

Директор МБОУ \_\_\_\_\_



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

| 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>Неделя №1</b>                        |                 |             |              |              |               |                |                           |              |               |             |                |                |             |             |              |  |
| <b>День 1</b>                           |                 |             |              |              |               |                |                           |              |               |             |                |                |             |             |              |  |
| <b>Обед 7-11 лет</b>                    |                 |             |              |              |               |                |                           |              |               |             |                |                |             |             |              |  |
| 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 из овощей (фасоль консервированная) | № 135-1 сб 2004 | 200         | 1,62         | 2,73         | 9,83          | 68,65          | 20,45                     | 14,16        | 34,46         | 0,55        | 9,6            | 183,99         | 0,16        | 0,04        | 6,56         |  |
| Печень, тушенная в томатном соусе       | № 261 сб 2004   | 100         | 12,78        | 7,25         | 4,99          | 136,12         | 17,65                     | 15,14        | 205,51        | 4,5         | 3509,52        | 6051,6         | 0,86        | 0,16        | 9,77         |  |
| Каша вязкая ячневая                     | № 510 сб 2004   | 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 из изюма (вит 50)                | ТТК № 822-50    | 200         | 0,36         | 0,00         | 23,80         | 90,83          | 0,45                      | 0,02         | 0,11          | 0,03        | 0,02           | 0,02           | 0           | 0           | 0            |  |
| Хлеб 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>800</b>  | <b>22,08</b> | <b>24,12</b> | <b>87,07</b>  | <b>643,67</b>  | <b>90,93</b>              | <b>59,28</b> | <b>370,73</b> | <b>6,36</b> | <b>3531,74</b> | <b>6324,92</b> | <b>6,33</b> | <b>0,30</b> | <b>32,01</b> |  |
| <b>Полдник 7-11 лет</b>                 |                 |             |              |              |               |                |                           |              |               |             |                |                |             |             |              |  |
| Ватрушка с повидлом                     | ТТК № 741       | 75          | 4,82         | 2,58         | 49,97         | 237,59         | 15,36                     | 8,95         | 43,85         | 0,97        | 8,76           | 9,1            | 1,34        | 0,07        | 0,15         |  |
| 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           | 0,01        | 0,26         |  |
| Яблоко                                  |                 | 100         | 0,40         | 0,40         | 11,60         | 48,68          | 16                        | 9            | 11            | 2,2         | 0              | 5              | 0,2         | 0,03        | 10           |  |
| <b>Итого за прием</b>                   |                 | <b>375</b>  | <b>6,92</b>  | <b>4,39</b>  | <b>77,49</b>  | <b>367,84</b>  | <b>84,42</b>              | <b>24,04</b> | <b>94,00</b>  | <b>3,24</b> | <b>14,76</b>   | <b>25,10</b>   | <b>1,54</b> | <b>0,11</b> | <b>10,41</b> |  |
| <b>Итого за день</b>                    |                 | <b>1175</b> | <b>29,00</b> | <b>28,51</b> | <b>164,56</b> | <b>1011,51</b> | <b>175,35</b>             | <b>83,32</b> | <b>464,73</b> | <b>9,60</b> | <b>3546,50</b> | <b>6350,02</b> | <b>7,87</b> | <b>0,41</b> | <b>42,42</b> |  |
| <b>День 2</b>                           |                 |             |              |              |               |                |                           |              |               |             |                |                |             |             |              |  |
| <b>Обед 7-11 лет</b>                    |                 |             |              |              |               |                |                           |              |               |             |                |                |             |             |              |  |
| Борщ с капустой и картофелем            | № 110-1 сб 2004 | 200         | 1,37         | 2,67         | 11,03         | 69,81          | 29,27                     | 16,6         | 35,84         | 0,81        | 9,6            | 187,3          | 0,18        | 0,03        | 6,38         |  |
| Колбаса отварная                        | ТТК № 247       | 100         | 11,63        | 15,42        | 0,00          | 185,31         | 0                         | 0            | 0             | 0           | 0              | 0              | 0           | 0           | 0            |  |
| Щуре из бобовых                         | № 317 сб 2004   | 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            |  |
| Напиток из брусники (вит. 50)           | ТТК № 812-50    | 200         | 0,18         | 0,13         | 12,66         | 50,29          | 6,7                       | 1,77         | 4,11          | 0,13        | 0,02           | 2,02           | 0,25        | 0           | 3,75         |  |
| 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            |  |
| <b>Итого за прием</b>                   |                 | <b>705</b>  | <b>34,06</b> | <b>24,08</b> | <b>94,37</b>  | <b>711,97</b>  | <b>113,70</b>             | <b>83,71</b> | <b>209,90</b> | <b>6,18</b> | <b>30,82</b>   | <b>214,64</b>  | <b>0,85</b> | <b>0,69</b> | <b>10,13</b> |  |
| <b>Полдник 7-11 лет</b>                 |                 |             |              |              |               |                |                           |              |               |             |                |                |             |             |              |  |
| Лепешка сметанная                       | ТТК № 943       | 100         | 7,58         | 10,35        | 54,49         | 339,57         | 25,51                     | 10,96        | 63,78         | 0,84        | 16,97          | 30,5           | 4,22        | 0,09        | 0,02         |  |
| 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            |  |
| <b>Итого за прием</b>                   |                 | <b>300</b>  | <b>9,28</b>  | <b>10,76</b> | <b>63,91</b>  | <b>385,87</b>  | <b>25,77</b>              | <b>10,96</b> | <b>63,78</b>  | <b>0,88</b> | <b>16,97</b>   | <b>30,50</b>   | <b>4,22</b> | <b>0,09</b> | <b>0,02</b>  |  |
| <b>Итого за день</b>                    |                 | <b>1005</b> | <b>43,34</b> | <b>34,84</b> | <b>158,28</b> | <b>1097,84</b> | <b>139,47</b>             | <b>94,67</b> | <b>273,68</b> | <b>7,06</b> | <b>47,79</b>   | <b>245,14</b>  | <b>5,07</b> | <b>0,78</b> | <b>10,15</b> |  |

| Наименование блюда   | № рец.          | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |              |               |             | Витамины     |               |              |             |              |
|--|-----------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
|  |                 |             |              |              |                  |                | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | A,мг         | PЭ,мкг        | TЭ,мг        | B1,мг       | C,мг         |
| <b>День 3</b>  |                 |             |              |              |                  |                |                           |              |               |             |              |               |              |             |              |
| <b>Обед 7-11 лет</b>   |                 |             |              |              |                  |                |                           |              |               |             |              |               |              |             |              |
| Суп картофельный с бобовыми (горох)  | Сб.2004 № 139-1 | 200         | 4,44         | 2,94         | 16,54            | 106,62         | 26,22                     | 24,19        | 61,6          | 1,44        | 9,6          | 179,54        | 0,21         | 0,14        | 3,68         |
| Тфтели "Детские" с соусом томатным   | ТТК № 259-1     | 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  | № 516 сб 2004   | 150         | 5,64         | 4,47         | 37,45            | 212,04         | 16,46                     | 8,48         | 47            | 0,87        | 21           | 23,63         | 0,82         | 0,09        | 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            |
| 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            |
| <b>Итого за прием</b>  |                 | <b>695</b>  | <b>21,72</b> | <b>19,67</b> | <b>97,68</b>     | <b>649,73</b>  | <b>66,27</b>              | <b>34,62</b> | <b>113,66</b> | <b>3,25</b> | <b>41,84</b> | <b>272,51</b> | <b>1,14</b>  | <b>0,32</b> | <b>3,92</b>  |
| <b>Полдник 7-11 лет</b>  |                 |             |              |              |                  |                |                           |              |               |             |              |               |              |             |              |
| Кулебяка с яблоками  | ТТК № 904       | 100         | 5,99         | 2,33         | 49,60            | 240,14         | 16,82                     | 10,56        | 46,76         | 1,36        | 2,85         | 8,69          | 1,71         | 0,06        | 0,7          |
| 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>307</b>  | <b>7,75</b>  | <b>2,75</b>  | <b>59,34</b>     | <b>288,91</b>  | <b>19,55</b>              | <b>11,29</b> | <b>48,10</b>  | <b>1,44</b> | <b>2,85</b>  | <b>8,83</b>   | <b>1,72</b>  | <b>0,06</b> | <b>1,82</b>  |
| <b>Итого за день</b>   |                 | <b>1002</b> | <b>29,47</b> | <b>22,42</b> | <b>157,02</b>    | <b>938,64</b>  | <b>85,82</b>              | <b>45,91</b> | <b>161,76</b> | <b>4,69</b> | <b>44,69</b> | <b>281,34</b> | <b>2,86</b>  | <b>0,38</b> | <b>5,74</b>  |
| <b>День 4</b>  |                 |             |              |              |                  |                |                           |              |               |             |              |               |              |             |              |
| <b>Обед 7-11 лет</b>   |                 |             |              |              |                  |                |                           |              |               |             |              |               |              |             |              |
| Салат из свеклы с маслом   | № 33-1 сб 2011  | 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         |
| Суп картофельный с макаронными изделиями   | № 140-1 сб 2004 | 200         | 1,92         | 2,76         | 12,34            | 80,82          | 12,96                     | 6,44         | 22,45         | 0,39        | 9,6          | 179,94        | 0,33         | 0,03        | 0,6          |
| Жаркое по-домашнему  | № 436-1 сб 2004 | 150         | 15,57        | 13,97        | 14,32            | 244,06         | 23,77                     | 33,61        | 178,17        | 2,65        | 9,6          | 26,43         | 0,48         | 0,11        | 7,16         |
| 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            |
| <b>Итого за прием</b>  |                 | <b>700</b>  | <b>23,23</b> | <b>22,65</b> | <b>81,30</b>     | <b>607,00</b>  | <b>103,32</b>             | <b>77,26</b> | <b>263,78</b> | <b>4,85</b> | <b>19,21</b> | <b>324,93</b> | <b>4,65</b>  | <b>0,16</b> | <b>11,96</b> |
| <b>Полдник 7-11 лет</b>  |                 |             |              |              |                  |                |                           |              |               |             |              |               |              |             |              |
| Булочка "Домашняя"   | № 769 сб 2004   | 100         | 7,17         | 12,17        | 57,41            | 365,02         | 14,01                     | 9,83         | 55,07         | 0,8         | 2,93         | 5,07          | 6,63         | 0,08        | 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         |              | 0,01        | 0,24         |
| <b>Итого за прием</b>  |                 | <b>300</b>  | <b>10,14</b> | <b>13,89</b> | <b>68,82</b>     | <b>435,87</b>  | <b>63,38</b>              | <b>15,49</b> | <b>91,48</b>  | <b>0,88</b> | <b>8,51</b>  | <b>15,30</b>  | <b>6,63</b>  | <b>0,09</b> | <b>0,24</b>  |
| <b>Итого за день</b>   |                 | <b>1000</b> | <b>33,37</b> | <b>36,54</b> | <b>150,12</b>    | <b>1042,87</b> | <b>166,70</b>             | <b>92,75</b> | <b>355,26</b> | <b>5,73</b> | <b>27,72</b> | <b>340,23</b> | <b>11,28</b> | <b>0,25</b> | <b>12,20</b> |

| Наименование блюда                            | № рец.          | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>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>                          |                 |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |              |               |               |             |               |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом) | Сб.2004 № 124-1 | 200         | 1,40         | 2,69         | 8,02             | 59,44          | 29,35                     | 14,72         | 33,43         | 0,57        | 9,6          | 182,82        | 0,16          | 0,04        | 9,77          |  |
| Биточек "Школьный"                            | ТТК № 205-1     | 100         | 15,33        | 12,38        | 14,05            | 229,09         | 25                        | 17,46         | 130,22        | 2,14        | 19,2         | 27            | 0,54          | 0,05        | 0,32          |  |
| Каша гречневая рассыпчатая                    | № 508 сб 2004   | 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 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           | 0           | 2,4           |  |
| 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             |  |
| <b>Итого за прием</b>                         |                 | <b>705</b>  | <b>28,86</b> | <b>21,79</b> | <b>104,98</b>    | <b>714,92</b>  | <b>83,64</b>              | <b>158,60</b> | <b>366,18</b> | <b>7,24</b> | <b>49,81</b> | <b>234,68</b> | <b>601,24</b> | <b>0,35</b> | <b>12,49</b>  |  |
| <b>Полдник 7-11 лет</b>                       |                 |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |              |               |               |             |               |  |
| Булочка "Абрикосинка"                         | ТТК № 905       | 100         | 8,47         | 10,20        | 62,70            | 367,11         | 56,61                     | 28,25         | 102,74        | 1,51        | 32,31        | 125,84        | 5,14          | 0,12        | 0,78          |  |
| 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             |  |
| <b>Итого за прием</b>                         |                 | <b>300</b>  | <b>10,17</b> | <b>10,61</b> | <b>72,12</b>     | <b>413,41</b>  | <b>56,87</b>              | <b>28,25</b>  | <b>102,74</b> | <b>1,55</b> | <b>32,31</b> | <b>125,84</b> | <b>5,14</b>   | <b>0,12</b> | <b>0,78</b>   |  |
| <b>Итого за день</b>                          |                 | <b>1005</b> | <b>39,03</b> | <b>32,40</b> | <b>177,10</b>    | <b>1128,33</b> | <b>140,51</b>             | <b>186,85</b> | <b>468,92</b> | <b>8,79</b> | <b>82,12</b> | <b>360,52</b> | <b>606,38</b> | <b>0,47</b> | <b>13,27</b>  |  |
| <b>Неделя №2</b>                              |                 |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |              |               |               |             |               |  |
| <b>День 1</b>                                 |                 |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |              |               |               |             |               |  |
| <b>Обед 7-11 лет</b>                          |                 |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |              |               |               |             |               |  |
| Рассольник ленинградский                      | Сб.2004 № 132-1 | 200         | 1,66         | 2,82         | 13,81            | 85,69          | 15,69                     | 16,84         | 49,46         | 0,66        | 9,6          | 179,82        | 0,18          | 0,06        | 5,12          |  |
| Мясо тушеное                                  | № 433-1 сб 2004 | 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          |  |
| Пюре картофельное                             | № 520-1 сб 2004 | 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         |  |
| 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             |  |
| <b>Итого за прием</b>                         |                 | <b>700</b>  | <b>23,90</b> | <b>22,35</b> | <b>86,02</b>     | <b>630,12</b>  | <b>91,81</b>              | <b>68,82</b>  | <b>284,74</b> | <b>4,55</b> | <b>34,66</b> | <b>463,56</b> | <b>1,59</b>   | <b>0,24</b> | <b>216,26</b> |  |
| <b>Полдник 7-11 лет</b>                       |                 |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |              |               |               |             |               |  |
| Булочка "Домашняя"                            | № 769 сб 2004   | 100         | 7,17         | 12,17        | 57,41            | 365,02         | 14,01                     | 9,83          | 55,07         | 0,8         | 2,93         | 5,07          | 6,63          | 0,08        | 0             |  |
| 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             |  |
| <b>Итого за прием</b>                         |                 | <b>300</b>  | <b>8,87</b>  | <b>12,58</b> | <b>70,37</b>     | <b>424,78</b>  | <b>14,38</b>              | <b>9,83</b>   | <b>55,07</b>  | <b>0,85</b> | <b>2,93</b>  | <b>5,07</b>   | <b>6,63</b>   | <b>0,08</b> | <b>0,00</b>   |  |
| <b>Итого за день</b>                          |                 | <b>1000</b> | <b>32,77</b> | <b>34,93</b> | <b>156,39</b>    | <b>1054,90</b> | <b>106,19</b>             | <b>78,65</b>  | <b>339,81</b> | <b>5,40</b> | <b>37,59</b> | <b>468,63</b> | <b>8,22</b>   | <b>0,32</b> | <b>216,26</b> |  |

| Наименование блюда  | № рец.          | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>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)                                     | № 124-1 сб 2004 | 250         | 1,40         | 2,69         | 8,02             | 59,44          | 29,35                     | 14,72        | 33,43         | 0,57        | 9,6          | 182,82        | 0,16        | 0,04        | 9,77         |
| Вареники с картофелем   | ТТК № 229       | 200         | 8,74         | 9,66         | 61,61            | 374,49         | 12,05                     | 0,71         | 2,43          | 0,09        | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |
| Масло сливочное   | ТТК № 43        | 10          | 0,08         | 7,25         | 0,13             | 66,06          | 2,4                       | 0            | 3             | 0,02        | 40           | 45            | 0,1         | 0           | 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         |
| 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            |
| <b>Итого за прием</b>   |                 | <b>715</b>  | <b>15,13</b> | <b>20,50</b> | <b>118,79</b>    | <b>715,24</b>  | <b>72,36</b>              | <b>33,71</b> | <b>64,36</b>  | <b>1,26</b> | <b>49,61</b> | <b>344,44</b> | <b>1,36</b> | <b>0,05</b> | <b>10,09</b> |
| <b>Полдник 7-11 лет</b>   |                 |             |              |              |                  |                |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |
| Каша молочная школьная рисовая  | № 311 сб 2004   | 210         | 4,98         | 9,62         | 29,74            | 224,48         | 119,14                    | 26,45        | 126,14        | 0,41        | 36,67        | 68,23         | 0,22        | 0,05        | 0,55         |
| 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         |             | 0,01        | 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            |
| <b>Итого за прием</b>   |                 | <b>435</b>  | <b>9,62</b>  | <b>11,59</b> | <b>52,18</b>     | <b>349,40</b>  | <b>168,51</b>             | <b>32,11</b> | <b>162,55</b> | <b>0,49</b> | <b>42,25</b> | <b>78,46</b>  | <b>0,22</b> | <b>0,06</b> | <b>0,79</b>  |
| <b>Итого за день</b>  |                 | <b>1150</b> | <b>24,75</b> | <b>32,09</b> | <b>170,97</b>    | <b>1064,64</b> | <b>240,87</b>             | <b>65,82</b> | <b>226,91</b> | <b>1,75</b> | <b>91,86</b> | <b>422,90</b> | <b>1,58</b> | <b>0,11</b> | <b>10,88</b> |
| <b>День 3</b>   |                 |             |              |              |                  |                |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |
| <b>Обед 7-11 лет</b>  |                 |             |              |              |                  |                |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |
| Суп картофельный с макаронными изделиями  | № 140-1 сб 2004 | 200         | 2,18         | 1,86         | 16,53            | 90,06          | 16,45                     | 17,05        | 45,87         | 0,73        | 5,76         | 172,62        | 0,25        | 0,07        | 5,28         |
| Гуляш из филе индейки   | ТТК № 401-1     | 100         | 14,83        | 5,40         | 3,99             | 123,15         | 19,8                      | 16,01        | 141,8         | 1,15        | 19,38        | 34,43         | 0,34        | 0,03        | 0,73         |
| Рис припущенный   | № 512 сб 2004   | 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 Сливовый № 1(вит. 50)  | ТТК № 854-50    | 200         | 0,22         | 0,08         | 15,79            | 61,52          | 0,53                      | 0,01         | 0,1           | 0,04        | 0,01         | 0,02          | 0           | 0           | 0            |
| 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            |
| <b>Итого за прием</b>   |                 | <b>695</b>  | <b>24,01</b> | <b>11,99</b> | <b>94,78</b>     | <b>580,21</b>  | <b>66,33</b>              | <b>56,19</b> | <b>258,63</b> | <b>3,22</b> | <b>37,75</b> | <b>230,70</b> | <b>0,85</b> | <b>0,22</b> | <b>6,01</b>  |
| <b>Полдник 7-11 лет</b>   |                 |             |              |              |                  |                |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |
| Булочка "Тюменская"   | ТТК № 934       | 70          | 5,02         | 6,95         | 37,62            | 230,72         | 19,44                     | 7,65         | 46,55         | 0,64        | 8,81         | 15,36         | 3,5         | 0,06        | 0,06         |
| 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            |
| Груша   |                 | 100         | 0,40         | 0,30         | 13,10            | 50,69          | 19                        | 12           | 16            | 2,3         | 0            | 2             | 0,4         | 0,02        | 5            |
| <b>Итого за прием</b>   |                 | <b>370</b>  | <b>7,12</b>  | <b>7,66</b>  | <b>63,68</b>     | <b>341,17</b>  | <b>38,81</b>              | <b>19,65</b> | <b>62,55</b>  | <b>2,99</b> | <b>8,81</b>  | <b>17,36</b>  | <b>3,90</b> | <b>0,08</b> | <b>5,06</b>  |
| <b>Итого за день</b>  |                 | <b>1065</b> | <b>31,13</b> | <b>19,65</b> | <b>158,46</b>    | <b>921,38</b>  | <b>105,14</b>             | <b>75,84</b> | <b>321,18</b> | <b>6,21</b> | <b>46,56</b> | <b>248,06</b> | <b>4,75</b> | <b>0,30</b> | <b>11,07</b> |

| Наименование блюда                     | № рец.          | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |              |               |             | Витамины     |               |             |             |              |  |
|--|-----------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
|  |                 |             |              |              |                  |                | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | A,мг         | PЭ,мкг        | TЭ,мг       | B1,мг       | C,мг         |  |
| <b>День 4</b>                          |                 |             |              |              |                  |                |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |  |
| <b>Обед 7-11 лет</b>                   |                 |             |              |              |                  |                |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |  |
| Борщ с картофелем                      | № 114-1 сб 2004 | 200         | 1,58         | 2,74         | 13,37            | 81,05          | 25,15                     | 19,5         | 44,26         | 0,93        | 9,6          | 187,58        | 0,19        | 0,05        | 5,49         |  |
| Биточек мясной с кабачками             | ТТК № 267-1     | 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         |  |
| Макароны с овощами                     | ТТК № 520-1     | 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         |  |
| Напиток черничный (вит. 50)            | ТТК № 820-50    | 200         | 0,28         | 0,15         | 12,66            | 50,11          | 4,45                      | 1,52         | 3,36          | 0,21        | 0,02         | 0,02          | 0,35        | 0           | 2,5          |  |
| 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            |  |
| 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>700</b>  | <b>22,31</b> | <b>22,66</b> | <b>97,60</b>     | <b>675,94</b>  | <b>91,68</b>              | <b>55,09</b> | <b>223,03</b> | <b>3,69</b> | <b>61,82</b> | <b>697,60</b> | <b>1,70</b> | <b>0,19</b> | <b>13,26</b> |  |
| <b>Полдник 7-11 лет</b>                |                 |             |              |              |                  |                |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |  |
| 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        | 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>307</b>  | <b>8,55</b>  | <b>12,66</b> | <b>66,66</b>     | <b>409,57</b>  | <b>17,01</b>              | <b>9,64</b>  | <b>58,08</b>  | <b>0,90</b> | <b>11,58</b> | <b>20,20</b>  | <b>6,31</b> | <b>0,07</b> | <b>1,12</b>  |  |
| <b>Итого за день</b>                   |                 | <b>1007</b> | <b>30,86</b> | <b>35,32</b> | <b>164,26</b>    | <b>1085,52</b> | <b>108,69</b>             | <b>64,73</b> | <b>281,11</b> | <b>4,59</b> | <b>73,40</b> | <b>717,80</b> | <b>8,01</b> | <b>0,26</b> | <b>14,38</b> |  |
| <b>День 5</b>                          |                 |             |              |              |                  |                |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |  |
| <b>Обед 7-11 лет</b>                   |                 |             |              |              |                  |                |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |  |
| Суп из овощей (горошек зелёный)        | № 135 -1сб 2004 | 200         | 1,44         | 2,74         | 9,62             | 66,55          | 21,57                     | 15,33        | 37,91         | 0,59        | 9,6          | 182,9         | 0,16        | 0,05        | 6,82         |  |
| Говядина, тушенная с черносливом       | № 441-1 сб 2004 | 100         | 15,31        | 16,18        | 11,80            | 250,57         | 30,26                     | 35,16        | 170,5         | 2,77        | 17           | 33,63         | 0,7         | 0,04        | 0,87         |  |
| Каша вязкая пшеничная                  | № 510 сб 2004   | 150         | 3,96         | 3,76         | 22,49            | 141,93         | 5,97                      | 0,29         | 2,35          | 0,05        | 12,6         | 23,63         | 0,05        | 0           | 0            |  |
| Напиток лимонный (вит. 50)             | ТТК № 828-50    | 200         | 0,13         | 0,02         | 10,68            | 43,17          | 6,05                      | 1,7          | 3,19          | 0,11        | 0,02         | 0,3           | 0,03        | 0,01        | 5,6          |  |
| 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            |  |
| <b>Итого за прием</b>                  |                 | <b>705</b>  | <b>24,77</b> | <b>23,54</b> | <b>81,98</b>     | <b>635,63</b>  | <b>63,85</b>              | <b>52,48</b> | <b>213,95</b> | <b>3,52</b> | <b>39,22</b> | <b>240,46</b> | <b>0,94</b> | <b>0,10</b> | <b>13,29</b> |  |
| <b>Полдник 7-11 лет</b>                |                 |             |              |              |                  |                |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |  |
| Лепешка сметанная                      | ТТК № 943       | 100         | 7,58         | 10,35        | 54,49            | 339,57         | 25,51                     | 10,96        | 63,78         | 0,84        | 16,97        | 30,5          | 4,22        | 0,09        | 0,02         |  |
| 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            |  |
| <b>Итого за прием</b>                  |                 | <b>300</b>  | <b>9,28</b>  | <b>10,76</b> | <b>67,45</b>     | <b>399,33</b>  | <b>25,88</b>              | <b>10,96</b> | <b>63,78</b>  | <b>0,89</b> | <b>16,97</b> | <b>30,50</b>  | <b>4,22</b> | <b>0,09</b> | <b>0,02</b>  |  |
| <b>Итого за день</b>                   |                 | <b>1005</b> | <b>34,05</b> | <b>34,30</b> | <b>149,43</b>    | <b>1034,96</b> | <b>89,73</b>              | <b>63,44</b> | <b>277,73</b> | <b>4,41</b> | <b>56,19</b> | <b>270,96</b> | <b>5,16</b> | <b>0,19</b> | <b>13,31</b> |  |

Стоимость питания 156 руб в день

Основание: СанПиН 2.3 /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



М. Н. Корнева