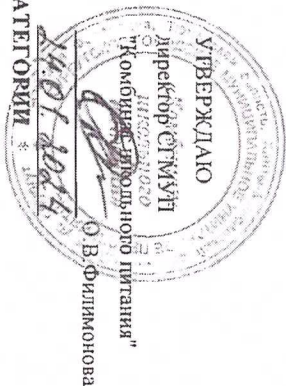




Директор МБОУ СШ № 6

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (2 СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
(столовые, работающие на сырьё)



О.В. Филимонова

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витаминны				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мг	Т, мг	В, мг	С, мг			
День 1																		
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)	С6,2004 № 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	С6,2004 № 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			
Рату 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 (внт. 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		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			
Поддник 7-11 лет II смена																		
Сосиски отварные	С6,2004 № 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	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			
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		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	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витаминны				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
День 2																		
Обед 7-11 лет II смена																		
Бутерброд горячий с помидорами и сыром	ТТК № 74	60	4,62	2,60	14,32	100,85	90,46	7,4	60,2	0,24	13,8	52,4	0,19	0,01	2,03			
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	Сб.2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	41,46	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22			
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	Сб.2004 № 518	150	2,86	3,88	24,22	141,98	16,17	30,13	77,44	1,2	12,6	28,13	0,2	0,13	12			
Сок фруктовый		200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4			
Улаково - фруктовый батончик (без добавления сахара)		25	1,29	1,67	16,15	78,25	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		835	29,35	29,18	115,49	832,68	189,76	83,79	350,39	7,03	58,00	331,02	2,70	0,26	31,68			
Полдник 7-11 лет II смена																		
Икра свекольная	Сб.2004 № 78	60	1,09	4,28	7,70	70,35	19,58	13,05	26,78	0,77	0	21,08	2,25	0,02	3,48			
Гуляш	Сб.2004 № 437	100	14,58	14,82	3,99	206,95	13,91	19,95	152,7	2,23	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73			
Каша перловая с овощами	ТТК № 505	150	4,28	3,82	32,90	179,01	18,62	16,95	137,92	0,78	12,6	23,63	0,59	0,04	0			
Теплый компот из с/м черноплодной рябины	ТТК № 854	200	0,56	0,07	15,15	59,35	10,25	4,87	19,14	0,42	0	0	600	0	2,4			
Печенье слоеное "Хрустяие 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		1435	55,87	63,97	222,60	1668,38	259,36	142,89	711,50	11,61	88,20	407,52	609,61	0,40	38,30			

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 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 (выт. 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 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		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																		
Рыба, запеченная в сметанном соусе	ТТК № 326	100	11,68	5,83	4,60	118,07	61,48	4,16	39,95	0,19	11,4	26,31	1,48	0,01	0,02			
Пюре 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 обогатенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		652	20,43	12,16	75,27	488,18	147,46	47,04	142,80	5,42	26,84	66,64	1,97	0,27	26,52			
Итого за день		1532	57,52	45,46	194,93	1399,94	261,71	165,49	572,82	11,48	84,69	848,69	10,59	0,63	58,75			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дн. г	Энд. ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	А,мг	Р3,мкг	Т3,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	С6.2004 № 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	С6.2004 № 443	225	24,61	21,95	38,45	449,24	23,74	52,21	276,06	3,5	18	288,2	0,87	0,09	1,47			
Напиток из плодов шиповника (вит.50)	ТТК № 809-50	200	0,68	0,28	24,28	92,59	12,45	3,42	3,51	0,63	0,02	163,42	0,76	0,01	200			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	л/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	л/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			
Полдник 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	ТТК № 43	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72		0,9	0,01	12	13,5	0,03						
Запеканка из творога	С6.2004 № 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								
Груша		120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,8	14,4	19,2	2,76		2,4	0,48	0,02	6			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	л/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07												
Хлеб пшеничный из муки в/с	л/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		670	29,57	16,18	120,02	649,47	317,42	52,11	296,27	15,38	90,30	99,50	0,80	0,09	6,94			
Итого за день		1520	61,85	45,70	233,52	1484,41	410,71	151,23	669,95	21,10	115,52	1121,90	5,11	0,32	230,25			

Наименование блюда	№ рецеп.	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 5																		
Обед 7-11 лет II смена																		
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 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			
Рыба, запеченная с сырной пастой	ТТК № 328	100	14,23	15,20	2,13	201,39	108,84	44,04	224,44	0,8	33,84	62,39	4,36	0,07	0,99			
Картофель, запеченный в сметанном соусе	Сб.2004 № 259	180	4,09	7,97	23,96	183,35	60,24	28,34	94,93	1,15	28,22	64,07	0,35	0,12	9,91			
Компот из с/м вишни (вып. 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			
Фалоттини		50	1,97	11,84	33,85	233,21							0,11					
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		845	29,79	41,85	116,36	957,29	223,24	107,81	408,72	3,75	74,08	379,42	5,26	0,25	24,91			
Полдник 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	Сб.2004 № 439	100	12,93	7,03	4,66	133,78	24,16	13,32	207,32	4,42	35,09	59,76	0,83	0,16	9,38			
Рис прилушенный	Сб.2004 № 512	150	3,49	3,81	36,66	195,45	9,66	23,12	70,86	0,5	12,6	23,63	0,26	0,03	0			
Какао с молоком	Сб.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52			
Корж школьный	ТТК № 1307 -	75	7,37	12,81	74,24	435,40	29,89	12,31	73,56	0,97	12,99	13,64	4,25	0,11	0,15			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с		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		1520	61,46	86,98	276,79	2120,26	419,89	194,70	886,68	11,24	146,76	499,59	19,48	0,59	37,40			

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	Т, мкг	В1, мг	С, мг		
День 6																	
Обед 7-11 лет Пшеница																	
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 макароными 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		
Витус	ТТК № 268	200	24,60	28,17	12,48	396,14	67,2	49,63	277,58	4,27	46,3	134,71	0,99	0,13	25,95		
Компот из свежих плодов (яблоки) (вит. 50)	ТТК № 821-50	200	0,15	0,14	13,31	52,35	6,03	3,15	3,92	0,79	0,01	2,02	0,08	0,01	1,6		
Хлеб 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		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		
Полдник 7-11 лет Пшеница																	
Салат из свежих огурцов	Сб.2004 № 16	100	0,71	9,88	3,12	102,32	21,41	12,54	37,84	0,54	0	9,1	4,49	0,03	8,92		
Котлеты "Сочность"	ТТК № 414	100	15,25	13,89	7,73	215,36	34,79	21,93	144,51	1,87	33,2	46,09	0,43	0,16	3,21		
Пюре из бобовых	Сб.2004 № 541	150	16,95	5,02	43,29	273,15	77,73	65,34	169,95	5,24	21,2	25,32	0,42	0,66	0		
Теплый компот "Сливовый №1"	ТТК № 852	200	0,22	0,07	15,79	61,46	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0		
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Хлеб 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		
Итого за прием		605	37,01	29,70	96,34	781,47	134,33	99,81	352,30	7,69	54,40	80,51	5,34	0,85	12,13		
Итого за день		1405	68,75	70,75	169,72	1561,77	258,15	189,53	721,94	14,40	107,91	524,85	11,56	1,12	63,19		

Наименование блюда	№ рецеп.	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 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)	С6.2004 № 139	250	5,22	3,75	21,04	133,26	42,6	33,74	122,31	1,62	12	284,03	0,29	0,12	4,66	
Виточек по-белорусски	С6.2004 № 467	100	19,75	19,73	2,33	264,90	49,97	25,23	208,87	2,84	31,56	56,96	0,56	0,06	0,65	
Капустя цветная 6/3 запеченная под соусом	ТТК № 529	150	6,63	13,24	14,11	197,18	147,4	26,97	136,61	1,75	52,65	102,08	0,56	0,11	33,82	
Компот ягодно-яблочный "Рябинка" (вит.50)	ТТК № 834-50	200	0,28	0,08	15,81	61,55	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	
Подлинк 7-11 лет II смена																
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	
Макаронны по-Европейски	ТТК № 554	180	6,67	8,64	38,90	258,99	20,86	8,48	48,26	0,89	43,2	48,6	0,85	0,09	0	
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04						
Мандарины		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной 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		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	

Неделя №2

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеродо- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
День 2																		
Обед 7-11 лет II смена																		
Салат из цветной капусты (б/з), овощей и плодов	ТТК № 68	60	1,26	6,23	6,18	83,13	22,96	14,8	33,59	1,23	0	34,69	2,92	0,06	30,95			
Рассольник ленинградский	Сб.2004 № 132	250	2,07	3,52	17,26	107,11	14,76	20,77	60,84	0,79	12	224,78	0,23	0,08	6,4			
Говядина отварная для I 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			
Пельмени отварные	Сб.2004 № 719	200	18,41	11,16	42,78	349,49	10,89	0,61	1,94	0,09	0	0	0	0	0			
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0			
Компот из смородины с/м (вит. 50)	ТТК № 825-50	200	0,38	0,14	18,03	70,95	13,2	10,8	11,58	0,49	0,01	6,82	0,28	0,01	32			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
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			
Подлинник 7-11 лет II смена																		
Салат из свежих овощей с маслом	Сб.2004 № 33	100	1,37	5,36	9,96	87,92	38,03	18,93	37,66	1,23	0	1,94	2,74	0,01	3,88			
Говядина в кисло-сладком соусе	ТТК № 212	100	15,31	16,18	11,80	250,57	25,37	34,87	169,51	2,73	17	33,63	0,7	0,04	0,87			
Каша вязкая ячневая	Сб.2004 № 510	180	3,69	4,46	25,82	154,66	34,45	17,21	118,48	0,66	15,12	28,35	0,64	0,08	0			
Теплый компот "Сливовый № 2"	ТТК № 851	200	0,21	0,06	15,95	61,84	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0			
Яблочко		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			
Итого за прием		760	24,49	27,08	101,65	730,63	119,05	82,71	339,95	7,52	32,12	70,42	4,34	0,17	17,75			
Итого за день		1540	54,12	55,18	209,13	1529,71	185,87	134,04	482,17	10,68	64,13	371,22	7,92	0,33	87,13			

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины							
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мг	Т, мг	В1, мг	С, мг						
День 3																					
Обед 7-11 лет II смена																					
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	Сб.2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	41,46	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22						
Полжарка 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	Сб.2004 № 510	150	3,97	4,41	23,20	147,98	14,61	26,56	76,09	0,9	12,6	24,72	0,16	0,11	0						
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (вип.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 ступенным вареным	ТТК № 922	55	7,24	10,24	15,18	183,37	0,63	0	0,78	0,01	7,2	13,5	0,03	0	0						
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
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						
Подлник 7-11 лет II смена																					
Салат из свежих помидоров	Сб.2004 № 19	100	0,98	9,97	4,64	111,24	13,39	17,89	23,57	0,81	0	121,03	5,04	0,05	22,3						
Рыба, тушенная в томате с овощами	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 "Димонный"	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 "Трибрежный" 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	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	P, мг	Т, мг	B1, мг	C, 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 "Школьные"	ТТК № 211	100	15,09	16,03	11,49	250,34	22,33	17,31	137,43	2	19,2	36	0,42	0,04	0,72			
Овощная смесь "Европейская" б/з припущенная	ТТК № 533	150	4,00	3,88	7,91	80,96	10,82	0,57	3,33	0,08	12,6	23,63	0,05	0	0			
Компот из клубники с/м (вып.50)	ТТК № 806-50	200	0,32	0,16	18,85	74,41	16,6	7,22	9,31	0,53	0,02	2,02	0,2	0,01	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 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			
Итого за прием		840	39,45	35,37	85,92	810,36	192,89	75,05	364,19	5,89	64,11	323,21	2,59	0,27	43,65			
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	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0,9	0,01	12	13,5	0,03	0	0	0			
Творожник с изюмом	ТТК № 605	90	10,71	13,65	37,85	313,67	82,41	13,52	121,57	0,73	66,31	120,15	0,65	0,05	0,11			
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03			
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			
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 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			
Итого за прием		633	17,91	21,96	102,10	662,59	242,41	45,57	232,60	3,94	105,43	174,08	1,57	0,11	16,22			
Итого за день		1473	57,36	57,33	188,02	1472,95	435,30	120,62	596,79	9,83	169,54	497,29	4,16	0,38	59,87			

Наименование блюда	№ рецепта	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 5																		
Обед 7-11 лет II смена																		
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	85,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0			
Фрикадельки в соусе	СБ.2004 № 437	105	8,35	11,21	11,30	179,36	17,75	13,17	84,32	1,29	23,12	111,03	0,41	0,03	0,42			
Капуста тушеная	СБ.2004 № 534	180	4,09	4,24	19,17	122,65	94,94	33,12	67,29	1,3	15,12	119,55	0,37	0,06	38,27			
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			
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		905	27,16	25,67	112,14	763,99	172,81	88,51	290,01	6,62	50,26	628,49	2,14	0,19	246,99			
Подлник 7-11 лет II смена																		
Салат "Мозайка"	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			
Половка 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 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		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 день		1555	62,40	67,78	241,77	1794,68	415,01	146,19	654,17	10,59	242,57	1398,94	7,91	0,51	254,15			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
День 6																		
Обед 7-11 лет II смена																		
Икра морская	С6.2004 № 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 с6 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 блюда	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			
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			
Пиюрс картофельное	С6.2004 № 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 "Сливовый №1" (выт.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 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		855	31,96	29,17	85,52	724,12	165,92	84,49	268,34	3,42	59,66	1866,28	5,99	0,24	23,54			
Полдник 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 расыпчатая	№ 508 с6 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			
Труша		130	0,52	0,39	17,03	65,90	24,7	15,6	20,8	2,99		2,6	0,52	0,03	6,5			
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
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	33,68	29,42	97,53	782,40	165,92	84,49	268,34	3,42	59,66	1866,28	5,99	0,24	23,54			
Среднедневное значение		1500	57,97	59,73	198,68	1543,25	293,94	156,09	602,18	9,11	115,54	889,40	58,90	0,50	83,75			
Стоимость питания 414 руб в день																		
Основание: СанПин 2.3 /2.4.3590-20																		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Москва 2004 г.																		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебродинформ" Москва 1996 г.																		
И.М.Скрябин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делти Принт 2008 г.																		
В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.																		

Технолог

Корнева

М. Н. Корнева