

Согласовано

Директор МБОУ

Р.С. Чаппарова



Е.А.Горобченко

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ
(Столовые, работающие на сырье)**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Неделя № 1															
День 1															
Завтрак 7-11 лет															
Бутерброд горячий с сыром	Сб.2004 № 10	60	8,12	9,20	13,44	171,60	221,06	9,79	140,51	0,23	46,5	87	0,18	0,01	0,08
Каша молочная пшеничная (жидкая)	Сб. 2004 № 311	200	7,07	3,30	32,66	189,78	110,86	12,53	79,79	0,13	12,1	22,18		0,03	0,52
Масло сливочное	ТТК № 43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4		3	0,02	40	45	0,1		
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
Груша		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 столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		625	20,54	22,34	90,46	639,06	413,23	43,9	282,64	3,44	105,99	165,05	0,83	0,07	7,28
Обед 7-11 лет															
Салат "Бурячок"	ТТК № 11	100	1,60	8,47	10,58	118,66	32,18	17,95	41,42	1,28		14,27	3,79	0,04	9,3
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	Сб.2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,4	41,78	0,71	12	228,53	0,2	0,05	12,22
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	25	6,80	4,86	0,21	71,67	6,36	7,24	54,62	0,91		20,02	0,17	0,01	0,05
Колбаса отварная	ТТК № 247	100	11,63	15,42		185,31									
Каша гречневая рассыпчатая	Сб.2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	18,9	121,53	183,29	4,11	21	24,84	0,54	0,26	
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" (вит.20)	ТТК № 838-20	200	0,16	0,06	24,78	95,86	0,69	0,01	0,04	0,06	0,01	0,01	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									
Вода питьевая		200	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		1080	33,55	38,82	114,31	917,00	94,8	165,13	321,14	7,08	33,01	287,66	4,7	0,37	21,56
Итого за день		1705	54,09	61,16	204,77	1556,07	508,03	209,04	603,79	10,52	138,99	452,71	5,53	0,44	28,84

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
День 2															
Завтрак 7-11 лет															
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	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4		3	0,02	40	45	0,1		
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	0	0	0	0	0
Блинчики с молоком сгущенным вареным	ТТК № 922	55	7,24	10,24	15,18	183,37	0,63		0,78	0,01	7,2	13,5	0,03		
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 столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за 'Завтрак '		645	18,79	22,15	95,19	651,20	145,55	29,64	124,41	3,34	59,87	88,23	0,85	0,1	13,55
Обед 7-11 лет															
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	Сб.2004 № 139	250	5,22	3,75	21,04	133,26	44,22	33,84	122,64	1,63	12	284,03	0,29	0,12	4,66
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
Рагу овощное	Сб.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 лимонно-брусничный (вит. 20)	ТТК № 844-20	200	0,13	0,06	21,38	83,38	5,96	1,55	3,18	0,14	0,01	0,95	0,11		4,3
Мороженое пломбир		70	2,59	10,50	14,28	159,33	111,3	14,7	79,8	0,14	60,2	65,8	0,28	0,02	0,28
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,8				0,09	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Вода питьевая		200													
Итого за 'Обед '		1015	28,67	38,81	107,28	879,13	263,31	106,61	445,93	6,16	126,61	959,50	2,99	0,41	43,25
Итого за день		1660	47,46	60,96	202,47	1530,33	408,86	136,25	570,34	9,50	186,48	1047,73	3,84	0,51	56,80

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 3															
Завтрак 7-11 лет															
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
Чай с молоком	СБ 1996 № 630	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23		0,01	0,24
Банан		200	3,00	1,00	45,40	191,00	16	84	56	1,2		40	0,8	0,08	20
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,8				0,09	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за 'Завтрак '		655	16,19	13,21	117,79	637,56	225,94	121,15	305,21	2,93	41,39	116,88	1,57	0,3	20,75
Обед 7-11 лет															
Рассольник ленинградский	СБ.2004 № 132	250	2,07	3,52	17,26	107,11	19,62	21,06	61,82	0,82	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		12,01	0,1	0,01	0,03
Рыба, запеченная в сметанном соусе (пикша)	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	СБ.2004 № 520	150	3,10	4,47	21,72	138,30	47,13	29,11	86,57	1,11	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	60	0,47	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35		6	0,06	0,02	5,88
Напиток из плодов шиповника (вит. 20)	ТТК № 809-20	200	0,68	0,28	34,26	130,48	12,66	3,41	3,44	0,66	0,01	163,41	0,76	0,01	200
Крендель сахарный	ТТК № 912	100	6,79	12,24	56,92	360,80	14,28	8,91	56,74	0,82	11,58	20,06	6,3	0,07	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Вода питьевая		200	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед '		1125	32,25	29,81	159,98	1019,48	172,51	79,22	306	4,51	50,43	485,25	9,11	0,32	222,72
Итого за день		1780	48,44	43,02	277,77	1657,04	398,45	200,37	611,21	7,43	91,82	602,13	10,68	0,62	243,47

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	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	200	3,40	3,31	10,02	79,52	155,56	19,53	103,07	0,27	20,16	22,18		0,06	12,11
Масло сливочное	ТТК № 43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4		3	0,02	40	45	0,1		
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
Сметана	ТТК № 54	25	0,61	3,30	0,82	35,86	19,36	1,96	13,27	0,04	15	26,75	0,08	0,01	0,04
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37			0,05					
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за 'Завтрак '		585	22,22	36,16	83,42	742,49	269,26	36,51	254,41	1,19	148,84	227,43	0,89	0,12	12,27
Обед 7-11 лет															
Салат "Огородничий"	ТТК № 1	100	1,39	4,50	9,50	80,27	37,42	18,14	31,34	0,61		350,65	2,48	0,03	13,02
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
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
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
Компот из клубники с/м (вит. 20)	ТТК № 806-20	200	0,32	0,16	27,83	108,50	16,78	7,21	9,24	0,55	0,01	2,01	0,2	0,01	24
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
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
Вода питьевая		200	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед '		1050	27,72	31,16	120,86	864,72	252,18	86,33	338,71	4,64	72,31	691,39	4,07	0,23	44,79
Итого за день		1635	49,94	67,32	204,28	1607,22	521,44	122,84	593,12	5,83	221,15	918,82	4,97	0,34	57,06

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															
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		1,5	0,01	20	22,5	0,05		
Какао с молоком	СБ.2004 № 693	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	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		6	0,24	0,04	12
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12									
Итого за 'Завтрак '		605	20,54	17,81	92,95	607,08	465,89	60,61	338,33	3,9	79,17	138,35	0,43	0,1	13,15
Обед 7-11 лет															
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	СБ.2004 № 22	100	0,95	20,11	4,45	200,94	26,1	13,84	20,96	0,72	0	151,13	9,4	0,05	55,75
Борщ с капустой и картофелем	СБ.2004 № 110	250	1,71	3,34	13,79	87,27	36,58	20,75	44,79	1,01	12	234,13	0,22	0,04	7,98
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
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
Компот из смеси сухофруктов (вит. 20)	ТТК № 816-20	200	0,98	0,05	21,64	81,81	28,48	18,28	25,44	0,58	0,01	116,61	1,1	0,01	0,32
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Вода питьевая		200	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед '		1045	33,17	39,37	107,00	901,16	148,21	106,36	394,73	4,61	73,6	836,67	11,52	0,19	65,03
Итого за день		1650	53,72	57,18	199,95	1508,24	614,1	166,97	733,07	8,51	152,77	975,02	11,95	0,29	78,18

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
День 6															
Завтрак 7-11 лет															
Бутерброд горячий с колбасой и сыром	Сб.2004 № 11	60	6,67	5,55	13,38	132,03	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05	0	0,03
Каша молочная школьная пшеничная	ТТК № 701	210	7,13	10,36	33,48	253,95	120,64	41,27	162,71	1,08	36,01	68,22	0,22	0,15	0,52
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11		0,01	0,26
Абрикосы свежие		110	0,93	0,10	11,11	46,54	27,1	7,66	24,88	0,67	0	293,7	1,21	0,02	4,4
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за 'Завтрак '		605	18,15	17,67	94,97	606,88	289,08	58,93	282,42	1,93	55,81	398,72	1,48	0,19	5,21
Обед 7-11 лет															
Суп картофельный с бобовыми (горох)	Сб.2004 № 139	250	5,56	3,67	20,68	133,28	32,77	30,23	77	1,8	12	224,43	0,26	0,18	4,6
Гуляш из говядины	ТТК № 274	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
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
Компот из кураги (вит. 20)	ТТК № 807-20	200	1,04	0,06	33,76	127,62	32,66	21,01	29,24	0,7	0,01	116,61	1,1	0,02	0,8
Пирожное "День и ночь"	ТТК № 1505	40	2,92	10,41	24,79	201,83	9,62	8,31	34,94	0,66	82,74	90,95	0,47	0,04	0,01
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12									
Вода питьевая		200													
Итого за 'Обед '		995	30,89	33,68	134,83	945,06	105,13	109,63	371,32	6,59	120,95	487,75	2,48	0,41	18,14
Итого за день		1600	49,04	51,35	229,80	1551,94	394,21	168,56	653,74	8,52	176,76	886,47	3,96	0,60	23,35

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
Неделя № 2															
День 1															
Завтрак 7-11 лет															
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	20	4,89	4,59		61,91	176	7,83	111,36	0,17	27,6	51,6	0,1		0,06
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
Какао с молоком сгущенным	Сб.2004 № 694	200	3,49	3,37	23,57	132,55	107,25	26,03	95,2	0,84	9,58	17,98	0,09	0,02	0,15
Нектарин свежий		110	0,93	0,10	11,61	47,60	19,36	15,31	32,54	0,57		91,3	1,21	0,03	4,4
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
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 'Завтрак '		590	19,62	18,21	93,85	606,65	443,18	80,66	451,9	2,42	72,98	227,53	2,16	0,17	5,13
Обед 7-11 лет															
Салат "Фантазия"	ТТК № 94	100	1,46	14,26	7,44	161,52	18,29	10,98	22,25	0,69	0	96,13	7,46	0,04	22,7
Суп картофельный с крупой (рис)	ТТК № 115-1	250	2,02	2,25	17,47	96,49	19,24	22,1	56,3	0,82	7,2	215,78	0,19	0,08	6,6
Сосиски отварные	Сб.2004 № 413	100	11,28	14,96		179,76							0,5		
Капуста тушеная	Сб.2004 № 534	150	3,41	3,53	15,98	102,21	79,12	27,6	56,08	1,09	12,6	99,63	0,31	0,05	31,89
Напиток из плодов шиповника (вит. 20)	ТТК № 809-20	200	0,68	0,28	34,26	130,48	12,66	3,41	3,44	0,66	0,01	163,41	0,76	0,01	200
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
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
Вода питьевая		200	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед '		1050	24,05	39,37	117,26	902,75	80,46	55,02	147,31	3,24	43,21	953,82	9,75	0,23	232,65
Итого за день		1640	43,66	57,58	211,11	1509,40	523,64	135,68	599,21	5,66	116,19	1181,35	11,91	0,4	237,77

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
День 2															
Завтрак 7-11 лет															
Яйцо отварное	ТТК № 55	52	6,99	6,33	0,39	86,33	49,39	7,74	109,5	1,53	137,5	143	0,33	0,04	
Каша молочная школьная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 702	210	6,43	10,17	27,61	228,24	116,97	13,05	85,95	0,14	36,67	68,23	0,1	0,03	0,55
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09		0,14	0,01		1,12
Банан		210	3,15	1,05	47,67	200,55	16,8	88,2	58,8	1,26		42	0,84	0,08	21
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
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
Итого за 'Завтрак '		724	21,61	18,79	110,75	687,37	205,88	109,73	255,59	3,82	174,17	253,37	1,28	0,25	22,67
Обед 7-11 лет															
Салат из свежих огурцов	Сб.2004 № 16	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
Щи из свежей капусты с картофелем (без томата)	Сб.2004 № 124	250	1,70	3,37	9,81	73,18	36,47	17,88	41,07	0,69	12	224,93	0,19	0,05	12
Печень, тушенная в соусе	Сб.2004 № 439	100	12,93	7,03	4,66	133,78	24,16	13,32	207,32	4,42	3509,7	5976,48	0,83	0,16	9,38
Каша гречневая рассыпчатая	Сб.2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	18,9	121,53	183,29	4,11	21	24,84	0,54	0,26	0
Компот "Сливовый №1" (вит.20)	ТТК № 831-20	200	0,22	0,07	23,96	92,55	0,69	0,01	0,04	0,06	0,01	0,01			
Мороженое пломбир		70	2,59	10,50	14,28	159,33	111,3	14,7	79,8	0,14	60,2	65,8	0,28	0,02	0,28
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
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
Вода питьевая		200	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед '		1120	29,22	37,16	120,21	911,31	219,24	180,36	550,64	10,01	3602,91	6301,16	6,33	0,52	30,58
Итого за день		1844	50,83	55,95	230,96	1598,68	425,12	290,09	806,23	13,83	3777,08	6554,53	7,61	0,77	53,25

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
День 3															
Завтрак 7-11 лет															
Бутерброд горячий с сыром	С6.2004 № 10	60	8,12	9,20	13,44	171,60	221,06	9,79	140,51	0,23	46,5	87	0,18	0,01	0,08
Каша молочная школьная пшеничная	ТТК № 711	210	7,15	9,68	32,78	247,95	111,9	12,47	82,19	0,14	36,1	67,18	0,1	0,03	0,52
Чай с молоком	С6.1996 № 630	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23		0,01	0,24
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 пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за 'Завтрак '		625	20,48	21,23	90,20	628,03	407,13	43,52	279,9	3,45	88,18	167,01	0,8	0,07	7,35
Обед 7-11 лет															
Борщ с капустой и картофелем	С6.2004 № 110	250	1,71	3,34	13,79	87,27	36,58	20,75	44,79	1,01	12	234,13	0,22	0,04	7,98
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
Котлеты рыбные (пикша)	ТТК № 337	100	13,77	8,35	14,45	189,17	34,7	3,47	22,55	0,08	4,42	32,12	4,38	0,01	0,14
Рис отварной	С6.2004 № 511	150	3,60	4,78	37,72	208,88	10,08	23,78	73,21	0,52	16,2	30,38	0,28	0,03	0
Кукуруза консервированная	ТТК № 47	60	1,29	0,24	6,88	34,55									
Напиток черничный (вит. 20)	ТТК № 820-20	200	0,28	0,15	26,63	103,16	4,78	1,51	3,29	0,25	0,01	0,01	0,35		2,5
Булочка вапильная	С6.2004 № 767	50	4,06	4,50	30,21	176,33	9,67	5,92	35,53	0,51	7,49	7,79	2,16	0,06	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Вода питьевая		200													
Итого за 'Обед '		1055	26,87	24,25	141,37	882,12	111,30	57,00	189,98	2,40	52,12	325,83	7,45	0,14	10,65
Итого за день		1680	47,35	45,48	231,57	1510,15	518,43	100,52	469,88	5,85	140,30	492,84	8,25	0,21	18,00

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
День 4															
Завтрак 7-11 лет															
Каша молочная пшеничная (жидкая)	СБ 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	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4		3	0,02	40	45	0,1		
Запеканка из творога	СБ 2004 № 366	100	17,54	11,72	16,78	244,65	147,63	21,2	187,4	0,51	69,67	80,55	0,35	0,04	0,24
Сметана	ТТК № 54	25	0,61	3,30	0,82	35,86	19,36	1,96	13,27	0,04	15	26,75	0,08	0,01	0,04
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37			0,05					
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за 'Завтрак '		560	28,72	26,92	76,09	660,77	289,05	64,51	364,33	1,69	136,76	175,67	0,65	0,2	0,81
Обед 7-11 лет															
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	СБ 2004 № 43	100	1,52	4,98	10,99	90,29	47,17	16,54	30,96	0,6	0	202,37	2,32	0,03	35,33
Рассольник ленинградский	СБ 2004 № 132	250	2,07	3,52	17,26	107,11	19,62	21,06	61,82	0,82	12	224,78	0,23	0,08	6,4
Зразы рубленые	ТТК № 260	100	12,02	14,86	14,19	237,47	30,07	14,41	110,35	1,59	30,24	74,8	0,46	0,03	0,61
Картофель тушеный	СБ 2004 № 216	150	3,15	8,16	25,05	183,03	34,27	35,54	90,85	1,43	28,8	368,65	0,39	0,13	12,11
Компот из смеси сухофруктов (вит. 20)	ТТК № 816-20	200	0,98	0,05	30,72	116,32	28,74	18,28	25,44	0,61	0,01	116,61	1,1	0,01	0,32
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Вода питьевая		200													
Итого за 'Обед '		1055	23,66	32,41	125,60	867,61	159,87	105,83	319,42	5,06	71,05	987,21	4,5	0,28	54,77
Итого за день		1615	52,39	59,34	201,68	1528,39	448,92	170,34	683,75	6,75	207,81	1162,88	5,15	0,48	55,57

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
День 5															
Завтрак 7-11 лет															
Яйцо отварное	ТТК № 55	52	6,99	6,33	0,39	86,33	49,39	7,74	109,5	1,53	137,5	143	0,33	0,04	0
Каша молочная школьная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 702	210	6,43	10,17	27,61	228,24	116,97	13,05	85,95	0,14	36,67	68,23	0,1	0,03	0,55
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11		0,01	0,26
Яблоко		120	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,64		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									
Итого за 'Завтрак '		632	18,98	18,88	89,94	601,41	238,88	37,69	247,8	4,41	180,17	228,23	0,67	0,12	12,81
Обед 7-11 лет															
Суп картофельный с мясными фрикадельками	Сб.2004 № 137	275	2,21	2,29	18,23	100,48	21,3	25,45	63,1	1	7,2	220,13	0,2	0,1	8,82
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
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53		79,8	0,42	0,04	14,7
Компот ягодно-яблочный "Рябинка" (вит.20)	ТТК № 834-20	200	0,28	0,08	23,98	92,57	0,69	0,01	0,04	0,06	0,01	0,01			
Корж школьный	ТТК № 1507	75	5,55	9,66	55,66	327,02	22,53	9,13	56,45	0,75	72,93	80,17	0,83	0,09	0,11
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12									
Вода питьевая		200													
Итого за 'Обед '		1070	33,51	27,65	151,90	976,78	196,86	73,45	377,14	4,1	134,61	481,21	2,61	0,32	24,27
Итого за день		1702	52,49	46,52	241,84	1578,20	435,74	111,13	624,94	8,51	314,79	709,44	3,28	0,44	37,08

Наименование блюда	№ рсц.	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 6															
Завтрак 7-11 лет															
Сыр (порциями)	С6.2004 № 97	20	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 ячневая (вязкая)	С6.2004 № 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	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4		3	0,02	40	45	0,1		
Какао с молоком	С6.2004 № 693	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
Апельсины		150	1,35	0,30	15,45	66,72	51	19,5	34,5	0,45		12	0,3	0,96	90
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,8				0,09	
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 'Завтрак '		625	20,10	19,60	97,00	633,54	499,46	85,85	460,36	3,17	91,41	152,37	1,18	0,3	91,1
Обед 7-11 лет															
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
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	С6.2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,4	41,78	0,71	12	228,53	0,2	0,05	12,22
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
Пюре из бобовых	С6.2004 № 317	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	
Сок яблочный		200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Вода питьевая		200													
Итого за 'Обед '		1050	39,04	35,04	112,33	903,44	174,41	124,67	395,07	11,48	52,40	355,53	6,01	0,81	32,62
Итого за день		1675	59,14	54,64	209,33	1536,98	673,87	210,52	855,43	14,65	143,81	507,90	7,19	1,11	123,72

Стоимость питания 345,62 руб в день

Основание: СанПиН 2.4/2.4.3590-20

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



А.Б.Савчук