

Директор МБОУ



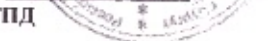
УТВЕРЖДАЮ

Директор СФМУП

"Комбинат специального питания"

О.В. Филимонова

02.07.2024



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 | В1,мг | С,мг |
| Неделя №1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | Сб.2004 № 105 | 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 |
| Тефтели "Ёжики" с соусом томатным | ТТК № 130 | 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 |
| Капуста цветная б/з припущенная | ТТК № 530 | 150 | 4,06 | 3,40 | 9,86 | 79,10 | 44,47 | 25,55 | 77,95 | 2,12 | 7,56 | 28,76 | 0,39 | 0,12 | 47,88 |
| Компот из изюма (вит.50) | ТТК № 822-50 | 200 | 0,36 | 0 | 23,8 | 90,83 | 0,45 | 0,02 | 0,11 | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием | | 700 | 19,87 | 18,54 | 83,08 | 562,80 | 84,13 | 63,18 | 217,58 | 4,69 | 32,64 | 301,64 | 2,34 | 0,29 | 52,20 |
| Полдник 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| Чай с сахаром | ТТК № 804 | 200 | 1,7 | 0,41 | 9,42 | 46,3 | 0,26 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием | | 315 | 12,74 | 17,13 | 70,80 | 484,35 | 148,36 | 16,99 | 143,25 | 1,05 | 20,80 | 38,80 | 6,55 | 0,12 | 0,05 |
| Итого за день | | 1015 | 32,61 | 35,67 | 153,88 | 1047,15 | 232,49 | 80,17 | 360,83 | 5,74 | 53,44 | 340,44 | 8,89 | 0,41 | 52,25 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп "Новинка" | ТТК № 109-1 | 200 | 2,04 | 2,96 | 14,28 | 89,51 | 14,69 | 26,51 | 54,19 | 0,96 | 9,6 | 179,73 | 0,2 | 0,07 | 4,64 | |
| 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 | |
| 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 | |
| Огурцы консервированные, нарезка | ТТК № 52 | 20 | 0,15 | 0,02 | 0,68 | 3,12 | 4,51 | 2,74 | 8,23 | 0,12 | 0 | 2 | 0,02 | 0,005 | 1,96 | |
| Напиток лимонный (вит. 50) | ТТК № 828 | 200 | 0,13 | 0,02 | 24,66 | 96,27 | 6,47 | 1,7 | 3,19 | 0,16 | 0,02 | 0,3 | 0,03 | 0,01 | 5,6 | |
| 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 | | 720 | 20,02 | 18,68 | 111,53 | 689,11 | 61,83 | 52,22 | 191,70 | 3,27 | 44,91 | 304,28 | 2,99 | 0,20 | 13,09 | |
| Полдник 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | ТТК № 43 | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 66,06 | 2,4 | 0 | 3 | 0,02 | 10 | 11,5 | 0,025 | 0 | 0 | |
| Булочка домашняя | Сб.2004 № 769 | 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 | |
| Итого за прием | | 310 | 10,22 | 21,15 | 68,96 | 501,93 | 65,78 | 15,49 | 94,48 | 0,90 | 18,51 | 26,80 | 6,66 | 0,09 | 0,24 | |
| Итого за день | | 1030 | 30,24 | 39,83 | 180,49 | 1191,04 | 127,61 | 67,71 | 286,18 | 4,17 | 63,42 | 331,08 | 9,65 | 0,29 | 13,33 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--|
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | Сб.2004 № 140-1 | 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 | |
| Рыба, тушеная в томате с овощами | ТТК № 339-1 | 100 | 9,54 | 4,92 | 5,74 | 103,32 | 27,13 | 30,97 | 104,11 | 0,64 | 4,55 | 458,2 | 2,53 | 0,06 | 4,01 | |
| Рис с овощами | ТТК № 527-1 | 150 | 3,39 | 6,17 | 33,53 | 201,21 | 21,06 | 28,54 | 79,97 | 0,71 | 21,6 | 478,5 | 0,39 | 0,04 | 1,34 | |
| Компот "Сливовый №1" (вит.50) | ТТК № 831 | 180 | 0,2 | 0,07 | 14,21 | 55,37 | 0,48 | 0,01 | 0,09 | 0,04 | 0,01 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | n/n | 50 | 3,43 | 0,49 | 24,01 | 116,57 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за прием | | 755 | 20,95 | 14,22 | 109,18 | 643,12 | 67,61 | 80,74 | 241,19 | 2,29 | 33,36 | 1152,50 | 3,24 | 0,19 | 11,95 | |
| Полдник 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Булочка молочная | № 779 сб 2004г. | 100 | 9,26 | 2,27 | 54,42 | 274,66 | 58,06 | 16,25 | 92,22 | 0,9 | 4,84 | 8,87 | 1,31 | 0,11 | 0,21 | |
| Кисель из черники | Сб. 2004 № 640 | 200 | 0,26 | 0,13 | 22,48 | 88,92 | 6,94 | 1,25 | 8,74 | 0,19 | 0 | 0 | 0,34 | 0 | 0,96 | |
| Итого за прием | | 315 | 13,19 | 5,85 | 76,90 | 410,02 | 197,00 | 23,37 | 184,48 | 1,22 | 25,54 | 47,57 | 1,73 | 0,11 | 1,22 | |
| Итого за день | | 1070 | 34,14 | 20,07 | 186,08 | 1053,13 | 264,61 | 104,11 | 425,67 | 3,51 | 58,90 | 1200,07 | 4,97 | 0,30 | 13,17 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | Сб.2004 № 105 | 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 |
| 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 |
| Рис припущенный | ТТК № 514 | 180 | 4,19 | 4,57 | 43,99 | 234,54 | 11,59 | 27,75 | 85,03 | 0,6 | 15,12 | 28,35 | 0,32 | 0,04 | 0 |
| Напиток клюквенный (вит 50) | ТТК № 810-50 | 200 | 0,13 | 0,05 | 11,73 | 46,43 | 3,95 | 3,77 | 2,86 | 0,18 | 0,02 | 0,02 | 0,25 | 0,01 | 3,75 |
| Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,0715 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,2855 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием | | 730 | 20,82 | 18,77 | 106,72 | 675,76 | 60,16 | 68,42 | 228,32 | 3,37 | 39,03 | 306,53 | 2,70 | 0,21 | 8,32 |
| Полдник 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 домашняя | Сб.2004 № 769 | 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 |
| Теплый компот "Сливовый №1" | ТТК № 852 | 200 | 0,20 | 0,06 | 14,21 | 55,32 | 0,36 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием | | 310 | 9,81 | 14,53 | 71,62 | 451,30 | 102,37 | 13,75 | 110,75 | 0,93 | 16,73 | 30,87 | 6,68 | 0,08 | 0,03 |
| Итого за день | | 1040 | 30,63 | 33,3 | 178,34 | 1127,06 | 162,53 | 82,17 | 339,07 | 4,3 | 55,76 | 337,4 | 9,38 | 0,29 | 8,35 |