

Директор МБОУ



Е.А. Горобченко

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

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|--|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| Неделя №1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Витаминка" | ТТК № 64 | 60 | 0,94 | 3,72 | 3,05 | 47,18 | 22,99 | 12,18 | 21,52 | 0,53 | 0 | 42,83 | 1,8 | 0,04 | 10,98 |
| 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 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 |
| 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 |
| Компот из смеси сухофруктов (вит. 50) | ТТК № 816-50 | 200 | 0,98 | 0,06 | 21,64 | 81,84 | 28,56 | 18,28 | 25,5 | 0,58 | 0,01 | 116,62 | 1,1 | 0,01 | 0,32 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием | | 795 | 38,20 | 31,84 | 106,94 | 852,57 | 108,10 | 115,66 | 421,45 | 6,76 | 30,01 | 680,09 | 4,10 | 0,33 | 17,39 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тефтели "Детские" с соусом томатным | ТТК № 249 | 100 | 8,18 | 11,35 | 5,27 | 156,20 | 3,17 | 1,94 | 4,96 | 0,1 | 11,23 | 69,32 | 0,11 | 0 | 0,24 |
| Макаронные изделия отварные | Сб.2004 № 516 | 180 | 6,77 | 5,36 | 44,94 | 254,45 | 19,75 | 10,17 | 56,41 | 1,04 | 25,2 | 28,35 | 0,98 | 0,1 | 0 |
| 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 |
| 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 | | 730 | 21,84 | 18,02 | 103,27 | 658,26 | 91,18 | 38,11 | 107,37 | 1,78 | 36,43 | 113,67 | 1,49 | 0,18 | 120,24 |
| Итого за день | | 1525 | 60,04 | 49,86 | 210,21 | 1510,83 | 199,28 | 153,77 | 528,82 | 8,54 | 66,44 | 793,76 | 5,59 | 0,51 | 137,63 |

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| Говядина отварная для I 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 |
| 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 |
| Картофельное пюре с морковью | ТТК № 1394 | 180 | 3,37 | 4,25 | 22,11 | 136,79 | 49,6 | 43,75 | 102,85 | 1,26 | 22,5 | 1108,44 | 0,37 | 0,12 | 4,92 |
| Компот "Сливовый №1" (вит.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 |
| 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 | | 920 | 34,63 | 43,63 | 104,80 | 931,83 | 320,67 | 109,79 | 453,67 | 4,76 | 96,69 | 2151,27 | 1,34 | 0,37 | 22,14 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мясо тушеное | Сб.2004 № 433 | 100 | 15,07 | 14,28 | 3,17 | 201,18 | 16,54 | 19,45 | 145,2 | 2,15 | 9,6 | 87,63 | 0,47 | 0,05 | 0,76 |
| Каша гречневая рассыпчатая | Сб.2004 № 508 | 150 | 7,68 | 5,81 | 41,34 | 237,79 | 14,85 | 121,29 | 182,46 | 4,08 | 21 | 24,84 | 0,54 | 0,26 | 0 |
| Огурцы консервированные, нарезка | ТТК № 52 | 50 | 0,00 | 0,00 | 1,47 | 5,59 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Чай с молоком | Сб.1996 № 630 | 200 | 2,97 | 1,72 | 11,41 | 70,85 | 49,37 | 5,66 | 36,41 | 0,08 | 5,58 | 10,23 | 0 | 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 | | 550 | 29,11 | 22,31 | 80,43 | 627,77 | 80,76 | 146,40 | 364,07 | 6,31 | 36,18 | 122,70 | 1,01 | 0,32 | 1,00 |
| Итого за день | | 1470 | 63,74 | 65,94 | 185,23 | 1559,59 | 401,43 | 256,19 | 817,74 | 11,07 | 132,87 | 2273,97 | 2,35 | 0,69 | 23,14 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|---|----------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра 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 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 | 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 |
| Говядина, тушеная с черносливом | Сб.2004 № 441 | 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 |
| 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 вишни с/м и яблок (вит.50) | ТТК № 843-50 | 200 | 0,23 | 0,11 | 13,45 | 53,33 | 9,73 | 6,1 | 7,23 | 0,5 | 0,01 | 4,42 | 0,1 | 0,01 | 2 |
| 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 | 29,00 | 33,03 | 105,72 | 824,13 | 101,00 | 131,99 | 392,75 | 6,63 | 36,81 | 1830,97 | 5,36 | 0,35 | 32,10 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 "Солнечный" | ТТК № 555 | 150 | 3,45 | 3,77 | 33,69 | 180,92 | 19,48 | 25,95 | 74,6 | 0,65 | 12,48 | 317,4 | 0,32 | 0,04 | 1,09 |
| Морская капуста | ТТК № 56 | 20 | 0,20 | 0,78 | 0,98 | 11,86 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 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 |
| Печенье с начинкой "Слободское" | ТТК № 1512 - 1 | 30 | 1,69 | 5,96 | 19,85 | 137,72 | 5,13 | 2,94 | 16,35 | 0,3 | 3,6 | 3,74 | 1,94 | 0,03 | 0,02 |
| 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 | | 545 | 23,19 | 18,75 | 92,36 | 629,90 | 219,22 | 41,82 | 204,22 | 2,11 | 34,23 | 379,52 | 3,73 | 0,19 | 7,23 |
| Итого за день | | 1305 | 52,19 | 51,78 | 198,08 | 1454,04 | 320,22 | 173,81 | 596,97 | 8,74 | 71,04 | 2210,49 | 9,09 | 0,54 | 39,33 |

| 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 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с сыром, с соусом "Весна" | ТТК № 1601 | 60 | 3,01 | 7,95 | 4,73 | 100,38 | 99,11 | 12,1 | 69,81 | 0,62 | 13,25 | 25,64 | 4,05 | 0,01 | 1,77 |
| 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 |
| 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 | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,82 | 0,72 | | 0,9 | 0,01 | 12 | 13,5 | 0,03 | | |
| Компот из с/м черноплодной рябины (вит. 50) | ТТК № 833-50 | 200 | 0,57 | 0,07 | 15,16 | 59,41 | 10,39 | 4,89 | 19,24 | 0,42 | 0,01 | 0,02 | 600 | | 2,4 |
| Пюре фруктовое | | 90 | 0,54 | 0,18 | 18,09 | 72,41 | 10,8 | 6,3 | 15,3 | 1,17 | | | 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 | | 853 | 31,16 | 25,79 | 124,88 | 847,14 | 174,51 | 57,64 | 229,50 | 3,93 | 37,26 | 323,19 | 604,55 | 0,14 | 10,27 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,82 | 0,72 | | 0,9 | 0,01 | 12 | 13,5 | 0,03 | | |
| Запеканка из творога | Сб.2004 № 366 | 100 | 17,71 | 11,76 | 17,62 | 248,99 | 147,72 | 21,27 | 188,43 | 0,54 | 69,67 | 80,55 | 0,37 | 0,04 | 0,24 |
| 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 |
| Кофейный напиток (растворимый) | ТТК № 808 | 200 | 1,70 | 1,41 | 15,92 | 81,56 | 53,06 | 6,09 | 39,15 | 0,07 | 6 | 11 | | 0,01 | 0,26 |
| 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 прием | | 573 | 30,17 | 21,77 | 92,80 | 685,47 | 356,52 | 60,48 | 449,50 | 1,47 | 111,48 | 148,10 | 1,13 | 0,16 | 1,04 |
| Итого за день | | 1426 | 61,33 | 47,56 | 217,68 | 1532,60 | 531,03 | 118,12 | 679,00 | 5,40 | 148,74 | 471,29 | 605,68 | 0,30 | 11,31 |

| 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 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров | С6.2004 № 19 | 60 | 0,59 | 5,98 | 2,78 | 66,74 | 8,03 | 10,73 | 14,14 | 0,49 | 0 | 72,62 | 3,02 | 0,03 | 13,38 |
| Суп крестьянский с крупой | С6.2004 № 134 | 250 | 1,77 | 4,68 | 10,90 | 90,41 | 26,09 | 17,61 | 41,75 | 0,64 | 0 | 201,83 | 2,33 | 0,05 | 8 |
| Сарделька аппетитная | ТТК № 234 | 100 | 21,90 | 23,44 | 4,97 | 318,41 | 26,27 | 27,33 | 203,4 | 3,11 | 22,4 | 31,5 | 0,59 | 0,21 | 0,13 |
| Паста сырная | ТТК № 552 | 180 | 9,88 | 12,20 | 35,00 | 289,72 | 175,43 | 14,66 | 143,96 | 0,95 | 52,92 | 99,09 | 0,99 | 0,07 | 0,06 |
| Напиток из плодов шиповника (вит. 50) | ТТК № 809-50 | 200 | 0,68 | 0,28 | 24,28 | 92,59 | 12,45 | 3,42 | 3,51 | 0,63 | 0,02 | 163,42 | 0,76 | 0,01 | 200 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием | | 840 | 38,21 | 47,08 | 100,97 | 970,23 | 248,27 | 73,75 | 406,76 | 5,82 | 75,34 | 568,46 | 7,69 | 0,37 | 221,57 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Азу из филе индейки | ТТК № 407 | 200 | 16,62 | 7,91 | 18,94 | 211,89 | 24,82 | 33,78 | 180,46 | 1,8 | 23,34 | 54,21 | 0,47 | 0,12 | 8,67 |
| Теплый компот из клубники с/м | ТТК № 860 | 200 | 0,32 | 0,16 | 18,85 | 74,34 | 16,45 | 7,2 | 9,2 | 0,53 | 0 | 2 | 0,2 | 0,01 | 24 |
| Груша | | 140 | 0,56 | 0,42 | 18,34 | 70,97 | 26,6 | 16,8 | 22,4 | 3,22 | 0 | 2,8 | 0,56 | 0,03 | 7 |
| Печенье сдобное "Вечернее" | ТТК № 1358 | 40 | 3,07 | 12,27 | 22,82 | 211,97 | 8,97 | 10,17 | 34,53 | 0,66 | 4,8 | 5,03 | 3,78 | 0,04 | 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 | | 590 | 23,96 | 21,26 | 101,99 | 681,52 | 76,84 | 67,95 | 246,59 | 6,21 | 28,14 | 64,04 | 5,01 | 0,20 | 39,67 |
| Итого за день | | 1430 | 62,17 | 68,34 | 202,96 | 1651,75 | 325,11 | 141,70 | 653,35 | 12,03 | 103,48 | 632,50 | 12,70 | 0,57 | 261,24 |

| 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 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет Псмена | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 |
| Хлебец печеночный | ТТК № 225 | 100 | 12,01 | 5,29 | 7,61 | 124,18 | 22,95 | 18,28 | 202,9 | 3,96 | 3215,58 | 5783,05 | 0,87 | 0,17 | 9,48 |
| 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 клубники с/м (вит. 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 |
| Пицца "Детская" | ТТК № 914 | 100 | 10,54 | 15,49 | 30,13 | 301,72 | 125,03 | 12,26 | 108,55 | 0,63 | 34,79 | 71,12 | 2,66 | 0,06 | 0,6 |
| 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 | | 860 | 33,79 | 31,19 | 114,76 | 865,17 | 240,55 | 89,92 | 471,93 | 7,53 | 3277,83 | 6131,02 | 4,20 | 0,41 | 52,46 |
| Полдник 7-11 лет Псмена | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Гречаники с соусом | ТТК № 285 | 100 | 8,52 | 14,04 | 11,23 | 202,94 | 19,49 | 25,34 | 99,44 | 1,64 | 3,46 | 70,97 | 3,93 | 0,06 | 1,04 |
| 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 |
| 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 |
| 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 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 прием | | 605 | 39,09 | 41,14 | 102,19 | 914,19 | 407,31 | 145,85 | 516,52 | 8,31 | 65,64 | 1377,49 | 4,73 | 0,78 | 2,85 |
| Итого за день | | 1465 | 72,88 | 72,33 | 216,95 | 1779,36 | 647,86 | 235,77 | 988,45 | 15,84 | 3343,47 | 7508,51 | 8,93 | 1,19 | 55,31 |
| Среднее значение за неделю | Обед | 838 | 34,17 | 35,43 | 109,68 | 881,84 | 198,85 | 96,46 | 396,01 | 5,91 | 592,32 | 1947,50 | 104,54 | 0,33 | 59,32 |
| Среднее значение за неделю | Полдник | 599 | 27,89 | 23,88 | 95,51 | 699,52 | 205,31 | 83,44 | 314,71 | 4,37 | 52,02 | 367,59 | 2,85 | 0,31 | 28,67 |

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | ТТК № 3 | 60 | 0,51 | 5,95 | 2,33 | 64,10 | 10,41 | 9,15 | 18,37 | 0,41 | 0 | 39,41 | 2,86 | 0,02 | 9,41 |
| Суп картофельный с крупой (рис) | Сб.2004 № 138 | 250 | 2,02 | 2,25 | 17,47 | 96,49 | 17,62 | 22 | 55,97 | 0,81 | 7,2 | 215,78 | 0,19 | 0,08 | 6,6 |
| Говядина, тушеная с тыквой | ТТК № 266 | 100 | 15,43 | 16,18 | 4,60 | 224,52 | 13,97 | 20,33 | 157,68 | 2,3 | 17 | 33,63 | 0,7 | 0,04 | 0,73 |
| Картофель отварной с луком | Сб.2004 № 204 | 150 | 3,06 | 9,71 | 24,97 | 195,42 | 27,83 | 30,63 | 90,51 | 1,33 | 34,56 | 68,51 | 0,36 | 0,13 | 11,81 |
| 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 | | | |
| Печенье сдобное "Кокосовое" | ТТК № 1506-1 | 40 | 2,85 | 17,84 | 17,53 | 240,47 | 6,79 | 2,46 | 19,09 | 0,28 | 12 | 12,5 | 3,49 | 0,02 | 0,48 |
| 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 | 27,48 | 52,49 | 105,90 | 995,25 | 77,15 | 84,58 | 341,72 | 5,17 | 70,77 | 369,85 | 7,60 | 0,29 | 29,03 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Сосиски отварные | Сб.2004 № 413 | 100 | 11,28 | 14,96 | 0,00 | 179,76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 |
| 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 |
| Соус "Сырный" с зеленым | ТТК № 1011 | 40 | 2,89 | 2,77 | 2,95 | 48,52 | 109,95 | 7,94 | 72,93 | 0,13 | 15 | 36,15 | 0,04 | 0,01 | 0,7 |
| Чай с сахаром | ТТК № 804 | 200 | 1,70 | 0,41 | 9,42 | 46,30 | 0,26 | | | 0,04 | | | | | |
| 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 | | 595 | 25,45 | 23,57 | 74,69 | 611,89 | 154,79 | 28,18 | 135,22 | 2,37 | 36,00 | 139,58 | 1,78 | 0,23 | 15,40 |
| Итого за день | | 1445 | 52,93 | 76,06 | 180,59 | 1607,14 | 231,94 | 112,76 | 476,94 | 7,54 | 106,77 | 509,43 | 9,38 | 0,52 | 44,43 |

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 блюд | ТТК № 233 | 15 | 4,08 | 2,92 | 0,12 | 43,00 | 3,81 | 4,35 | 32,77 | 0,55 | 0 | 12,01 | 0,1 | 0,01 | 0,03 |
| Биточек 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 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 |
| Компот ягодно-яблочный "Смородинка" (вит.50) | ТТК № 838-50 | 200 | 0,17 | 0,07 | 16,61 | 64,84 | 0,53 | 0,01 | 0,1 | 0,04 | 0,01 | 0,02 | | | |
| Фаготтини | ТТК № 973 | 50 | 1,97 | 11,84 | 33,85 | 253,21 | | | | | | | 0,11 | | |
| 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 | | 815 | 34,74 | 42,02 | 108,19 | 940,11 | 163,23 | 81,47 | 352,82 | 5,67 | 56,17 | 403,09 | 1,31 | 0,18 | 39,43 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бефстроганов | Сб.2004 № 423 | 100 | 14,43 | 14,57 | 6,40 | 213,07 | 37,79 | 20,09 | 154,44 | 1,99 | 28,8 | 52,93 | 0,55 | 0,05 | 0,99 |
| 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 |
| Огурцы свежие, нарезка | ТТК № 45 | 50 | 0,39 | 0,05 | 1,72 | 7,81 | 11,27 | 6,86 | 20,58 | 0,29 | 0 | 5 | 0,05 | 0,01 | 4,9 |
| 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 |
| 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 | | | | | | | | | |
| Итого за прием | | 555 | 25,96 | 24,38 | 83,01 | 644,14 | 133,13 | 57,47 | 351,23 | 3,33 | 60,67 | 554,10 | 1,32 | 0,12 | 7,71 |
| Итого за день | | 1370 | 60,70 | 66,40 | 191,20 | 1584,24 | 296,36 | 138,94 | 704,05 | 9,00 | 116,84 | 957,19 | 2,63 | 0,30 | 47,14 |

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Светофор" с соусом "Весна" | ТТК № 1600 | 60 | 0,71 | 3,91 | 3,23 | 50,35 | 12,91 | 7,81 | 10,41 | 0,37 | 0 | 78,65 | 2,99 | 0,02 | 4,74 |
| 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 |
| Рагу 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 |
| 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 |
| Блинички с молоком сгущенным вареным | ТТК № 922 | 55 | 7,24 | 10,24 | 15,18 | 183,37 | 0,63 | 0 | 0,78 | 0,01 | 7,2 | 13,5 | 0,03 | 0 | 0 |
| 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 | | 815 | 32,13 | 26,31 | 104,81 | 772,40 | 100,51 | 105,08 | 317,62 | 4,39 | 48,88 | 846,86 | 4,93 | 0,25 | 18,15 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета по - волжски (пикша) | ТТК № 322 | 100 | 17,73 | 28,17 | 5,87 | 347,41 | 21,3 | 18,64 | 134,12 | 1,58 | 14,03 | 20,63 | 3,59 | 0,37 | 0,66 |
| 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 |
| 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 | | 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 | | 637 | 26,50 | 34,08 | 75,45 | 710,12 | 84,19 | 59,72 | 234,77 | 5,57 | 29,47 | 59,96 | 4,04 | 0,53 | 25,16 |
| Итого за день | | 1452 | 58,63 | 60,39 | 180,26 | 1482,52 | 184,70 | 164,80 | 552,39 | 9,96 | 78,35 | 906,82 | 8,97 | 0,78 | 43,31 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Мозаика" с соусом "Весна" | ТТК № 100 | 100 | 1,37 | 5,97 | 10,27 | 98,47 | 10,44 | 15,69 | 28,99 | 0,41 | 0 | 520,75 | 3,8 | 0,05 | 6,3 |
| Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | Сб.2004 № 140 | 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 | 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 |
| Биточек "Автошка" | ТТК № 216 | 100 | 17,27 | 14,31 | 15,83 | 263,05 | 228,6 | 21,45 | 218 | 1,66 | 63,7 | 89,4 | 0,41 | 0,04 | 0,29 |
| Капуста цветная б/з запеченная под соусом | ТТК № 529 | 180 | 7,96 | 15,89 | 16,93 | 236,62 | 176,89 | 32,37 | 163,93 | 2,1 | 63,18 | 122,49 | 0,67 | 0,13 | 40,58 |
| 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 | 50 | 3,34 | 0,50 | 22,06 | 108,14 | 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 | | 915 | 39,74 | 42,67 | 119,60 | 1009,92 | 466,24 | 107,66 | 558,17 | 6,29 | 138,90 | 1025,64 | 5,35 | 0,35 | 56,15 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр (порциями) | Сб. 2004 № 97 | 15 | 3,67 | 3,45 | 0,00 | 46,44 | 132 | 5,87 | 83,52 | 0,13 | 20,7 | 38,7 | 0,08 | 0 | 0,05 |
| Каша "Дружба" | Сб.2004 № 311 | 200 | 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 | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,82 | 0,72 | | 0,9 | 0,01 | 12 | 13,5 | 0,03 | | |
| 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 |
| Молоко сгущенное | ТТК № 51 | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 95,22 | 92,1 | 10,2 | 65,7 | 0,06 | 12,6 | 14,1 | 0,06 | 0,02 | 0,3 |
| Теплый компот "Черника" | ТТК № 858 | 200 | 0,27 | 0,15 | 17,27 | 67,60 | 4,32 | 1,43 | 3,02 | 0,21 | | | 0,35 | | 1 |
| 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 | | 598 | 27,82 | 34,01 | 122,42 | 899,71 | 448,53 | 63,50 | 428,37 | 1,79 | 139,38 | 222,57 | 1,33 | 0,17 | 2,80 |
| Итого за день | | 1513 | 67,56 | 76,68 | 242,02 | 1909,63 | 914,77 | 171,16 | 986,54 | 8,08 | 278,28 | 1248,21 | 6,68 | 0,52 | 58,95 |

| 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 | В1,мг | C,мг |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Жаркое по - домашнему | Сб.2004 № 436 | 225 | 23,35 | 20,96 | 21,48 | 366,09 | 28,86 | 50,01 | 265,88 | 3,93 | 14,4 | 39,65 | 0,71 | 0,16 | 10,74 |
| Компот "Сливовый №1" (вит.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 |
| Яблоко | | 130 | 0,52 | 0,52 | 15,08 | 63,28 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 0 | 6,5 | 0,26 | 0,04 | 13 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 50 | 3,44 | 0,50 | 24,02 | 116,58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием | | 880 | 31,27 | 25,83 | 104,66 | 768,66 | 64,95 | 82,49 | 341,12 | 7,62 | 26,41 | 270,95 | 1,20 | 0,28 | 30,14 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Лголя-кебаб (запеченный) | ТТК № 283 | 100 | 25,72 | 14,01 | 1,94 | 235,67 | 22 | 26,84 | 228,85 | 2,78 | 27,47 | 37,84 | 0,57 | 0,07 | 0,34 |
| Макароны с овощами | ТТК № 520 | 150 | 5,23 | 7,13 | 35,06 | 222,15 | 30,27 | 18,54 | 65,31 | 1,07 | 36 | 478,5 | 0,84 | 0,1 | 3,35 |
| 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 "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 | | 505 | 37,85 | 23,70 | 75,80 | 662,08 | 101,64 | 51,04 | 330,57 | 3,93 | 69,05 | 526,57 | 1,41 | 0,18 | 3,93 |
| Итого за день | | 1385 | 69,12 | 49,53 | 180,46 | 1430,73 | 166,59 | 133,53 | 671,69 | 11,55 | 95,46 | 797,52 | 2,61 | 0,46 | 34,07 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|--|----------------|-------------|--------------|--------------|------------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг | |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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 | |
| Биточек "Лада" | ТТК № 334 | 100 | 13,04 | 20,86 | 10,80 | 282,59 | 27,66 | 12,16 | 84,33 | 0,94 | 19,13 | 27,7 | 5,08 | 0,19 | 0,53 | |
| 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. 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 | |
| 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 | | 890 | 27,96 | 32,89 | 111,05 | 830,38 | 137,35 | 104,06 | 298,13 | 7,29 | 43,75 | 424,99 | 7,21 | 0,41 | 27,35 | |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Печеночные оладьи "Эллада" | ТТК № 286 | 100 | 14,63 | 13,83 | 8,72 | 214,79 | 28,41 | 24,4 | 247,2 | 5,09 | 3700,5 | 6734,45 | 6,22 | 0,19 | 11,54 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | Сб.2004 № 508 | 150 | 7,68 | 5,81 | 41,34 | 237,79 | 14,85 | 121,29 | 182,46 | 4,08 | 21 | 24,84 | 0,54 | 0,26 | 0 | |
| Соус томатный | ТТК № 1003 | 30 | 0,32 | 1,17 | 1,95 | 19,42 | 2,74 | 2,22 | 4,62 | 0,1 | 4,32 | 53,12 | 0,08 | 0,01 | 0,6 | |
| 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 | |
| Пюре фруктовое | | 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 | |
| Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатщенный 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 | | 615 | 30,10 | 25,17 | 106,93 | 754,70 | 187,06 | 181,18 | 550,67 | 12,12 | 3737,82 | 6834,53 | 7,03 | 0,59 | 14,10 | |
| Итого за день | | 1505 | 29,68 | 33,14 | 123,06 | 888,66 | 137,35 | 104,06 | 298,13 | 7,29 | 43,75 | 424,99 | 7,21 | 0,41 | 27,35 | |
| Среднее значение за неделю | Обед | 861 | 31,72 | 36,91 | 107,41 | 877,23 | 163,79 | 89,69 | 352,59 | 5,87 | 64,68 | 540,82 | 4,61 | 0,28 | 32,68 | |
| Среднее значение за неделю | Полдник | 584 | 28,95 | 27,49 | 89,72 | 713,77 | 184,89 | 73,52 | 338,47 | 4,85 | 678,73 | 1389,55 | 2,82 | 0,30 | 11,52 | |

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

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.

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

Технолог

Корнева

М.Н. Корнева