

Директор МБОУ

С.М. Б.Т.
М.В. Кушанцева

УТВЕРЖДАЮ

директор СЦ МУП "Комбинат
"Комбинат детского питания"
О.В. Филимонова

24.01.2014

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

| 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 |
| Неделя №1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 картофельный с бобовыми (горох) | С6.2004 № 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 |
| Бефстроганов из отварной говядины | ТТК № 241 | 100 | 15,02 | 17,05 | 4,52 | 230,20 | 28,99 | 19,88 | 154,2 | 2,19 | 20,22 | 41,72 | 0,51 | 0,05 | 0,97 |
| Рагу овощное с тыквой | ТТК № 538-1 | 150 | 2,78 | 5,66 | 16,79 | 123,47 | 35,69 | 28,32 | 68,24 | 1,1 | 18,29 | 774,06 | 0,45 | 0,08 | 9,39 |
| 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 |
| Итого за прием | | 750 | 27,96 | 36,80 | 92,72 | 796,97 | 119,95 | 93,98 | 331,14 | 5,84 | 50,53 | 1105,91 | 5,99 | 0,35 | 30,64 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сосиски отварные | С6.2004 № 413 | 100 | 11,28 | 14,96 | 0,00 | 179,76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 |
| Паста сырная | ТТК № 552 | 150 | 8,24 | 10,16 | 29,17 | 241,44 | 146,19 | 12,21 | 119,97 | 0,79 | 44,1 | 82,58 | 0,83 | 0,06 | 0,05 |
| Помидоры (томаты) свежие, нарезка | ТТК № 44 | 20 | 0,22 | 0,04 | 1,02 | 5,08 | 2,74 | 3,92 | 5,1 | 0,18 | 0 | 26,6 | 0,14 | 0,01 | 4,9 |
| Чай с молоком | С6.1996 № 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 | | 520 | 26,10 | 27,38 | 64,64 | 609,49 | 198,30 | 21,79 | 161,48 | 1,05 | 49,68 | 119,41 | 1,47 | 0,08 | 5,19 |
| Итого за день | | 1270 | 54,06 | 64,18 | 157,36 | 1406,46 | 318,25 | 115,77 | 492,62 | 6,89 | 100,21 | 1225,32 | 7,46 | 0,43 | 35,83 |

| Наименование блюда | № рецеп. | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд горячий с помидорами и сыром | ТТК № 74 | 60 | 4,62 | 2,60 | 14,32 | 100,85 | 90,46 | 7,4 | 60,2 | 0,24 | 13,8 | 52,4 | 0,19 | 0,01 | 2,03 | |
| 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 | |
| Котлеты "Домашние" | ТТК № 221 | 100 | 14,08 | 16,51 | 11,68 | 252,56 | 11,86 | 16,05 | 119,38 | 1,73 | 22,3 | 31,1 | 0,37 | 0,17 | 0,05 | |
| 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 | |
| Сок фруктовый | | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,60 | 86,48 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 | |
| Злаково - фруктовый батончик (без добавления сахара) | | 25 | 1,29 | 1,67 | 16,15 | 78,25 | 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 | |
| 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 | | 835 | 29,00 | 28,73 | 120,03 | 846,78 | 167,55 | 79,89 | 312,48 | 6,67 | 60,70 | 340,16 | 1,16 | 0,38 | 30,30 | |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра свекольная | Сб.2004 № 78 | 60 | 1,09 | 4,28 | 7,70 | 70,35 | 19,58 | 13,05 | 26,78 | 0,77 | 0 | 21,08 | 2,25 | 0,02 | 3,48 | |
| Гуляш из говядины | ТТК № 274-1 | 100 | 14,58 | 10,32 | 3,99 | 166,42 | 13,91 | 19,95 | 152,7 | 2,23 | 13,6 | 27,63 | 0,45 | 0,04 | 0,73 | |
| Каша перловая с овощами | ТТК № 505-1 | 150 | 4,28 | 3,82 | 32,90 | 179,01 | 18,62 | 16,95 | 137,92 | 0,78 | 12,6 | 23,63 | 0,59 | 0,04 | 0 | |
| Теплый компот из с/м черноплодной рябины | ТТК № 854 | 200 | 0,56 | 0,07 | 15,15 | 59,35 | 10,25 | 4,87 | 19,14 | 0,42 | 0 | 0 | 600 | 0 | 2,4 | |
| Печенье слобное "Хрупки палочки" | ТТК № 1504-1 | 40 | 2,62 | 11,30 | 24,33 | 207,69 | 7,24 | 4,28 | 24,57 | 0,38 | 4 | 4,16 | 3,62 | 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 | |
| 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 | | 600 | 26,52 | 30,29 | 107,11 | 795,17 | 69,60 | 59,10 | 361,11 | 4,58 | 30,20 | 76,50 | 606,91 | 0,14 | 6,62 | |
| Итого за день | | 1435 | 55,52 | 59,02 | 227,14 | 1641,95 | 237,15 | 138,99 | 673,59 | 11,25 | 90,90 | 416,66 | 608,07 | 0,52 | 36,92 | |

| Наименование блюда | № рецеп. | 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 | |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Осень" | ТТК № 31 | 60 | 0,80 | 6,08 | 3,54 | 70,25 | 7,2 | 9,15 | 17,22 | 0,38 | 0 | 47,4 | 2,88 | 0,03 | 9 | |
| 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 | |
| Биточки "Вятские" | ТТК № 219 | 100 | 14,88 | 16,57 | 6,06 | 231,53 | 23,61 | 19,03 | 140,45 | 1,96 | 20,75 | 45,16 | 0,57 | 0,07 | 1,55 | |
| Овощи "Весенние" б/з припущенные | ТТК № 532 | 150 | 5,32 | 3,88 | 7,18 | 83,46 | 10,82 | 0,57 | 3,33 | 0,08 | 12,6 | 23,63 | 0,05 | 0 | 0 | |
| Напиток из брусники (вит. 50) | ТТК № 812-50 | 200 | 0,18 | 0,13 | 17,65 | 69,25 | 6,85 | 1,77 | 4,11 | 0,15 | 0,02 | 2,02 | 0,25 | 0 | 3,75 | |
| Сдоба сырная | ТТК № 925 | 75 | 8,20 | 6,75 | 31,37 | 218,73 | 151,94 | 13 | 124,03 | 0,6 | 30,87 | 57,7 | 0,81 | 0,06 | 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 | |
| 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 | | 810 | 35,33 | 37,61 | 106,69 | 897,47 | 220,40 | 76,76 | 357,20 | 4,39 | 76,24 | 400,57 | 4,81 | 0,25 | 20,20 | |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе | ТТК № 327 | 100 | 10,62 | 5,76 | 4,60 | 113,13 | 81,37 | 31,19 | 157,92 | 0,59 | 14,79 | 31,96 | 1,65 | 0,05 | 0,14 | |
| Пюре картофельное | № 520 сб 2004 | 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 | | 150 | 0,60 | 0,60 | 17,40 | 73,02 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 7,5 | 0,3 | 0,05 | 15 | |
| 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 | | 652 | 19,37 | 12,09 | 75,27 | 483,24 | 167,35 | 74,07 | 260,77 | 5,82 | 30,23 | 72,29 | 2,14 | 0,31 | 26,64 | |
| Итого за день | | 1462 | 54,70 | 49,70 | 181,96 | 1380,71 | 387,75 | 150,83 | 617,97 | 10,21 | 106,47 | 472,86 | 6,95 | 0,56 | 46,84 | |

| Наименование блюда | № рецеп. | 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 "Витаминка" | ТТК № 64 | 100 | 1,57 | 6,21 | 5,08 | 78,63 | 38,32 | 20,3 | 35,87 | 0,88 | 0 | 71,38 | 3 | 0,07 | 18,3 |
| Суп картофельный | СБ.2004 № 133 | 250 | 2,40 | 2,34 | 20,10 | 109,02 | 22,23 | 27,53 | 68,95 | 1,07 | 7,2 | 216,92 | 0,2 | 0,11 | 9,64 |
| Говядина отварная для I блюд | ТТК № 233-1 | 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 |
| Плов (2 вариант) | ТТК № 278-1 | 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 |
| 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 | n/n | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | n/n | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием | | 840 | 36,73 | 34,20 | 111,07 | 884,84 | 100,55 | 107,81 | 417,16 | 6,63 | 25,22 | 751,93 | 4,93 | 0,29 | 229,44 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная из смеси зерновых | ТТК № 713 | 200 | 6,35 | 3,79 | 24,49 | 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 | | 0,9 | 0,01 | 12 | 13,5 | 0,03 | | |
| Запеканка творожная | ТТК № 611 | 60 | 10,49 | 7,01 | 10,58 | 148,52 | 89,11 | 12,81 | 111,51 | 0,28 | 38,93 | 45,22 | 0,22 | 0,02 | 0,15 |
| Молоко сгущенное | ТТК № 51 | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,10 | 63,48 | 61,4 | 6,8 | 43,8 | 0,04 | 8,4 | 9,4 | 0,04 | 0,01 | 0,2 |
| Чай с сахаром | ТТК № 804 | 200 | 1,70 | 0,41 | 9,42 | 46,30 | 0,26 | | | 0,04 | | | | | |
| Груша | | 120 | 0,48 | 0,36 | 15,72 | 60,83 | 22,8 | 14,4 | 19,2 | 2,76 | | 2,4 | 0,48 | 0,02 | 6 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | n/n | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | n/n | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием | | 653 | 23,87 | 15,95 | 94,39 | 621,37 | 289,15 | 47,06 | 258,75 | 3,26 | 72,00 | 93,75 | 0,77 | 0,08 | 6,90 |
| Итого за день | | 1493 | 60,60 | 50,15 | 205,46 | 1506,21 | 389,70 | 154,87 | 675,91 | 9,89 | 97,22 | 845,68 | 5,70 | 0,37 | 236,34 |

| Наименование блюда | № рецеп. | 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 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | С6.2004 № 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 № 233-1 | 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 |
| Котлеты из рыбы | ТТК № 301 | 100 | 13,93 | 6,36 | 13,27 | 167,13 | 23,53 | 20,62 | 147,79 | 0,48 | 15 | 26,13 | 3,17 | 0,05 | 0,4 |
| Картофель, запеченный в сметанном соусе | С6.2004 № 259 | 180 | 4,09 | 7,97 | 23,96 | 183,35 | 60,24 | 28,34 | 94,93 | 1,15 | 28,22 | 64,07 | 0,35 | 0,12 | 9,91 |
| Компот из с/м вишни (вит. 50) | ТТК № 804 | 200 | 0,32 | 0,08 | 19,93 | 78,44 | 15,4 | 10,42 | 12,11 | 0,25 | 0,02 | 6,82 | 0,12 | 0,01 | 6 |
| Фаготтини | п/п | 50 | 1,97 | 11,84 | 33,85 | 253,21 | | | | | | | 0,11 | | |
| 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 | | 845 | 29,49 | 33,01 | 127,50 | 923,02 | 137,93 | 84,39 | 332,07 | 3,43 | 55,24 | 343,16 | 4,07 | 0,23 | 24,32 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат свекольный с консервированным огурцом | ТТК № 39-1 | 100 | 0,85 | 17,64 | 6,81 | 185,73 | 22,57 | 11,17 | 25,13 | 0,72 | 0 | 1,02 | 8,87 | 0,01 | 2,44 |
| Печень, тушенная в соусе | С6.2004 № 439 | 100 | 12,93 | 7,03 | 4,66 | 133,78 | 24,16 | 13,32 | 207,32 | 4,42 | 3509,7 | 5976,48 | 0,83 | 0,16 | 9,38 |
| Рис припущенный | С6.2004 № 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 |
| Какао с молоком | С6.2004 № 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 |
| Яблоко | | 130 | 0,52 | 0,52 | 15,08 | 63,28 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | | 6,5 | 0,26 | 0,04 | 13 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 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 | 24,82 | 32,84 | 101,27 | 790,86 | 187,56 | 86,28 | 418,70 | 9,38 | 3534,30 | 6029,75 | 10,23 | 0,27 | 25,34 |
| Итого за день | | 1575 | 54,31 | 65,85 | 228,77 | 1713,88 | 325,49 | 170,67 | 750,77 | 12,81 | 3589,54 | 6372,91 | 14,30 | 0,50 | 49,66 |

| 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 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | ТТК № 4 | 100 | 0,88 | 9,92 | 3,89 | 106,86 | 31,65 | 15,72 | 31,12 | 0,75 | 0 | 91,83 | 4,83 | 0,04 | 16,91 |
| 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 |
| Бигус (вар. 2) | ТТК № 276-1 | 200 | 24,60 | 21,03 | 12,48 | 331,88 | 67,2 | 49,63 | 277,58 | 4,27 | 46,3 | 134,71 | 0,99 | 0,13 | 25,95 |
| Компот из свежих плодов (яблоки) (вит. 50) | ТТК № 821-50 | 200 | 0,15 | 0,14 | 13,31 | 52,35 | 6,03 | 3,15 | 3,92 | 0,79 | 0,01 | 2,02 | 0,08 | 0,01 | 1,6 |
| 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 | | 800 | 31,74 | 33,91 | 73,38 | 716,03 | 123,82 | 89,72 | 369,64 | 6,71 | 53,51 | 444,34 | 6,22 | 0,27 | 51,06 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | Сб.2004 № 16 | 100 | 0,71 | 9,88 | 3,12 | 102,32 | 21,41 | 12,54 | 37,84 | 0,54 | 0 | 9,1 | 4,49 | 0,03 | 8,92 |
| Котлета из мяса птицы в панировке | 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 |
| Пиоре 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 |
| Теплый компот "Сливовый №1" | ТТК № 852 | 200 | 0,22 | 0,07 | 15,79 | 61,46 | 0,4 | 0 | 0 | 0,04 | 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 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 | 37,98 | 24,54 | 101,43 | 762,07 | 111,33 | 88,47 | 320,58 | 6,63 | 43,78 | 88,46 | 5,45 | 0,71 | 8,92 |
| Итого за день | | 1405 | 69,72 | 58,45 | 174,81 | 1478,11 | 235,15 | 178,19 | 690,22 | 13,34 | 97,29 | 532,80 | 11,67 | 0,98 | 59,98 |

| 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 | |
| Неделя №2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Светофор" | ТТК № 65 | 60 | 0,67 | 5,38 | 3,05 | 62,81 | 12,91 | 7,81 | 10,52 | 0,37 | 0 | 78,65 | 2,99 | 0,02 | 4,74 | |
| Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | С6.2004 № 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 | |
| Котлета "Особая" | ТТК № 224 | 100 | 14,95 | 15,19 | 13,27 | 250,72 | 31,44 | 16,71 | 122,73 | 1,65 | 21,12 | 31,4 | 0,58 | 0,11 | 0,02 | |
| Капуста цветная б/з запеченная под соусом | ТТК № 529 | 150 | 6,63 | 13,24 | 14,11 | 197,18 | 147,4 | 26,97 | 136,61 | 1,75 | 52,65 | 102,08 | 0,56 | 0,11 | 33,82 | |
| Компот ягодно-яблочный "Рябинка" (вит.50) | ТТК № 834-50 | 200 | 0,28 | 0,08 | 15,81 | 61,55 | 0,53 | 0,01 | 0,1 | 0,04 | 0,01 | 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 | | 810 | 31,14 | 38,14 | 90,32 | 817,88 | 234,88 | 85,24 | 392,27 | 5,43 | 85,78 | 496,18 | 4,42 | 0,36 | 43,24 | |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наггетсы "Детские" | ТТК № 416 | 105 | 16,11 | 18,49 | 6,29 | 256,66 | 1,14 | 0 | 1,41 | 0,01 | 12,96 | 24,3 | 0,05 | 0 | 0 | |
| Макароны по-Европейски | ТТК № 554 | 180 | 6,67 | 8,64 | 38,90 | 258,99 | 20,86 | 8,48 | 48,26 | 0,89 | 43,2 | 48,6 | 0,85 | 0,09 | 0 | |
| Чай с сахаром | ТТК № 804 | 200 | 1,70 | 0,41 | 9,42 | 46,30 | 0,26 | | | 0,04 | | | | | | |
| Мандарины | | 100 | 0,75 | 0,18 | 8,55 | 37,29 | 30,8 | 9,57 | 14,79 | 0,09 | 0 | 10 | 0,2 | 0,04 | 15,2 | |
| 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 | | 630 | 28,52 | 28,56 | 84,97 | 709,26 | 72,95 | 18,05 | 64,46 | 1,83 | 56,16 | 82,90 | 1,10 | 0,22 | 15,20 | |
| Итого за день | | 1440 | 59,66 | 66,70 | 175,29 | 1527,14 | 307,83 | 103,29 | 456,73 | 7,26 | 141,94 | 579,08 | 5,52 | 0,58 | 58,44 | |

| 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 из цветной капусты (б/з), овощей и плодов | ТТК № 68 | 60 | 1,26 | 6,23 | 6,18 | 83,13 | 22,96 | 14,8 | 33,59 | 1,23 | 0 | 34,69 | 2,92 | 0,06 | 30,95 |
| 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 |
| Говядина отварная для I блюд | ТТК № 233-1 | 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 |
| 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 | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33,03 | 1,2 | 0 | 1,5 | 0,01 | 20 | 25,5 | 0,05 | 0 | 0 |
| Компот из смородины с/м (вит. 50) | ТТК № 825-50 | 200 | 0,38 | 0,14 | 18,03 | 70,95 | 13,2 | 10,8 | 11,58 | 0,49 | 0,01 | 6,82 | 0,28 | 0,01 | 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 | | 780 | 29,63 | 28,09 | 107,47 | 799,08 | 66,82 | 51,33 | 142,22 | 3,16 | 32,01 | 303,80 | 3,58 | 0,16 | 69,38 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с сыром | ТТК № 32-1 | 60 | 2,96 | 10,16 | 4,47 | 119,06 | 102,51 | 12,3 | 70,65 | 0,64 | 13,25 | 25,64 | 4,05 | 0,01 | 1,77 |
| Говядина в кисло-сладком соусе (2 вариант) | ТТК № 275 | 100 | 15,58 | 11,42 | 9,68 | 202,76 | 14,08 | 20,33 | 157,68 | 2,32 | 17 | 32,18 | 0,55 | 0,04 | 0,73 |
| 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 |
| Теплый компот "Сливовый № 2" | ТТК № 851 | 200 | 0,21 | 0,06 | 15,95 | 61,84 | 0,4 | | | 0,04 | | | | | |
| Яблоко | | 130 | 0,52 | 0,52 | 15,08 | 63,28 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | | 6,5 | 0,26 | 0,04 | 13 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 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 | 26,35 | 27,12 | 94,04 | 713,97 | 172,24 | 61,54 | 361,11 | 6,52 | 45,37 | 92,67 | 5,50 | 0,17 | 15,50 |
| Итого за день | | 1500 | 55,98 | 55,21 | 201,51 | 1513,04 | 239,06 | 112,87 | 503,33 | 9,68 | 77,38 | 396,47 | 9,08 | 0,33 | 84,88 |

| Наименование блюда | № рсц. | 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 |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом) | С6.2004 № 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 |
| Биточки из говядины | ТТК № 220-1 | 100 | 14,59 | 11,46 | 13,62 | 217,36 | 9,9 | 12,94 | 105,11 | 1,69 | 20,16 | 28,35 | 0,36 | 0,03 | 0 |
| Каша вязкая пшённая | С6.2004 № 510 | 150 | 3,97 | 4,41 | 23,20 | 147,98 | 14,61 | 26,56 | 76,09 | 0,9 | 12,6 | 24,72 | 0,16 | 0,11 | 0 |
| Компот ягодно-яблочный "Клубника" (вит.50) | ТТК № 837-50 | 200 | 0,18 | 0,08 | 24,66 | 95,48 | 0,77 | 0,01 | 0,1 | 0,06 | 0,01 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| Блинчики 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 | | 805 | 31,13 | 30,06 | 109,72 | 830,84 | 60,97 | 57,82 | 223,54 | 3,36 | 51,97 | 295,12 | 0,75 | 0,19 | 12,22 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров | С6.2004 № 19 | 100 | 0,98 | 9,97 | 4,64 | 111,24 | 13,39 | 17,89 | 23,57 | 0,81 | 0 | 121,03 | 5,04 | 0,05 | 22,3 |
| Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай) | ТТК № 323-1 | 100 | 9,54 | 4,92 | 5,74 | 103,32 | 25,54 | 30,88 | 103,84 | 0,63 | 4,55 | 458,2 | 2,53 | 0,06 | 4,01 |
| Рис цветной | ТТК № 528 | 180 | 4,26 | 4,52 | 38,99 | 212,51 | 15,81 | 25,67 | 78,68 | 0,62 | 14,98 | 37,08 | 0,3 | 0,04 | 0,72 |
| 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 |
| 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 | | 635 | 18,84 | 20,26 | 87,46 | 603,72 | 60,80 | 76,17 | 209,26 | 2,18 | 19,53 | 616,60 | 7,90 | 0,16 | 32,79 |
| Итого за день | | 1440 | 49,97 | 50,32 | 197,18 | 1434,56 | 121,77 | 133,99 | 432,80 | 5,54 | 71,50 | 911,72 | 8,65 | 0,35 | 45,01 |

| 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 | |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Украинский" | ТТК № 12-1 | 60 | 2,95 | 5,30 | 3,95 | 73,99 | 104,92 | 11,59 | 72,85 | 0,41 | 20,29 | 37,11 | 1,47 | 0,02 | 14,33 | |
| 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 № 233-1 | 30 | 8,14 | 5,83 | 0,00 | 85,03 | 7,07 | 8,22 | 64,59 | 1,08 | 0 | 0,02 | 0,19 | 0,02 | 0 | |
| Бифштекс "Домашний" | ТТК № 222 | 100 | 18,83 | 20,91 | 5,42 | 284,82 | 43,99 | 24,38 | 178,19 | 2,38 | 32,67 | 49,93 | 0,66 | 0,15 | 0,05 | |
| Овощная смесь "Европейская" б/з припущенная | ТТК № 533 | 150 | 4,00 | 3,88 | 7,91 | 80,96 | 10,82 | 0,57 | 3,33 | 0,08 | 12,6 | 23,63 | 0,05 | 0 | 0 | |
| 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 | |
| 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 | 43,19 | 40,25 | 79,85 | 844,84 | 214,55 | 82,12 | 404,95 | 6,27 | 77,58 | 337,14 | 2,83 | 0,38 | 42,98 | |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная кукурузная (жидкая) | Сб.2004 № 311 | 150 | 2,55 | 2,48 | 7,52 | 59,64 | 116,67 | 14,65 | 77,3 | 0,2 | 15,12 | 16,63 | 0 | 0,04 | 9,08 | |
| 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 творожная с изюмом | ТТК № 614 | 90 | 10,19 | 15,20 | 40,69 | 337,04 | 83,22 | 13,52 | 111,27 | 0,52 | 58,48 | 107,94 | 0,68 | 0,05 | 0,11 | |
| 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 | |
| Теплый компот "Черника" | ТТК № 858 | 200 | 0,27 | 0,15 | 17,27 | 67,60 | 4,32 | 1,43 | 3,02 | 0,21 | 0 | 0 | 0,35 | 0 | 1 | |
| Груша | | 120 | 0,48 | 0,36 | 15,72 | 60,83 | 22,8 | 14,4 | 19,2 | 2,76 | | 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 | | 633 | 17,39 | 23,51 | 104,94 | 685,96 | 243,22 | 45,57 | 222,30 | 3,73 | 97,60 | 161,87 | 1,60 | 0,11 | 16,22 | |
| Итого за день | | 1473 | 60,58 | 63,76 | 184,79 | 1530,80 | 457,77 | 127,69 | 627,25 | 10,00 | 175,18 | 499,01 | 4,43 | 0,49 | 59,20 | |

| 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 |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 № 233-1 | 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 |
| Говядина, тушенная с черносливом | ТТК № 247 | 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 |
| Капуста тушенная | Сб.2004 № 534 | 150 | 3,41 | 3,53 | 15,98 | 102,21 | 79,12 | 27,6 | 56,08 | 1,09 | 12,6 | 99,63 | 0,31 | 0,05 | 31,89 |
| Напиток из плодов шиповника (вит. 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 | | 765 | 28,84 | 26,84 | 91,48 | 700,32 | 150,55 | 94,52 | 316,87 | 6,15 | 41,62 | 543,16 | 2,10 | 0,17 | 239,65 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Школьный" | ТТК № 213-1 | 100 | 1,22 | 8,41 | 7,75 | 106,84 | 26,94 | 14,83 | 32,44 | 0,89 | 0 | 6,22 | 3,75 | 0,02 | 2,51 |
| Паста "Карбонара" с филе индейки | ТТК № 418-1 | 230 | 22,62 | 14,91 | 35,60 | 366,35 | 144,11 | 27,1 | 242,27 | 1,77 | 54,48 | 101,1 | 1,16 | 0,1 | 0,64 |
| 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 |
| Пирожное "День и ночь" | ТТК № 1505 | 40 | 2,92 | 10,41 | 24,79 | 201,83 | 9,62 | 8,31 | 34,94 | 0,66 | 82,74 | 90,95 | 0,47 | 0,04 | 0,01 |
| 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 | 33,02 | 36,29 | 101,36 | 855,89 | 249,93 | 55,90 | 346,06 | 4,20 | 142,80 | 208,50 | 5,38 | 0,26 | 3,40 |
| Итого за день | | 1380 | 61,86 | 63,13 | 192,84 | 1556,21 | 400,48 | 150,42 | 662,93 | 10,35 | 184,42 | 751,66 | 7,48 | 0,43 | 243,05 |

| Наименование блюда | № рецеп. | 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 II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра морковная | С6.2004 № 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 | С6.2004 № 133 | 250 | 2,40 | 2,34 | 20,10 | 109,02 | 22,23 | 27,53 | 68,95 | 1,07 | 7,2 | 216,92 | 0,2 | 0,11 | 9,64 |
| Говядина отварная для I 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 |
| Рыба, запеченная "Золотая рыбка" | ТТК № 350 | 100 | 15,80 | 9,16 | 1,04 | 150,06 | 77,69 | 6,8 | 51,71 | 0,26 | 29,04 | 88,99 | 1,38 | 0,01 | 2,03 |
| Пюре картофельное | С6.2004 № 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 №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 |
| 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 | 29,40 | 26,59 | 94,24 | 724,57 | 170,60 | 102,66 | 287,32 | 3,72 | 51,69 | 1887,63 | 5,80 | 0,32 | 32,68 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тефтели "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 |
| Каша гречневая рассыпчатая | № 508 с6 2004 | 180 | 9,21 | 6,97 | 49,60 | 285,35 | 22,68 | 145,84 | | 4,94 | 25,2 | 29,8 | 0,64 | 0,31 | 0 |
| Огурцы консервированные, нарезка | ТТК № 52 | 40 | 0,31 | 0,04 | 1,37 | 6,24 | 9,02 | 5,49 | 16,46 | 0,24 | 0 | 4 | 0,04 | 0,01 | 3,92 |
| Кофейный напиток (растворимый) | ТТК № 808 | 200 | 1,70 | 1,41 | 25,00 | 116,08 | 53,33 | 6,09 | 39,15 | 0,1 | 6 | 11 | 0 | 0,01 | 0,26 |
| Груша | | 150 | 0,60 | 0,45 | 19,65 | 76,04 | 28,5 | 18 | 24 | 3,45 | | 3 | 0,6 | 0,03 | 7,5 |
| 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 | | 725 | 23,93 | 21,06 | 128,28 | 773,31 | 116,70 | 177,36 | 84,57 | 8,83 | 42,43 | 117,12 | 1,39 | 0,36 | 11,92 |
| Итого за день | | 1585 | 31,12 | 26,84 | 106,25 | 782,86 | 170,60 | 102,66 | 287,32 | 3,72 | 51,69 | 1887,63 | 5,80 | 0,32 | 32,68 |
| Среднедневное значение | | 1467 | 56,09 | 55,86 | 191,42 | 1474,39 | 298,00 | 151,59 | 578,84 | 9,00 | 396,65 | 1245,00 | 57,98 | 0,50 | 84,74 |

Стоимость питания 414 руб в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

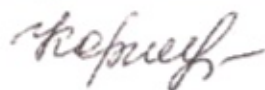
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

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, Делли Принт 2008 г.

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

Технолог



М. Н. Корнева