

Директор МБОУ _____



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ ГИМНАЗИИ "ЛАБОРАТОРИЯ САЛАХОВА" 1-2 КЛАСС, ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

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 №1															
День 1															
Завтрак 7-11 лет															
Каша молочная манная (жидкая)	С6.2004 № 311	200	5,86	3,24	28,81	166,37	121,35	17,94	106,33	0,4	12,67	23,23	0,46	0,06	0,55
Масло сливочное	ТТК № 43	10	0,04	3,63	0,07	66,06	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Теплый компот "Клубника" (смесь)	ТТК № 853	200	0,18	0,08	16,48	64,36	0,4	0	0	0,04	0	6,8	0,28	0	0
Апельсины		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	0	16	0,4	0,08	120
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		655	11,17	8,19	87,77	495,78	210,84	43,94	153,83	1,85	32,67	68,53	1,19	0,23	120,55
Обед 7-11 лет															
Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зелёным	С6.2004 № 20	100	0,88	9,92	3,89	106,86	25,34	15,34	29,84	0,7	0	91,83	4,83	0,04	16,91
Борщ с капустой и картофелем	С6.2004 № 110	250	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	15	4,08	2,92	0,12	43,00	2,49	4,27	32,53	0,54	0	12,01	0,1	0,01	0,03
Зелень	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,25	0	0	0,5
Котлета "Особая"	ТТК № 224	100	14,95	15,19	13,27	250,72	31,44	16,71	122,73	1,65	21,12	31,4	0,58	0,11	0,02
Макароны с сыром	С6.2004 № 333	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
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
Злаковый десерт	п/п	34	1,92	6,58	17,33	128,07	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
Итого за прием		900	35,24	48,11	121,91	1045,79	238,95	65,96	342,42	4,56	75,44	414,51	6,52	0,25	23,89
Итого за день		1555	46,41	56,30	209,68	1541,57	449,79	109,90	496,25	6,41	108,11	483,04	7,71	0,48	144,44

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	
День 2																
Завтрак 7-11 лет																
Бутерброд с повидлом	ТТК № 76	50	1,76	3,41	23,22	129,15	3,52	1,22	2,87	0,23	12	22,5	0,05	0	0,04	
Каша молочная пшённая (жидкая)	С6.2004 № 311	200	7,07	4,00	33,39	196,16	119,29	41,35	160,66	1,06	12,1	23,38	0,12	0,15	0,52	
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 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	
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	
Итого за прием		535	17,06	15,27	111,63	640,85	173,38	48,23	201,44	1,38	49,68	78,61	0,22	0,16	0,80	
Обед 7-11 лет																
Салат "Бурячок"	ТТК № 11	60	0,96	5,08	6,35	71,20	19,31	10,77	24,85	0,77	0	8,56	2,28	0,03	5,58	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	С6.2004 № 139	200	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 1 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	
Зелень	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,25	0	0	0,5	
филе индейки с сырной пастой	ТТК № 411	110	15,09	6,91	20,89	203,53	35,04	40,12	186,54	1,95	25,96	361,75	0,49	0,11	6,38	
Рагу овощное	С6.2004 № 541	150	3,01	6,70	21,63	154,67	47,87	36,57	83,02	1,36	34,8	586,76	0,4	0,13	32,58	
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	
Фаготтини	ТТК № 973	50	1,97	11,84	33,85	253,21	0	0	0	0	0	0	0,11	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		831	33,41	36,92	150,89	1049,94	149,54	124,54	397,11	6,88	72,78	1361,18	4,37	0,47	249,66	
Итого за день		1366	50,47	52,19	262,52	1690,79	322,92	172,77	598,55	8,26	122,46	1439,79	4,59	0,63	250,46	

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																
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	25	6,11	5,74	0,00	77,39	220	9,79	139,2	0,22	34,5	64,5	0,13	0,01	0,08	
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 713	200	6,35	3,79	27,49	170,07	114,86	13,05	83,34	0,13	12,67	23,23	0	0,03	0,55	
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	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	
Пюре фруктовое	п/п	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	
Итого за прием		570	16,65	13,91	84,48	526,73	347,26	29,14	239,34	1,57	67,17	110,23	0,36	0,05	2,07	
Обед 7-11 лет																
Салат "Дальневосточный"	ТТК № 57	80	0,78	3,14	3,92	47,43	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	25	6,80	4,86	0,21	71,67	4,15	7,12	54,22	0,89	0	20,02	0,17	0,01	0,05	
Зелень	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,25	0	0	0,5	
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 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	
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	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		856	31,78	22,08	111,29	769,48	209,52	64,89	296,27	2,69	37,97	326,73	2,30	0,15	11,81	
Итого за день		1426	48,43	35,99	195,77	1296,21	556,78	94,03	535,61	4,26	105,14	436,96	2,66	0,20	13,88	

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 4																
Завтрак 7-11 лет																
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	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	
Творожник с изюмом	ТТК № 605	80	9,52	12,13	33,64	278,81	73,26	12,02	108,06	0,65	58,94	106,8	0,58	0,04	0,09	
Соус шоколадный	Сб.2004 № 616	15	0,80	0,71	6,79	34,83	20,21	7,57	21,55	0,31	1,72	3,25	0,02	0	0,03	
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5	
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	
Итого за прием		600	19,67	21,47	95,57	640,21	279,71	51,90	260,82	3,55	101,36	161,41	1,05	0,11	14,44	
Обед 7-11 лет																
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	
Щи из св.капусты и 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	25	6,80	4,86	0,21	71,67	4,15	7,12	54,22	0,89	0	20,02	0,17	0,01	0,05	
Говядина в кисло-сладком соусе	Сб.2004 № 442	100	15,58	16,15	9,68	245,34	14,08	20,33	157,68	2,32	17	32,18	0,55	0,04	0,73	
Каша перловая с овощами	ТТК № 505	150	4,13	6,96	31,32	198,20	29,86	24,54	137,67	0,98	24,48	487,9	0,68	0,05	1,64	
Компот 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 "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		880	33,89	42,12	103,38	907,08	133,12	101,12	454,37	6,01	53,49	894,35	7,19	0,19	23,88	
Итого за день		1480	53,56	63,59	198,95	1547,29	412,83	153,02	715,19	9,56	154,85	1055,76	8,24	0,30	38,32	

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	В1,мг	С,мг
День 5															
Завтрак 7-11 лет															
Бутерброд с маслом	ТТК № 76	35	1,76	3,41	23,22	129,15	3,52	1,22	2,87	0,23	12	22,5	0,05	0	0,04
Каша "Дружба"	Сб.2004 № 311	205	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	10	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	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
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 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		500	10,64	12,81	95,56	527,41	142,79	37,07	163,67	1,23	52,40	67,77	600,19	0,10	3,77
Обед 7-11 лет															
Салат из свежих помидоров с луком зелёным	Сб.2004 № 19	100	1,00	9,96	4,56	110,78	21,81	17,69	23,57	0,82	0	141,03	5,07	0,05	22,79
Рассольник	Сб. 2004 № 130	250	1,70	3,48	14,41	93,98	15,26	19,69	49,48	0,75	12	224,78	0,19	0,07	6,6
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	25	6,80	4,86	0,21	71,67	4,15	7,12	54,22	0,89	0	20,02	0,17	0,01	0,05
Зелень	ТТК № 42	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,25	0	0	0,5
Сосиски отварные	Сб.2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0
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 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
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
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		976	28,74	38,69	99,41	845,71	131,09	103,84	253,41	6,40	27,46	548,39	7,41	0,30	51,12
Итого за день		1476	39,38	51,50	194,97	1373,12	273,88	140,91	417,08	7,63	79,86	616,16	607,60	0,40	54,89
Среднее значение за неделю	завтрак	572	15,04	14,33	95,00	566,19	230,80	42,06	203,82	1,92	60,66	97,31	120,60	0,13	28,33
Среднее значение за неделю	обед	889	32,61	37,58	117,38	923,60	172,44	92,07	348,72	5,31	53,43	709,03	5,56	0,27	72,07

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
Неделя №2															
День 1															
Завтрак 7-11 лет															
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	30	4,89	4,59	0,00	61,91	176	7,83	111,36	0,17	27,6	51,6	0,1	0	0,06
Каша молочная рисовая (жидкая)	Сб.2004 № 311	200	5,22	3,69	32,55	183,13	132,98	30,4	141,99	0,45	21,12	23,23	0,12	0,07	1,37
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
Теплый компот "Клубника" (смесь)	ТТК № 853	200	0,18	0,08	16,48	64,36	0,4	0	0	0,04	0	6,8	0,28	0	0
Пюре фруктовое	п/п	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
Итого за прием		575	14,26	12,67	90,23	527,21	321,38	44,53	270,15	1,84	68,72	104,13	0,73	0,08	2,87
Обед 7-11 лет															
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
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	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
Пельмени отварные	Сб. 2004 № 719	180	16,57	10,04	38,50	314,54	9,8	0,55	1,75	0,08	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 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
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
Итого за прием		925	29,94	31,96	118,36	862,56	112,63	74,83	164,50	5,78	32,01	470,66	6,78	0,14	29,34
Итого за день		1500	44,20	44,63	208,59	1389,77	434,01	119,36	434,65	7,62	100,73	574,79	7,51	0,22	32,21

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 2															
Завтрак 7-11 лет															
Бутерброд с маслом	ТТК № 98	35	1,72	6,60	11,27	112,44	2,11	0	2,61	0,02	24	45	0,1	0	0
Каша вязкая молочная с тыквой (пшено)	ТТК № 719	200	7,01	2,90	38,78	206,84	72,51	38,46	130,76	1,15	6,12	12,54	0,13	0,15	0,27
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 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
апельсин		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
Итого за прием		690	17,04	15,99	109,94	645,28	198,03	70,44	219,41	1,85	57,51	104,31	0,72	0,24	120,45
Обед 7-11 лет															
Салат "Светофор"	ТТК № 65	100	1,12	8,96	5,09	104,68	21,52	13,01	17,53	0,61	0	131,08	4,98	0,03	7,9
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
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	30	8,16	5,83	0,25	86,01	4,98	8,54	65,07	1,07	0	24,02	0,2	0,02	0,05
Биточки из филе индейки с творогом	ТТК № 420	100	20,59	13,36	5,54	224,28	104,62	23,63	214,63	1,24	48,06	113,31	0,47	0,04	2,53
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 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
Итого за прием		880	42,81	45,59	89,68	927,23	297,33	105,31	501,69	5,90	112,73	595,17	6,46	0,29	50,10
Итого за день		1570	59,85	61,58	199,62	1572,51	495,36	175,75	721,10	7,75	170,24	699,48	7,18	0,53	170,55

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	
День 3																
Завтрак 7-11 лет																
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	25	6,11	5,74	0,00	77,39	220	9,79	139,2	0,22	34,5	64,5	0,13	0,01	0,08	
Каша молочная манная (жидкая)	Сб.2004 № 311	200	5,86	3,24	28,81	166,37	121,35	17,94	106,33	0,4	12,67	23,23	0,46	0,06	0,55	
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	
Пиюре фруктовое	п/п	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	
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	
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		570	17,64	14,70	85,93	543,13	406,41	40,12	301,48	1,87	73,17	121,23	0,82	0,09	2,33	
Обед 7-11 лет																
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	
Щи из св.капусты и 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	25	6,80	4,86	0,21	71,67	4,15	7,12	54,22	0,89	0	20,02	0,17	0,01	0,05	
Зелень	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,25	0	0	0,5	
Котлеты из рыбы	ТТК № 301	100	13,93	6,36	13,27	167,13	23,53	20,62	147,79	0,48	15	26,13	3,17	0,05	0,4	
Пиюре 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 ягодно-яблочный "Рябинка" (вит.50)	ТТК № 834-50	200	0,25	0,07	14,23	55,40	0,48	0,01	0,09	0,04	0,01	0,02	0	0	0	
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 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		981	36,30	38,17	106,27	899,99	323,36	115,58	491,43	6,03	71,43	1576,72	4,49	0,28	29,84	
Итого за день		1551	53,94	52,87	192,20	1443,12	729,77	155,70	792,91	7,90	144,60	1697,95	5,31	0,37	32,17	

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 4																
Завтрак 7-11 лет																
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	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	
Творожник с изюмом	ТТК № 605	80	9,52	12,13	33,64	278,81	73,26	12,02	108,06	0,65	58,94	106,8	0,58	0,04	0,09	
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	
Теплый напиток лимонно-брусничный	ТТК № 864	200	0,13	0,06	21,38	83,36	5,9	1,54	3,14	0,14	0	0,94	0,11	0	4,3	
Злаковый десерт	п/п	34	1,92	6,58	17,33	128,07	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	
Итого за прием		589	22,35	28,82	131,64	858,37	235,38	46,68	333,72	1,65	102,75	173,29	1,47	0,15	4,93	
Обед 7-11 лет																
Салат из свежих огурцов с зеленым луком	ТТК № 29	100	0,76	9,88	3,21	102,84	28,96	12,93	36,27	0,58	0	41,4	4,58	0,03	10,88	
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	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	30	8,16	5,83	0,25	86,01	4,98	8,54	65,07	1,07	0	24,02	0,2	0,02	0,05	
Зелень	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,25	0	0	0,5	
Котлета по-алексеевски	ТТК № 256	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	
Макаронные изделия отварные	Сб.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	
Напиток из плодов шиповника (вит. 50) витаминами, железом и кальцием	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 пшеничный из муки в/с	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		876	37,18	43,81	119,07	1004,36	140,02	82,85	393,53	7,14	49,75	575,85	7,01	0,49	216,19	
Итого за день		1465	59,53	72,63	250,71	1862,73	375,40	129,53	727,25	8,79	152,50	749,14	8,48	0,64	221,12	

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
День 5															
Завтрак 7-11 лет															
Каша вязкая молочная гречневая	С6.2004 № 302	200	8,54	4,16	36,91	210,40	113,47	98,88	205,45	3,03	11,52	22,12	0,4	0,18	0,5
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
Апельсины		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	0	16	0,4	0,08	120
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
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		675	16,66	11,11	104,96	566,97	202,82	124,88	252,95	4,48	31,52	60,62	0,85	0,35	120,50
Обед 7-11 лет															
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
Суп картофельный с крупой (пшено)	С6.2004 № 138	250	2,23	2,35	17,16	96,93	18,46	23,44	59,58	0,88	7,2	215,93	0,18	0,09	6,6
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	30	8,16	5,83	0,25	86,01	4,98	8,54	65,07	1,07	0	24,02	0,2	0,02	0,05
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
Картофель тушеный	С6.2004 № 216	150	3,15	8,16	25,05	183,03	26,8	35,1	89,35	1,37	28,8	368,65	0,39	0,13	12,11
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	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		885	39,35	52,98	93,28	1000,42	250,94	90,03	358,57	3,90	77,95	1393,10	1,09	0,27	20,53
Итого за день		1560	56,01	64,09	198,24	1567,39	453,76	214,91	611,52	8,38	109,47	1453,72	1,94	0,62	141,03
Среднее значение за неделю	завтрак	620	17,59	16,66	104,54	628,19	272,80	65,33	275,54	2,34	66,73	112,72	0,92	0,18	50,22
Среднее значение за неделю	обед	909	37,12	42,50	105,33	938,91	224,86	93,72	381,94	5,75	68,77	922,30	5,17	0,29	69,20

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

Сборник 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.

Специалист общественного питания



Н.А.Рудер