,07	18
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
Итого за прием		865	21,11	12,64	124,95	681,58	84,45	131,45	187,59	4,17	18,37	688,82	3,51	0,38	35,84
Полдник 7-11 лет															
Корж школьный	ТТК № 1507	75	5,55	9,66	55,66	327,02	22,53	9,13	56,45	0,75	72,93	80,17	0,83	0,09	0,11
Сок фруктовый		200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Груша		110	0,44	0,33	14,41	55,76	20,9	13,2	17,6	2,53	0	2,2	0,44	0,02	5,5
Итого за прием		385	6,99	10,19	90,67	469,26	57,43	30,33	88,05	6,08	72,93	82,37	1,47	0,13	9,61
Итого за день		1775	49,06	45,08	296,67	1693,19	599,72	197,57	558,89	13,96	156,07	931,65	5,72	0,59	46,32

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
День 4															
Завтрак 7-11 лет															
Сыр (порциями)	№ 97 с6 2004	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
Запеканка рисовая с творогом	№ 315 с6 2004	200	11,21	8,25	61,08	363,05	66,05	35,55	155,15	0,94	57	65,14	0,42	0,06	0,09
Соус шоколадный	№ 616 с6 2004	30	1,61	1,42	13,59	69,66	40,41	15,13	43,1	0,61	3,44	6,51	0,04	0,01	0,05
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,70	0,40	9,41	47,12	2,64	0,71	1,29	0,08	0	0,14	0,01	0	1,08
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
Итого за прием		502	21,58	14,02	107,12	638,62	241,10	57,26	283,06	1,76	81,14	110,49	0,55	0,07	1,27
Обед 7-11 лет															
Салат из свежих огурцов	№ 16 с6 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	№ 114 с6 2004	250	1,97	3,43	16,71	101,31	31,44	24,37	55,33	1,17	12	234,47	0,23	0,06	6,86
Котлета по-алексеевски	ТТК № 534	100	13,40	18,76	10,94	267,14	12,62	15,07	118,55	1,55	16,73	31,1	0,36	0,13	0,1
Каша вязкая пшённая	№ 510 с6 2004	180	4,77	5,29	27,84	177,58	17,53	31,87	91,31	1,08	15,12	29,66	0,19	0,13	0
Напиток черничный (вит. 50)	ТТК № 820-50	200	0,28	0,15	12,66	50,11	4,45	1,52	3,36	0,21	0,02	0,02	0,35	0	2,5
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
Итого за прием		880	24,52	38,01	94,31	810,82	93,76	85,75	307,67	4,60	43,87	304,35	5,62	0,35	18,38
Полдник 7-11 лет															
Лепешка сметанная	ТТК № 943	100	7,58	10,35	54,49	339,57	25,51	10,96	63,78	0,84	16,97	30,5	4,22	0,09	0,02
Компот из черноплодной рябины (вит. 50)	ТТК № 838-50	200	0,57	0,07	15,16	59,41	10,39	4,89	19,24	0,42	0,01	0,02	600	0	2,4
Банан		200	3,00	1,00	45,40	191,00	16	84	56	1,2	0	40	0,8	0,08	20
Итого за прием		500	11,15	11,42	115,05	589,98	51,90	99,85	139,02	2,46	16,98	70,52	605,02	0,17	22,42
Итого за день		1882	57,25	63,45	316,48	2039,42	386,76	242,86	729,75	8,82	141,99	485,36	611,19	0,59	42,07

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
День 5															
Завтрак 7-11 лет															
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
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 713	220	6,99	4,17	30,24	187,07	126,34	14,36	91,67	0,14	13,94	25,56	0	0,03	0,6
Масло сливочное	ТТК № 43	10	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	0,1	0	0
Кофейный напиток	ТТК № 808	200	1,70	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
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
Итого за прием		535	16,68	16,27	82,29	479,65	355,81	30,25	191,02	4,25	33,76	128,96	0,29	0,14	2,89
Обед 7-11 лет															
Суп из овощей (горошек зелёный)	№ 135 сб 2004	250	1,80	3,42	12,03	83,19	26,97	19,17	47,39	0,74	12	228,63	0,2	0,06	8,52
Котлета из индейки "Чемпион"	ТТК № 408	100	18,33	9,91	9,55	200,31	40,88	20,54	162,47	1,39	62,56	325,28	0,45	0,05	0,28
Овощи по-карпатски	№ 226 сб 2004	150	2,80	14,09	21,09	217,94	27,39	29,04	65,42	1,15	0	538,99	7,62	0,1	53,28
Напиток лимонный (вит. 50)	ТТК № 828-50	200	0,13	0,02	10,68	43,17	6,05	1,7	3,19	0,11	0,02	0,3	0,03	0,01	5,6
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
Итого за прием		755	26,99	28,28	80,74	678,01	101,29	70,45	278,47	3,39	74,58	1093,20	8,30	0,22	67,68
Полдник 7-11 лет															
Шанежка с картофелем	ТТК № 929	100	6,55	6,30	39,49	239,52	52,53	23,47	100,95	1,15	40,45	45,9	0,77	0,14	11,69
Какао с молоком	№ 693 сб 2004	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
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за прием		400	10,59	10,04	66,11	388,46	178,90	59,44	213,04	4,23	52,45	73,02	0,98	0,20	22,21
Итого за день		1690	54,26	54,59	229,14	1546,12	636,00	160,14	682,53	11,87	160,79	1295,18	9,57	0,56	92,78

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
День 6															
Завтрак 7-11 лет															
Сыр (порциями)	№ 97 сб 2004	30	7,33	6,89	0,00	92,87	264	11,75	167,04	0,26	41,4	77,4	0,15	0,01	0,1
Каша молочная пшеничная (жидкая)	№ 311 сб 2004	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	10	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	0,1	0	0
Чай с молоком	№ 630 сб 2004	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
Песочник с изюмом	ТТК № 1519	50	4,03	8,33	29,76	207,02	10,51	10,35	38,85	0,57	43,86	79,57	0,67	0,04	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
Итого за прием		545	25,41	28,33	101,22	694,05	500,80	42,69	322,09	4,04	102,96	229,38	0,92	0,09	0,86
Обед 7-11 лет															
Суп с клецками	№ 155 сб 2004	250	2,79	3,71	14,13	99,87	19,86	8,14	35,35	0,51	18,96	234,46	0,42	0,03	0,6
Говядина в кисло-сладком соусе	№ 442 сб 2004	100	15,58	16,15	9,68	245,34	18,97	20,63	158,68	2,35	17	32,18	0,55	0,04	0,73
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	150	7,68	5,81	41,34	237,79	18,9	121,53	183,29	4,11	21	24,84	0,54	0,26	0
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (вит.50)	ТТК № 837-50	200	0,18	0,08	16,49	64,42	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0
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
Итого за прием		745	29,52	26,59	103,45	757,45	78,15	150,31	377,42	7,81	56,97	291,50	1,51	0,42	1,33
Итого за день		1290	54,93	54,92	204,67	1451,50	578,95	193,00	699,51	11,85	159,93	520,88	2,43	0,51	2,19
Среднедневное значение		1665	53,17	56,58	252,21	1658,43	489,72	164,66	614,19	11,39	167,14	653,48	106,18	0,52	53,60

Стоимость питания 330 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.

Технолог



М. Н. Корнева