



И.И.О.И.И.
Резиус А.В.

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



01.12.2023

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
День I																		
Обед 7-11 лет II смена																		
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 пшеничный 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		850	28,01	34,03	91,37	767,95	102,96	93,28	321,23	5,76	39,91	1151,82	5,95	0,35	30,43			
Полдник 7-11 лет II смена																		
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 столничный 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		520	26,10	27,38	64,64	609,49	198,30	21,79	161,48	1,05	49,68	119,41	1,47	0,08	5,19			
Итого за день		1370	54,11	61,41	156,01	1377,44	301,26	115,07	482,71	6,81	89,59	1271,23	7,42	0,43	35,62			

Наименование блюда	№ рел.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мкг	Т, мкг	В1, мг	С, мг			
День 2																		
Обед 7-11 лет II смена																		
Бутерброд говяжий 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)	С6.2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	41,46	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22			
Говядина отварная для I блюда	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 колбаски	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	С6.2004 № 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			
Итого за прием		836	35,81	31,80	110,26	833,04	193,57	88,14	383,16	7,58	58,00	343,03	2,80	0,27	31,71			
Подлинк 7-11 лет II смена																		
Икра свекольная	С6.2004 № 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	С6.2004 № 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 см. 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 слоное "Хрусткие 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			
Итого за прием		600	26,52	34,79	107,11	835,69	69,60	59,10	361,11	4,58	30,20	76,50	606,91	0,14	6,62			
Итого за день		1436	62,33	66,59	217,37	1668,74	263,17	147,24	744,27	12,16	88,20	419,53	609,71	0,41	38,33			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эл., ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мкг	Т, мкг	В1, мг	С, мг			
День 3																		
Обед 7-11 лет II смена																		
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 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			
Рыбу 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 " Абрикосника"	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			
Итого за прием		880	37,09	33,30	119,66	911,76	114,25	118,45	430,02	6,06	57,85	782,05	8,62	0,36	32,23			
Полдник 7-11 лет II смена																		
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			
Щур картофельное	№ 520 с/б 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			
Итого за прием		652	26,12	34,47	76,54	715,81	112,47	77,31	310,35	7,01	32,41	60,96	3,87	0,66	27,23			
Итого за день		1532	63,21	67,77	196,20	1627,57	226,72	195,76	740,37	13,07	90,26	843,01	12,49	1,02	59,46			

Наименование блюда	№ рсц.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
День 4																		
Обед 7-11 лет II смена																		
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 (внт. 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 столничный 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		850	32,28	29,52	113,50	834,93	93,29	99,12	373,68	5,72	25,22	1022,40	4,31	0,23	223,31			
Подлик 7-11 лет II смена																		
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	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 стуженное	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 столничный 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		773	29,93	16,80	132,06	778,93	310,66	140,63	334,47	1,89	76,80	137,07	1,16	0,15	20,94			
Итого за день		1623	62,21	46,32	245,56	1613,86	403,95	239,75	708,15	7,61	102,02	1159,47	5,47	0,38	244,25			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦД ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	P, мкг	T, мг	B1, мг	C, мг			
День 5																		
Обед 7-11 лет II смена																		
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 блока	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 см вишни (вкл. 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 столычный 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 всс	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		895	29,39	36,22	87,59	782,71	261,56	128,11	444,59	4,63	74,08	450,80	8,15	0,32	43,21			
Подлинк 7-11 лет II смена																		
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			
Колбасы "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			
Льоре 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 "Трибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб столычный 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		605	37,01	29,70	96,34	781,47	129,03	99,50	351,28	7,64	54,40	80,51	5,34	0,85	12,13			
Итого за день		1500	66,40	65,92	183,93	1564,18	390,59	227,61	795,87	12,27	128,48	531,31	13,49	1,17	55,34			

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Велки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	P3, мкг	T3, мкг	B1, мкг	C, мкг		
День 6																	
Обед 7-11 лет Пемена																	
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	С6,2004 № 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		
Вигус	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 шолодов (яблоки) (внт. 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 столпичный 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		800	31,74	41,05	73,38	780,29	123,82	89,72	369,64	6,71	53,51	444,34	6,22	0,27	51,06		
Поддник 7-11 лет II смена																	
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	С6,2004 № 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	С6,2004 № 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	С6,2004 № 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 -	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 столпичный 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		675	31,67	45,13	160,43	1162,98	196,65	86,89	477,96	7,49	72,68	120,17	14,22	0,34	12,49		
Итого за день		1475	63,41	86,18	233,81	1943,27	320,47	176,61	847,60	14,20	126,19	564,51	20,44	0,61	63,55		

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	Амг	Р3,мкг	Т3,мг	В1,мг	Смг			
День 1																		
Обед 7-11 лет II смена																		
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)	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			
Выпечка по-белорусски	Сб,2004 № 467	100	19,75	19,73	2,33	264,90	49,97	25,23	208,87	2,84	31,56	56,96	0,56	0,06	0,65			
Капуста претная 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 яблочно-яблочный "Рябинка" (вып.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 столпичный 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		810	35,94	42,68	79,38	832,06	253,41	93,76	478,41	6,62	96,22	521,74	4,40	0,31	43,87			
Полдник 7-11 лет II смена																		
Нагетсы "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			
Макароньы 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			
Багачник "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			
Итого за прием		630	28,52	28,56	84,97	709,26	72,95	18,05	64,46	1,83	56,16	82,90	1,10	0,22	15,20			
Итого за день		1440	64,46	71,24	164,35	1541,32	326,36	111,81	542,87	8,45	152,38	604,64	5,50	0,53	59,07			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р3, мг	Т3, мг	В1, мг	С, мг			
День 2																		
Обед 7-11 лет II смена																		
Салат из цветной капусты (б/з), овощей и плодов	ТТЖ № 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			
Расолюник 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 блока	ТТЖ № 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	ТТЖ № 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 (виг. 50)	ТТЖ № 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 столничный 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	29,63	28,10	107,48	799,08	66,82	51,33	142,22	3,16	32,01	300,80	3,58	0,16	69,38			
Полдник 7-11 лет II смена																		
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	ТТЖ № 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"	ТТЖ № 851	200	0,21	0,06	15,95	61,84	0,4	11,7	14,3	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 столничный 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		760	24,43	31,87	101,60	775,11	99,13	80,19	342,23	6,97	32,12	275,43	6,13	0,21	22,73			
Итого за день		1540	54,06	59,97	209,08	1574,19	165,95	131,52	484,45	10,13	64,13	576,23	9,71	0,37	92,11			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	А,мг	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	С,мг			
День 3																		
Обед 7-11 лет II смена																		
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	С6.2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	41,46	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22			
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 пшеничная	С6.2004 № 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" (выт.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 слушанным 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 столычный 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		835	44,46	32,61	102,45	873,95	95,93	75,75	381,62	3,72	87,97	394,37	1,16	0,24	15,26			
Поддник 7-11 лет II смена																		
Салат из свежих помидоров	С6.2004 № 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			
Итого за прием		635	18,84	20,26	87,46	603,72	60,80	76,17	209,26	2,18	19,53	616,60	7,90	0,16	32,79			
Итого за день		1470	63,30	52,87	189,91	1477,67	156,73	151,92	590,88	5,90	107,50	1010,97	9,06	0,40	48,05			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р3, мкг	Т3, мг	В1, мг	С, мг			
День 4																		
Обед 7-11 лет II смена																		
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 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			
Колбаски "Пикольные"	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	0		
Хлеб столичный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием		840	39,26	35,26	78,80	782,39	180,24	71,60	357,74	5,54	64,11	321,21	2,64	0,27	23,40			
Полдник 7-11 лет II смена																		
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					
Творожник с мясом	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			
Теплый 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	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	0		
Итого за прием		713	20,43	20,44	133,92	772,94	234,93	134,99	269,91	2,44	93,43	198,18	1,90	0,17	30,22			
Итого за день		1553	59,69	55,70	212,72	1555,33	415,17	206,59	627,65	7,98	157,54	519,39	4,54	0,44	53,62			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мкг	Т, мкг	В1, мг	С, мг		
День 5																	
Обед 7-11 лет II смена																	
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 блюда	ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	83,03	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 столничный 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	33,79	33,55	89,46	780,24	194,09	84,29	298,94	4,76	56,50	528,69	7,23	0,25	228,19		
Подлинк 7-11 лет II смена																	
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		
Полобка 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	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0		
Обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Хлеб пшеничный из муки в/с		650	35,24	42,11	129,63	1030,69	242,20	57,68	364,16	3,97	192,31	770,45	5,77	0,32	7,16		
Итого за прием																	
Итого за день		1530	69,03	75,66	219,09	1810,93	436,29	141,97	663,10	8,73	248,81	1299,14	13,00	0,57	235,35		

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭД, ккал	Минеральные элементы			Витамины						
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг	
День 6																
Обед 7-11 лет II смена																
Квас 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 блока	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	
Капустя 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" (внт.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	
Итого за прием		855	25,50	30,99	93,23	737,77	161,56	95,33	283,23	4,70	53,42	1975,18	5,21	0,20	49,82	
Подлинк 7-11 лет II смена																
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	0	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	
Итого за прием		705	32,94	23,96	136,22	870,02	333,69	194,19	293,52	9,90	94,90	136,80	1,61	0,40	10,97	
Итого за день		1560	27,22	31,24	105,24	796,06	161,56	95,33	283,23	4,70	53,42	1975,18	5,21	0,20	49,82	
Среднедневное значение		1508	59,04	62,13	194,81	1550,48	289,64	161,54	621,31	9,34	115,69	902,28	59,95	0,55	88,98	

Стоимость питания 398 руб в день

Основание: СанПиН 2.3.12.4.3590-20

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Хлебродлинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скучинкин, В.А.Тугельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делта Принт 2008 г.

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

Технолог

М.Н. Корнева

М. Н. Корнева