

Директор МБОУ



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 11 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ГПД**  
(столовые, работающие на пф)

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	С,мг	
<b>Неделя №1</b>																
<b>День 1</b>																
<b>Обед 7-11 лет</b>																
Салат из свеклы с сыром	ТТК № 32	100	4,93	16,93	7,45	198,44	170,86	20,51	117,75	1,07	22,08	42,73	6,75	0,01	2,95	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	Сб.2004 № 139	200	4,44	2,94	16,54	106,62	24,92	24,11	61,34	1,43	9,6	179,54	0,21	0,14	3,68	
Запеканка картофельная с колбасой	ТТК № 239	150	6,33	10,59	25,59	219,88	29,3	34,74	86,65	1,31	16,8	435,3	1,02	0,13	11,32	
Компот из смеси сухофруктов (виг. 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 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	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>700</b>	<b>20,07</b>	<b>31,02</b>	<b>94,26</b>	<b>719,15</b>	<b>253,64</b>	<b>97,64</b>	<b>291,24</b>	<b>4,39</b>	<b>48,49</b>	<b>774,19</b>	<b>9,08</b>	<b>0,29</b>	<b>18,27</b>	
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
Булочка дорожная	ТТК № 945	100	6,71	13,15	53,78	357,86	13,47	9,26	50,94	0,73	9,72	18,2	5,94	0,08	0	
Чай с молоком сгущенным	Сб.1996 № 630	200	3,08	1,96	16,18	91,66	54,21	5,98	38,54	0,07	7,39	8,27	0,04	0,01	0,18	
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	10	2,44	2,30	0,00	30,96	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05	0	0,03	
<b>Итого за прием</b>		<b>310</b>	<b>12,23</b>	<b>17,41</b>	<b>69,96</b>	<b>480,48</b>	<b>155,68</b>	<b>19,16</b>	<b>145,16</b>	<b>0,89</b>	<b>30,91</b>	<b>52,27</b>	<b>6,03</b>	<b>0,09</b>	<b>0,21</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1010</b>	<b>32,30</b>	<b>48,43</b>	<b>164,22</b>	<b>1199,63</b>	<b>409,32</b>	<b>116,80</b>	<b>436,40</b>	<b>5,28</b>	<b>79,40</b>	<b>826,46</b>	<b>15,11</b>	<b>0,38</b>	<b>18,48</b>	

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	
<b>День 2</b>																
<b>Обед 7-11 лет</b>																
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	Сб.2004 № 124	200	1,40	2,69	8,02	59,44	28,05	14,65	33,17	0,56	9,6	182,82	0,16	0,04	9,77	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233-1	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	
Тефтели "Ёжики" с соусом томатным	ТТК № 1353	100	7,62	11,70	9,84	173,88	14,29	13,5	78,18	1,11	15,46	93,32	1,74	0,03	0,64	
Каша перловая с овощами	ТТК № 505-1	150	4,13	6,96	31,32	198,20	29,86	24,54	137,67	0,98	24,48	487,9	0,68	0,05	1,64	
Компот "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	
Булочка молочная	ТТК № 916	50	4,63	1,14	27,21	137,33	29,03	8,13	46,11	0,45	2,42	4,44	0,66	0,05	0,1	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>735</b>	<b>22,39</b>	<b>24,76</b>	<b>103,29</b>	<b>713,11</b>	<b>103,42</b>	<b>63,68</b>	<b>316,92</b>	<b>3,50</b>	<b>51,97</b>	<b>776,51</b>	<b>3,31</b>	<b>0,18</b>	<b>12,17</b>	
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
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	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0	0,9	0,01	12	13,5	0,03	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 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	
<b>Итого за прием</b>		<b>428</b>	<b>11,06</b>	<b>7,94</b>	<b>50,95</b>	<b>319,02</b>	<b>164,95</b>	<b>18,71</b>	<b>120,65</b>	<b>0,22</b>	<b>30,25</b>	<b>46,96</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,79</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1163</b>	<b>33,45</b>	<b>32,70</b>	<b>154,24</b>	<b>1032,14</b>	<b>268,37</b>	<b>82,39</b>	<b>437,57</b>	<b>3,72</b>	<b>82,22</b>	<b>823,47</b>	<b>3,34</b>	<b>0,22</b>	<b>12,96</b>	

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	B1,мг	C,мг	
<b>День 3</b>																
<b>Обед 7-11 лет</b>																
Суп картофельный с макаронными изделиями	Сб.2004 № 140	200	2,18	1,86	16,53	90,06	15,15	16,98	45,61	0,72	5,76	172,62	0,25	0,07	5,28	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233-1	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 "Зайчик" с соусом	ТТК № 288	100	12,07	11,20	7,17	177,64	18,4	14,66	110,04	1,44	23,16	90,8	0,38	0,03	2,56	
Пюре из бобовых	Сб.2004 № 317	160	18,08	5,35	46,17	291,36	82,91	69,7	181,28	5,59	22,61	27,01	0,45	0,71	0	
Компот из вишни с/м и яблук (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	
<b>Итого за прием</b>		<b>720</b>	<b>38,67</b>	<b>20,96</b>	<b>106,44</b>	<b>753,42</b>	<b>127,85</b>	<b>110,29</b>	<b>365,85</b>	<b>8,61</b>	<b>51,54</b>	<b>302,86</b>	<b>1,25</b>	<b>0,83</b>	<b>9,86</b>	
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0	0,9	0,01	12	13,5	0,03	0	0	
Булочка "Ванильная"	ТТК № 949	100	7,37	13,27	61,38	391,61	16,1	11,12	59,73	0,88	0,1	0,1	6,47	0,12	0	
Кисель из черники	Сб. 2004 № 640	180	0,23	0,11	20,23	80,03	6,25	1,13	7,87	0,17	0	0	0,3	0	0,86	
<b>Итого за прием</b>		<b>283</b>	<b>7,62</b>	<b>15,56</b>	<b>81,65</b>	<b>491,46</b>	<b>23,07</b>	<b>12,25</b>	<b>68,50</b>	<b>1,06</b>	<b>12,10</b>	<b>13,60</b>	<b>6,80</b>	<b>0,12</b>	<b>0,86</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1003</b>	<b>46,29</b>	<b>36,52</b>	<b>188,09</b>	<b>1244,88</b>	<b>150,92</b>	<b>122,54</b>	<b>434,35</b>	<b>9,67</b>	<b>63,64</b>	<b>316,46</b>	<b>8,05</b>	<b>0,95</b>	<b>10,72</b>	

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
<b>День 4</b>															
<b>Обед 7-11 лет</b>															
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	Сб.2004 № 139	250	5,22	3,75	21,04	133,26	42,6	33,74	122,31	1,62	12	284,03	0,29	0,12	4,66
Говядина отварная для 1 блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Голубцы "Ленивые" с соусом томатным	ТТК № 258	100	6,17	7,79	7,11	121,30	28,12	14,66	65,04	1	11,34	72,6	1,06	0,02	3,9
Каша вязкая пшеничная	Сб.2004 № 510	160	4,23	4,02	23,99	151,40	6,36	0,31	2,51	0,05	13,44	25,2	0,06	0	0
Компот из с/м черноплодной рябины (вит. 50)	ТТК № 833-50	180	0,51	0,07	13,64	53,47	9,35	4,4	17,31	0,38	0,01	0,02	540	0	2,16
Печенье сдобное "Хрустящие палочки"	ТТК № 1504	40	2,65	11,36	24,30	208,29	7,38	4,14	26,27	0,4	87,45	96,52	0,51	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
<b>Итого за прием</b>		<b>765</b>	<b>23,17</b>	<b>29,18</b>	<b>101,19</b>	<b>750,46</b>	<b>95,47</b>	<b>60,10</b>	<b>255,13</b>	<b>3,81</b>	<b>124,24</b>	<b>486,38</b>	<b>541,99</b>	<b>0,19</b>	<b>10,75</b>
<b>Полдник 7-11 лет</b>															
Каша молочная манная (жидкая)	Сб.2004 № 311	200	5,86	3,24	28,81	166,37	121,35	17,94	106,33	0,4	12,67	23,23	0,46	0,06	0,55
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
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
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
<b>Итого за прием</b>		<b>430</b>	<b>9,32</b>	<b>7,53</b>	<b>50,31</b>	<b>303,98</b>	<b>122,81</b>	<b>17,94</b>	<b>107,83</b>	<b>0,45</b>	<b>32,67</b>	<b>45,73</b>	<b>0,51</b>	<b>0,06</b>	<b>0,55</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1195</b>	<b>32,49</b>	<b>36,71</b>	<b>151,50</b>	<b>1054,44</b>	<b>218,28</b>	<b>78,04</b>	<b>362,96</b>	<b>4,26</b>	<b>156,91</b>	<b>532,11</b>	<b>542,50</b>	<b>0,25</b>	<b>11,30</b>

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	
<b>День 5</b>																
<b>Обед 7-11 лет</b>																
Суп крестьянский с крупой	Сб.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	
Фрикадельки в соусе	Сб.2004 № 469	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	
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	
Сок яблочный	п/п	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	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	
<b>Итого за прием</b>		<b>755</b>	<b>22,19</b>	<b>22,40</b>	<b>107,18</b>	<b>706,40</b>	<b>72,69</b>	<b>160,07</b>	<b>322,53</b>	<b>8,81</b>	<b>44,12</b>	<b>337,70</b>	<b>3,48</b>	<b>0,36</b>	<b>12,42</b>	
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	10	2,44	2,30	0,00	30,96	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05	0	0,03	
Булочка дорожная	ТТК № 945	100	6,71	13,15	53,78	357,86	13,47	9,26	50,94	0,73	9,72	18,2	5,94	0,08	0	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>317</b>	<b>10,91</b>	<b>15,87</b>	<b>63,52</b>	<b>437,59</b>	<b>104,20</b>	<b>13,91</b>	<b>107,96</b>	<b>0,90</b>	<b>23,52</b>	<b>44,14</b>	<b>6,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,15</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1072</b>	<b>33,10</b>	<b>38,27</b>	<b>170,70</b>	<b>1143,98</b>	<b>176,89</b>	<b>173,98</b>	<b>430,49</b>	<b>9,71</b>	<b>67,64</b>	<b>381,84</b>	<b>9,48</b>	<b>0,44</b>	<b>13,57</b>	
<b>Среднее значение за неделю</b>	<b>Обед</b>	<b>735</b>	<b>25,30</b>	<b>25,66</b>	<b>102,47</b>	<b>728,51</b>	<b>130,61</b>	<b>98,36</b>	<b>310,33</b>	<b>5,82</b>	<b>64,07</b>	<b>535,53</b>	<b>111,82</b>	<b>0,37</b>	<b>12,69</b>	
<b>Среднее значение за неделю</b>	<b>Полдник</b>	<b>354</b>	<b>10,23</b>	<b>12,86</b>	<b>63,28</b>	<b>406,51</b>	<b>114,14</b>	<b>16,39</b>	<b>110,02</b>	<b>0,70</b>	<b>25,89</b>	<b>40,54</b>	<b>3,87</b>	<b>0,08</b>	<b>0,71</b>	

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
<b>Неделя №2</b>															
<b>День 1</b>															
<b>Обед 7-11 лет</b>															
Суп картофельный с крупой (рис)	Сб.2004 № 139	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
Зразы "Ленивые" с соусом	ТТК № 248	100	8,67	10,71	11,42	175,81	19,7	12,79	79,09	1,16	14,29	98,62	1,92	0,02	0,89
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 "Сливовый № 2" (вит.50)	ТТК № 832-50	200	0,22	0,06	15,96	61,90	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0
Печенье сдобное "Листики"	ТТК № 1524-1	40	2,89	9,89	23,57	193,12	7,99	4,22	29,31	0,39	12,59	3,02	13,09	3,03	0,04
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
<b>Итого за прием</b>		<b>765</b>	<b>18,57</b>	<b>27,63</b>	<b>101,17</b>	<b>719,70</b>	<b>85,20</b>	<b>67,67</b>	<b>249,48</b>	<b>3,45</b>	<b>49,53</b>	<b>350,13</b>	<b>15,38</b>	<b>3,25</b>	<b>17,91</b>
<b>Полдник 7-11 лет</b>															
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	0,03	0,52
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0	0,9	0,01	12	13,5	0,03	0	0
Кисель из плодов шиповника	Сб.2004 № 654	180	0,12	0,04	20,95	81,47	5,3	0,5	6,53	0,12	0	31,25	0,12	0	18,72
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
<b>Итого за прием</b>		<b>408</b>	<b>8,93</b>	<b>5,77</b>	<b>65,66</b>	<b>349,35</b>	<b>116,88</b>	<b>13,03</b>	<b>87,22</b>	<b>0,26</b>	<b>24,10</b>	<b>66,93</b>	<b>0,15</b>	<b>0,03</b>	<b>19,24</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1173</b>	<b>27,50</b>	<b>33,40</b>	<b>166,83</b>	<b>1069,05</b>	<b>202,08</b>	<b>80,70</b>	<b>336,70</b>	<b>3,71</b>	<b>73,63</b>	<b>417,06</b>	<b>15,53</b>	<b>3,28</b>	<b>37,15</b>

Наименование блюда	№ респ.	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	
<b>День 2</b>																
<b>Обед 7-11 лет</b>																
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 1 блюда	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	
Тефтели "Ёжики" с соусом томатным	ТТК №135	100	7,62	11,70	9,84	173,88	14,29	13,5	78,18	1,11	15,46	93,32	1,74	0,03	0,64	
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	
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	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	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>790</b>	<b>19,56</b>	<b>22,10</b>	<b>91,65</b>	<b>634,00</b>	<b>80,73</b>	<b>57,85</b>	<b>273,45</b>	<b>3,32</b>	<b>42,59</b>	<b>364,17</b>	<b>2,68</b>	<b>0,18</b>	<b>7,52</b>	
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
Булочка дорожная	ТТК № 945	100	6,71	13,15	53,78	357,86	13,47	9,26	50,94	0,73	9,72	18,2	5,94	0,08	0	
Теплый компот "Клубника" (смесь)	ТТК № 853	200	0,18	0,08	16,48	64,36	0,4	0	0,04	0	6,8	0,28	0	0		
<b>Итого за прием</b>		<b>300</b>	<b>6,89</b>	<b>13,23</b>	<b>70,26</b>	<b>422,22</b>	<b>13,87</b>	<b>9,26</b>	<b>50,94</b>	<b>0,77</b>	<b>9,72</b>	<b>25,00</b>	<b>6,22</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1090</b>	<b>26,45</b>	<b>35,33</b>	<b>161,91</b>	<b>1056,22</b>	<b>94,60</b>	<b>67,11</b>	<b>324,39</b>	<b>4,09</b>	<b>52,31</b>	<b>389,17</b>	<b>8,90</b>	<b>0,26</b>	<b>7,52</b>	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, кккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Мg	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>День 3</b>																
<b>Обед 7-11 лет</b>																
Суп "Новинка"	ТТК № 109-1	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 блюд	ТТК №233-1	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 "Зайчик" с соусом	ТТК № 288	100	12,07	11,20	7,17	177,64	18,4	14,66	110,04	1,44	23,16	90,8	0,38	0,03	2,56	
Рис припущенный	Сб.2004 № 512	150	3,49	3,81	36,66	195,45	9,66	23,12	70,86	0,5	12,6	23,63	0,26	0,03	0	
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	
Печенье сдобное "Вечернее"	ТТК № 1538	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	
<b>Итого за прием</b>		<b>775</b>	<b>26,56</b>	<b>33,23</b>	<b>117,25</b>	<b>861,54</b>	<b>87,23</b>	<b>102,32</b>	<b>330,68</b>	<b>4,76</b>	<b>52,57</b>	<b>468,75</b>	<b>5,84</b>	<b>0,21</b>	<b>8,70</b>	
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
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	0,06	12,11	
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	
Чай с 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	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>442</b>	<b>7,41</b>	<b>7,95</b>	<b>35,21</b>	<b>236,43</b>	<b>159,49</b>	<b>20,26</b>	<b>105,91</b>	<b>0,36</b>	<b>40,16</b>	<b>44,82</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>13,23</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1217</b>	<b>33,97</b>	<b>41,18</b>	<b>152,46</b>	<b>1097,97</b>	<b>246,72</b>	<b>122,58</b>	<b>436,59</b>	<b>5,12</b>	<b>92,73</b>	<b>513,57</b>	<b>5,90</b>	<b>0,27</b>	<b>21,93</b>	



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
<b>День 4</b>															
<b>Обед 7-11 лет</b>															
Суп картофельный	Сб.2004 № 133	250	2,40	2,34	20,10	109,02	20,61	27,43	68,62	1,06	7,2	216,92	0,2	0,11	9,64
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233-1	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
Зразы "Ленивые"	ТТК № 248	100	8,67	10,71	11,42	175,81	19,7	12,79	79,09	1,16	14,29	98,62	1,92	0,02	0,89
Каша вязкая пшеничная	Сб.2004 № 510	160	4,23	4,02	23,99	151,40	6,36	0,31	2,51	0,05	13,44	25,2	0,06	0	0
Напиток лимонно-брусничный (выг. 50)	ТТК № 844-50	200	0,14	0,06	21,38	83,42	6,05	1,56	3,25	0,14	0,02	0,96	0,11	0	4,3
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>770</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>661</b>	<b>54</b>	<b>45</b>	<b>175</b>	<b>3</b>	<b>35</b>	<b>350</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>15</b>
<b>Полдник 7-11 лет</b>															
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	10	2,44	2,30	0,00	30,96	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05	0	0,03
Будочка ванильная	Сб.2004 № 767	100	8,12	9,01	60,42	352,65	19,34	11,83	71,05	1,02	14,98	15,57	4,32	0,12	0
Теплый компот "Рябинка"	ТТК № 859	200	0,28	0,08	15,80	61,49	0,4	0	0	0,04	0	6,8	0,28	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>310</b>	<b>10,84</b>	<b>11,39</b>	<b>76,22</b>	<b>445,10</b>	<b>107,74</b>	<b>15,75</b>	<b>126,73</b>	<b>1,15</b>	<b>28,78</b>	<b>48,17</b>	<b>4,65</b>	<b>0,12</b>	<b>0,03</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1080</b>	<b>32,39</b>	<b>30,96</b>	<b>176,23</b>	<b>1105,78</b>	<b>162,12</b>	<b>60,69</b>	<b>301,89</b>	<b>3,92</b>	<b>63,73</b>	<b>397,88</b>	<b>7,01</b>	<b>0,26</b>	<b>14,88</b>

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	
<b>День 5</b>																
<b>Обед 7-11 лет</b>																
Рассольник Ленинградский	Сб.2004 № 132	200	1,66	2,82	13,81	85,69	11,81	16,61	48,68	0,63	9,6	179,82	0,18	0,06	5,12	
Котлета из мяса птицы в папирочке	ТТК № 404	100	16,22	8,73	12,82	195,96	11,79	10,59	112,79	0,81	22,58	54,04	0,54	0,02	0	
Каша вязкая ячневая	Сб.2004 № 510	150	3,08	3,72	21,52	128,89	28,71	14,34	98,74	0,55	12,6	23,63	0,54	0,06	0	
Компот "Сливовый №1" (вит.50)	ТТК № 831-50	180	0,20	0,07	14,21	55,37	0,48	0,01	0,09	0,04	0,01	0,02	0	0	0	
Булочка молочная	ТТК № 916	50	4,63	1,14	27,21	137,33	29,03	8,13	46,11	0,45	2,42	1,6	4,44	0,66	0,05	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>705</b>	<b>27,46</b>	<b>16,73</b>	<b>100,60</b>	<b>657,30</b>	<b>81,82</b>	<b>49,68</b>	<b>306,41</b>	<b>2,48</b>	<b>47,21</b>	<b>259,11</b>	<b>5,70</b>	<b>0,80</b>	<b>5,17</b>	
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
Каша молочная пшениная (жидкая)	Сб.2004 № 311	150	5,30	3,00	25,04	147,12	89,47	31,01	120,5	0,8	9,07	17,53	0,09	0,11	0,39	
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	
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	180	1,53	1,27	14,32	73,41	47,76	5,48	35,24	0,06	5,4	9,9	0	0,01	0,23	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>360</b>	<b>8,59</b>	<b>8,15</b>	<b>51,44</b>	<b>311,84</b>	<b>138,43</b>	<b>36,49</b>	<b>157,24</b>	<b>0,87</b>	<b>34,47</b>	<b>49,93</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>0,62</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1065</b>	<b>36,05</b>	<b>24,88</b>	<b>152,04</b>	<b>969,15</b>	<b>220,25</b>	<b>86,17</b>	<b>463,65</b>	<b>3,35</b>	<b>81,68</b>	<b>309,04</b>	<b>5,84</b>	<b>0,92</b>	<b>5,79</b>	
<b>Среднее значение за неделю</b>	<b>Обед</b>	<b>761</b>	<b>22,74</b>	<b>23,85</b>	<b>102,14</b>	<b>706,64</b>	<b>77,87</b>	<b>64,49</b>	<b>267,04</b>	<b>3,36</b>	<b>45,37</b>	<b>358,37</b>	<b>6,39</b>	<b>0,92</b>	<b>10,83</b>	
<b>Среднее значение за неделю</b>	<b>Полдник</b>	<b>364</b>	<b>8,53</b>	<b>9,30</b>	<b>59,76</b>	<b>352,99</b>	<b>107,28</b>	<b>18,96</b>	<b>105,61</b>	<b>0,68</b>	<b>27,45</b>	<b>46,97</b>	<b>2,24</b>	<b>0,08</b>	<b>6,62</b>	

Стоимость питания 156 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, блюд 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 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.

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

Специалист общественного питания



Ю.Ю. Орленко