

Директор МБОУ



УТВЕРЖДАЮ

директор СГМУП

"Комбинат школьного питания"

Е.А.Горбаченко

01.03.2024

**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					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,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	PЭ,мкг	TЭ,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 яблок (вит.50)	ТТК № 843-50	200	0,23	0,11	13,45	53,33	9,73	6,1	7,23	0,5	0,01	4,42	0,1	0,01	2	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<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	В1,мг	С,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 I блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
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 "Хрупки 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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 5</b>																
<b>Обед 7-11 лет</b>																
Суп крестьянский с крупой	С6.2004 № 134	250	1,77	4,68	10,90	90,41	26,09	17,61	41,75	0,64	0	201,83	2,33	0,05	8	
Фрикадельки в соусе	С6.2004 № 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	С6.2004 № 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)	С6. 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>	
Среднее значение за неделю	Обед	735	25,30	25,66	102,47	728,51	130,61	98,36	310,33	5,82	64,07	535,53	111,82	0,37	12,69	
Среднее значение за неделю	Полдник	354	10,23	12,86	63,28	406,51	114,14	16,39	110,02	0,70	25,89	40,54	3,87	0,08	0,71	

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>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	№ 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 2</b>															
<b>Обед 7-11 лет</b>															
Борщ с картофелем	С6.2004 № 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 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
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	С6.2004 № 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	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, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,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 1 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 (вит. 50)	ТТК № 844-50	200	0,14	0,06	21,38	83,42	6,05	1,56	3,25	0,14	0,02	0,96	0,11	0	4,3
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	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
Булочка 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	PЭ,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 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	
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 пшённая (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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах"Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептур 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