

Директор МБОУ \_\_\_\_\_



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II 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	С,мг
<b>Неделя №1</b>															
<b>День I</b>															
<b>Обед 7-11 лет II 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 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	6,56
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
Бигус	ТТК № 268	200	24,76	42,67	13,42	530,86	80,69	50,15	285,34	4,38	126,3	224,71	1,19	0,13	25,95
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>765</b>	<b>35,06</b>	<b>58,74</b>	<b>74,10</b>	<b>952,52</b>	<b>129,07</b>	<b>84,30</b>	<b>384,59</b>	<b>6,24</b>	<b>135,92</b>	<b>486,41</b>	<b>6,22</b>	<b>0,22</b>	<b>48,22</b>
<b>Полдник 7-11 лет II 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
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	0
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	0,35
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		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
<b>Итого за прием</b>		<b>645</b>	<b>30,70</b>	<b>28,67</b>	<b>97,19</b>	<b>763,99</b>	<b>202,15</b>	<b>50,22</b>	<b>199,17</b>	<b>4,46</b>	<b>53,46</b>	<b>94,13</b>	<b>1,14</b>	<b>0,17</b>	<b>12,87</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1410</b>	<b>65,76</b>	<b>87,41</b>	<b>171,29</b>	<b>1716,51</b>	<b>331,22</b>	<b>134,52</b>	<b>583,76</b>	<b>10,70</b>	<b>189,38</b>	<b>580,54</b>	<b>7,36</b>	<b>0,39</b>	<b>61,09</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 2</b>															
<b>Обед 7-11 лет II 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
Борщ с капустой и картофелем	№ 110 с6 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
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
Колбаса отварная	ТТК № 247	100	11,63	15,42	0,00	185,31	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пюре из бобовых	№ 317 с6 2004	180	20,34	6,02	51,94	327,78	93,27	78,41	203,94	6,29	25,44	30,38	0,5	0,79	0
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		10	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>830</b>	<b>54,16</b>	<b>34,61</b>	<b>131,73</b>	<b>1003,24</b>	<b>234,07</b>	<b>118,63</b>	<b>378,57</b>	<b>11,22</b>	<b>48,84</b>	<b>270,10</b>	<b>1,26</b>	<b>0,87</b>	<b>12,41</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>															
Салат "Полонынский"	№ 24 с6 2004	70	0,96	6,94	4,64	82,68	30,53	11,37	21,55	0,53	0	69,48	3,37	0,03	36,19
Гуляш	№ 437 с6 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 с6 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
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
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>575</b>	<b>27,33</b>	<b>28,54</b>	<b>90,02</b>	<b>711,04</b>	<b>74,78</b>	<b>154,90</b>	<b>362,54</b>	<b>7,04</b>	<b>34,60</b>	<b>123,95</b>	<b>4,61</b>	<b>0,33</b>	<b>40,67</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1405</b>	<b>81,49</b>	<b>63,15</b>	<b>221,75</b>	<b>1714,28</b>	<b>308,85</b>	<b>273,53</b>	<b>741,11</b>	<b>18,26</b>	<b>83,44</b>	<b>394,05</b>	<b>5,87</b>	<b>1,20</b>	<b>53,08</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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>День 3</b>															
<b>Обед 7-11 лет II 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 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
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
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
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
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>930</b>	<b>40,57</b>	<b>34,75</b>	<b>113,41</b>	<b>913,10</b>	<b>212,73</b>	<b>89,17</b>	<b>416,46</b>	<b>7,72</b>	<b>64,09</b>	<b>362,08</b>	<b>6,84</b>	<b>0,34</b>	<b>25,32</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>															
Биточек "Лада" (пикша)	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
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
Морская капуста	ТТК № 56	30	0,29	1,18	1,47	17,79	0	0	0	0	0	0	0	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
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
<b>Итого за прием</b>		<b>602</b>	<b>24,37</b>	<b>36,65</b>	<b>96,34</b>	<b>809,17</b>	<b>113,78</b>	<b>51,65</b>	<b>212,52</b>	<b>3,57</b>	<b>99,10</b>	<b>134,74</b>	<b>5,78</b>	<b>0,46</b>	<b>14,14</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1532</b>	<b>64,94</b>	<b>71,40</b>	<b>209,75</b>	<b>1722,28</b>	<b>326,51</b>	<b>140,82</b>	<b>628,98</b>	<b>11,29</b>	<b>163,19</b>	<b>496,82</b>	<b>12,62</b>	<b>0,80</b>	<b>39,46</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 II 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 макаронными изделиями	№ 140 с6 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 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
Азу	№ 438 с6 2004	200	16,34	17,93	20,81	308,14	29,18	41,15	207,76	3,1	27,2	47,31	0,57	0,12	6,5
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
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
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>37,10</b>	<b>33,21</b>	<b>130,57</b>	<b>953,34</b>	<b>135,28</b>	<b>111,21</b>	<b>417,22</b>	<b>6,76</b>	<b>37,98</b>	<b>694,37</b>	<b>6,16</b>	<b>0,32</b>	<b>28,77</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>															
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 "Школьная" ячневая	ТТК № 708	210	6,93	9,66	35,64	252,22	140,57	31,49	212,8	0,83	35,81	66,65	0,77	0,12	0,51
Пудинг запеченный	№ 362 С6 2004	100	16,15	9,76	25,56	253,84	129,47	18,88	176,76	0,54	42,9	78,06	0,37	0,04	0,17
Соус "Клубничка"	ТТК № 1012	30	0,12	0,05	17,81	68,69	5,91	2,4	3,16	0,21	0	0,77	0,08	0	3,67
Чай с молоком сгущенным	№ 630 с6 1996	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 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>605</b>	<b>33,34</b>	<b>25,38</b>	<b>118,23</b>	<b>825,20</b>	<b>462,16</b>	<b>64,62</b>	<b>514,78</b>	<b>1,78</b>	<b>106,80</b>	<b>192,45</b>	<b>1,34</b>	<b>0,17</b>	<b>4,58</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1460</b>	<b>70,44</b>	<b>58,59</b>	<b>248,80</b>	<b>1778,54</b>	<b>597,44</b>	<b>175,83</b>	<b>932,00</b>	<b>8,54</b>	<b>144,78</b>	<b>886,82</b>	<b>7,50</b>	<b>0,49</b>	<b>33,35</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 5</b>															
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>															
Салат из свежих огурцов со сладким перцем	ТТК № 66	100	0,88	10,08	3,94	107,53	32,99	12,18	33,12	0,62	0	89,4	4,7	0,04	49,1
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
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
Сарделька аппетитная	ТТК № 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
Макаронные изделия отварные	№ 516 с6 2004	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
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>860</b>	<b>42,80</b>	<b>47,98</b>	<b>104,84</b>	<b>1015,65</b>	<b>130,83</b>	<b>83,04</b>	<b>403,06</b>	<b>6,67</b>	<b>57,22</b>	<b>338,91</b>	<b>6,74</b>	<b>0,42</b>	<b>65,00</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>															
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	170	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
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
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 "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>645</b>	<b>23,73</b>	<b>15,29</b>	<b>93,63</b>	<b>595,34</b>	<b>82,05</b>	<b>61,90</b>	<b>257,21</b>	<b>4,92</b>	<b>50,49</b>	<b>529,97</b>	<b>601,21</b>	<b>0,09</b>	<b>10,24</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1505</b>	<b>66,53</b>	<b>63,27</b>	<b>198,47</b>	<b>1610,99</b>	<b>212,88</b>	<b>144,94</b>	<b>660,27</b>	<b>11,59</b>	<b>107,71</b>	<b>868,88</b>	<b>607,95</b>	<b>0,51</b>	<b>75,24</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>Обед 7-11 лет Псмена</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
Рыба запеченная с сырной пастой	ТТК № 311	100	15,81	15,31	2,05	208,37	78,23	5,56	55,97	0,23	27,99	52,41	4,24	0,01	0,8
Картофель со стручковой фасолью	ТТК № 547	180	3,94	10,19	26,63	207,82	55,05	39,39	103,76	1,72	36	98,84	0,48	0,15	14,82
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
Фагготини		50	3,94	10,19	26,63	207,82	55,05	39,39	103,76	1,72	36	98,84	0,48	0,15	14,82
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>830</b>	<b>29,92</b>	<b>40,04</b>	<b>108,86</b>	<b>898,37</b>	<b>212,76</b>	<b>119,10</b>	<b>334,91</b>	<b>5,10</b>	<b>112,01</b>	<b>474,77</b>	<b>5,80</b>	<b>0,40</b>	<b>38,74</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>															
Салат в стиле "Греческий"	ТТК № 95	70	2,35	8,72	2,64	97,59	82,99	11,57	61,09	0,48	15,78	86	3,39	0,03	28,87
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 с6 2004	150	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
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 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>577</b>	<b>26,00</b>	<b>29,20</b>	<b>64,25</b>	<b>616,44</b>	<b>194,98</b>	<b>57,67</b>	<b>257,50</b>	<b>3,71</b>	<b>47,58</b>	<b>221,77</b>	<b>4,13</b>	<b>0,12</b>	<b>62,60</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1407</b>	<b>55,92</b>	<b>69,24</b>	<b>173,11</b>	<b>1514,81</b>	<b>407,74</b>	<b>176,77</b>	<b>592,41</b>	<b>8,81</b>	<b>159,59</b>	<b>696,54</b>	<b>9,93</b>	<b>0,52</b>	<b>101,34</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>Неделя №2</b>															
<b>День 1</b>															
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>															
Салат "Светофор"	ТТК № 65	100	1,12	8,96	5,09	104,68	23,95	13,15	18,02	0,63	0	131,08	4,98	0,03	7,9
Рассольник ленинградский	Сб.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
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
Мясо тушеное	№ 433 с6 2004	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
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
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
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>900</b>	<b>37,33</b>	<b>47,97</b>	<b>108,65</b>	<b>1006,21</b>	<b>133,31</b>	<b>85,55</b>	<b>344,67</b>	<b>5,78</b>	<b>54,64</b>	<b>651,53</b>	<b>6,87</b>	<b>0,28</b>	<b>223,72</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>															
Сосиски отварные	№ 413 с6 2004	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0
Макароны с сыром	№ 333 с6 2004	150	8,26	10,33	29,34	243,69	147,9	12,35	120,55	0,81	44,7	83,7	0,83	0,06	0,05
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	0,01	0,26
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>630</b>	<b>25,15</b>	<b>27,72</b>	<b>83,38</b>	<b>680,65</b>	<b>221,76</b>	<b>30,14</b>	<b>174,00</b>	<b>3,74</b>	<b>50,70</b>	<b>101,20</b>	<b>1,59</b>	<b>0,11</b>	<b>13,31</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>62,48</b>	<b>75,69</b>	<b>192,03</b>	<b>1686,86</b>	<b>355,07</b>	<b>115,69</b>	<b>518,67</b>	<b>9,52</b>	<b>105,34</b>	<b>752,73</b>	<b>8,46</b>	<b>0,39</b>	<b>237,03</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>Обед 7-11 лет II 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
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124 сб 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 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
Пельмени отварные	№ 719 сб 2004	210	10,13	6,14	23,53	192,22	5,99	0,34	1,07	0,05	0	0	0	0	0
Масло сливочное	ТТК № 43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	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
<b>Итого за прием</b>		<b>800</b>	<b>25,00</b>	<b>32,39</b>	<b>80,25</b>	<b>703,82</b>	<b>105,02</b>	<b>57,28</b>	<b>158,71</b>	<b>3,05</b>	<b>49,61</b>	<b>436,29</b>	<b>6,38</b>	<b>0,11</b>	<b>27,00</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>															
Салат "Фантазия"	ТТК № 94	100	1,46	14,26		161,52	18,29	10,98	22,25	0,69	0	96,13	7,46	0,04	22,7
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 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
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		0,01	0,24
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
<b>Итого за прием</b>		<b>673</b>	<b>30,01</b>	<b>45,51</b>	<b>94,65</b>	<b>926,65</b>	<b>128,83</b>	<b>59,08</b>	<b>363,80</b>	<b>4,21</b>	<b>103,83</b>	<b>240,86</b>	<b>9,21</b>	<b>0,21</b>	<b>23,67</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1473</b>	<b>55,01</b>	<b>77,90</b>	<b>174,90</b>	<b>1630,47</b>	<b>233,85</b>	<b>116,36</b>	<b>522,51</b>	<b>7,26</b>	<b>153,44</b>	<b>677,15</b>	<b>15,59</b>	<b>0,32</b>	<b>50,67</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 II смена</b>															
Салат "Овощной"	ТТК № 17	100	1,16	5,02	4,98	67,22	31,26	15,58	33,82	0,68	0	37,86	2,45	0,04	24,06
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 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
Плов из индейки	ТТК № 405	225	25,66	12,73	43,43	390,10	41,56	51,93	292,92	2,26	49,6	313,4	0,74	0,08	0,95
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
Кулебяка с яблоками	тгк № 904	100	5,99	2,33	49,60	240,14	16,82	10,56	46,76	1,36	2,85	8,69	1,71	0,06	0,7
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>905</b>	<b>46,65</b>	<b>28,32</b>	<b>149,31</b>	<b>1031,35</b>	<b>117,11</b>	<b>107,11</b>	<b>486,82</b>	<b>6,29</b>	<b>58,23</b>	<b>532,61</b>	<b>5,59</b>	<b>0,28</b>	<b>34,74</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>															
Рыба, запеченная "Золотая рыбка"	ТТК № 350	100	15,80	13,01	1,04	150,06	77,69	6,8	51,71	0,26	29,04	88,99	1,38	0,01	2,03
Картофель отварной	№ 518 сб 2004	180	3,43	4,65	29,07	170,38	28,83	36,71	94,82	1,51	15,12	33,75	0,24	0,16	14,4
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
Банан		180	2,70	0,90	40,86	171,90	14,4	75,6	50,4	1,08	0	36	0,72	0,07	18
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>705</b>	<b>25,44</b>	<b>19,47</b>	<b>108,57</b>	<b>663,83</b>	<b>141,21</b>	<b>119,11</b>	<b>196,93</b>	<b>3,69</b>	<b>44,16</b>	<b>158,74</b>	<b>2,34</b>	<b>0,33</b>	<b>34,43</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1610</b>	<b>72,09</b>	<b>47,79</b>	<b>257,88</b>	<b>1695,18</b>	<b>258,32</b>	<b>226,22</b>	<b>683,75</b>	<b>9,98</b>	<b>102,39</b>	<b>691,35</b>	<b>7,93</b>	<b>0,61</b>	<b>69,17</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 4</b>															
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>															
Салат "Овощной букет"	ТТК № 7	100	1,95	9,96	8,37	129,16	12,33	8,84	17,4	0,47	0	89,9	4,77	0,04	47,53
Борщ с картофелем	№ 114 сб 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
Говядина отварная для I блюда	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
Биточек мясной с кабачками	ТТК № 267	100	11,83	12,14	13,47	210,28	31,81	15,53	110,1	1,48	16,2	31,5	0,32	0,04	1,92
Макароны с овощами	ТТК № 520	180	6,27	8,56	42,07	266,58	36,33	22,24	78,38	1,29	43,2	574,2	1,01	0,11	4,01
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5
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
<b>Итого за прием</b>		<b>1010</b>	<b>34,23</b>	<b>40,87</b>	<b>129,42</b>	<b>1005,51</b>	<b>142,43</b>	<b>92,72</b>	<b>345,16</b>	<b>8,00</b>	<b>71,42</b>	<b>932,11</b>	<b>7,27</b>	<b>0,29</b>	<b>67,82</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>															
Сыр (порциями)	№ 97 сб 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 пшённая с яблоком	ТТК № 720	200	6,73	8,24	34,49	235,82	146,47	40,09	161,62	1,73	28,8	56,55	0,24	0,14	2,42
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
Соус шоколадный	№ 616 сб 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 сахаром	ТТК № 804-50	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
<b>Итого за прием</b>		<b>595</b>	<b>30,14</b>	<b>35,42</b>	<b>117,00</b>	<b>899,52</b>	<b>410,71</b>	<b>76,11</b>	<b>423,31</b>	<b>3,32</b>	<b>126,62</b>	<b>235,26</b>	<b>1,08</b>	<b>0,20</b>	<b>2,64</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1605</b>	<b>64,37</b>	<b>76,29</b>	<b>246,42</b>	<b>1905,03</b>	<b>553,14</b>	<b>168,83</b>	<b>768,47</b>	<b>11,32</b>	<b>198,04</b>	<b>1167,37</b>	<b>8,35</b>	<b>0,49</b>	<b>70,46</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>Обед 7-11 лет II смена</b>															
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
Суп из овощей (горошек зелёный)	№ 135 с6 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
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
Говядина, тушеная с черносливом	№ 441 с6 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 пшеничная	№ 510 с6 2004	180	4,76	4,52	26,99	170,32	7,16	0,34	2,82	0,06	15,12	28,35	0,06	0	0
Песочник с изюмом	ТТК № 519	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
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>960</b>	<b>38,42</b>	<b>48,74</b>	<b>122,55</b>	<b>1072,36</b>	<b>110,22</b>	<b>86,17</b>	<b>363,37</b>	<b>5,85</b>	<b>87,99</b>	<b>379,32</b>	<b>6,31</b>	<b>0,19</b>	<b>18,31</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>															
консервированной	ТТК № 20	60	0,73	6,01	4,18	72,62	12,08	8,67	15,44	0,43	0	54,38	2,93	0,03	9,85
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 с6 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
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
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>572</b>	<b>27,55</b>	<b>31,27</b>	<b>71,95</b>	<b>673,04</b>	<b>83,08</b>	<b>58,98</b>	<b>244,67</b>	<b>3,05</b>	<b>62,56</b>	<b>918,79</b>	<b>11,01</b>	<b>0,18</b>	<b>64,53</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1532</b>	<b>65,97</b>	<b>80,01</b>	<b>194,50</b>	<b>1745,40</b>	<b>193,30</b>	<b>145,15</b>	<b>608,04</b>	<b>8,90</b>	<b>150,55</b>	<b>1298,11</b>	<b>17,32</b>	<b>0,37</b>	<b>82,84</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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>День 6</b>															
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>															
Салат "Здоровье"	ТТК № 22	100	1,45	18,38	8,77	200,80	28,39	23,7	44,09	0,85	0	672,17	8,25	0,04	6,68
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	10	2,72	1,94	0,08	28,67	2,54	2,9	21,85	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
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
Овощное рагу с баклажанами	№ 225 сб 2004	180	3,65	11,02	23,57	199,48	57,14	38,22	99,34	1,59	0	122,37	5,9	0,12	16,66
Сок фруктовый		200	0,60	0,40	33,20	134,08	40	18	24	0,8	0	0	0,4	0,04	4
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>27,09</b>	<b>56,07</b>	<b>110,76</b>	<b>1037,88</b>	<b>171,62</b>	<b>101,50</b>	<b>301,89</b>	<b>4,95</b>	<b>34,30</b>	<b>1017,82</b>	<b>20,03</b>	<b>0,43</b>	<b>28,37</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>															
Салат "Украинский"	ТТК № 12	60	2,95	5,30	3,95	73,99	106,54	11,68	73,18	0,42	20,29	37,11	1,47	0,02	14,33
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
Теплый компот "Клубника" (смесь)	ТТК № 853	200	0,18	0,08	16,48	64,36	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
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>555</b>	<b>29,68</b>	<b>28,18</b>	<b>93,26</b>	<b>731,51</b>	<b>164,70</b>	<b>153,84</b>	<b>415,15</b>	<b>7,72</b>	<b>58,29</b>	<b>94,13</b>	<b>2,56</b>	<b>0,41</b>	<b>15,06</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1395</b>	<b>56,77</b>	<b>84,25</b>	<b>204,02</b>	<b>1769,39</b>	<b>336,32</b>	<b>255,34</b>	<b>717,04</b>	<b>12,67</b>	<b>92,59</b>	<b>1111,95</b>	<b>22,59</b>	<b>0,84</b>	<b>43,43</b>
<b>Среднедневное значение</b>		<b>1489</b>	<b>65,15</b>	<b>71,25</b>	<b>207,74</b>	<b>1707,48</b>	<b>342,89</b>	<b>172,83</b>	<b>663,08</b>	<b>10,74</b>	<b>137,54</b>	<b>801,86</b>	<b>60,96</b>	<b>0,58</b>	<b>76,43</b>

Стоимость питания 398 руб в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

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.

Технолог



М. Н. Корнева