



Директор МБОУ «Средняя школа № 11»
 Е. А. Горобченко

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (1 СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
 (столовые, работающие на п/ф)



Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	Р3, мг	Т3, мг	B1, мг	C, мг			
День 1																		
Завтрак 7-11 лет I смена																		
Тфреши "Детские" с соусом томатным	ТТК № 249-1	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	СБ.2004 № 516	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0,98	0,1	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			
Апельсины		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	0	16	0,4	0,08	120			
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	21,84	18,02	103,27	658,26	91,18	38,11	107,37	1,78	36,43	113,67	1,49	0,18	120,24			
Неделя №1																		
Обед 7-11 лет I смена																		
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	60	0,94	3,72	3,05	47,18	22,99	12,18	21,52	0,53	0	42,83	1,8	0,04	10,98			
Суп картофельный с бобовыми (порох)	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			
Товариная 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			
Плов (2 вариант)	ТТК № 277-1	225	24,61	15,69	38,45	392,92	23,74	52,21	276,06	3,5	18	288,2	0,87	0,09	1,47			
Компот из смеси сухофруктов (вкг. 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			
Итого за прием		795	38,20	25,58	106,94	796,26	108,10	115,66	421,45	6,76	30,01	680,09	4,10	0,33	17,39			
Итого за день		1525	60,04	43,60	210,21	1454,52	199,28	153,77	528,82	8,54	66,44	793,76	5,59	0,51	137,63			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг			
День 2																		
Завтрак 7-11 лет I смена																		
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 гречневая рассыпчатая	СБ, 2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	14,85	121,29	182,46	4,08	21	24,84	0,54	0,26	0			
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	50	0,00	0,00	1,47	5,59	0	0	0	0	0	0	0	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 "Трирежный" обогащенный йодом	пл/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	пл/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		555	29,16	18,69	85,60	614,05	78,13	146,90	371,57	6,39	40,18	62,70	0,99	0,31	0,97			
Обед 7-11 лет I смена																		
Салат "Лето"	ТТК № 1603-1	60	3,65	10,55	3,32	122,12	119,42	13,77	85,83	0,32	17,39	456,11	0,16	0,02	1,06			
Шн 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			
Г оварина отварная для I блюда	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			
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			
Овощная смесь "Европейская" 6/3 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 "Сливовый №1" (анг.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			
Знаково - фруктовый батончик (без добавления сахара)	пл/п	25	1,29	1,67	16,15	78,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	пл/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	пл/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		845	33,25	30,72	89,13	754,14	179,28	46,10	265,20	2,31	64,58	770,34	1,02	0,10	13,30			
Итого за день																		
		1400	62,41	49,41	174,73	1368,19	257,41	193,00	636,77	8,70	104,76	833,04	2,01	0,41	14,27			

Наименование блока	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мg	P	Fe	A, мг	P3, мг	T3, мг	B1, мг	C, мг			
День 3																		
Завтрак 7-11 лет 1 смена																		
Рыба, под шубкой (минтай полп.)	ТТК № 361	100	13,81	7,34	5,33	143,20	189,61	39,67	234,34	0,65	21,72	64,04	1,62	0,06	0,48			
Рис "Солнечный"	ТТК № 555-1	150	3,45	3,77	33,69	180,92	19,48	25,95	74,6	0,65	12,48	317,4	0,32	0,04	1,09			
Морская капуста	ТТК № 56	20	0,20	0,78	0,98	11,86	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
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			
Печенье с начинкой "Слободское"	ТТК № 1512 - 1	30	1,69	5,96	19,85	137,72	5,13	2,94	16,35	0,3	3,6	3,74	1,94	0,03	0,02			
Вагончик "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		545	22,57	18,70	92,36	626,97	240,17	70,29	328,46	2,52	37,80	385,47	3,91	0,23	7,35			
Обед 7-11 лет 1 смена																		
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			
Говядина отварная для 1 блюда	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			
Говядина, тушеная с черносливом	СБ.2004 № 441	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			
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			
Компот из вишни с/м и яблок (выт.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 столничный 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	32,65	28,82	93,17	755,86	77,28	100,54	375,79	6,41	36,81	281,98	1,51	0,29	21,47			
Итого за день																		
		1325	55,22	47,52	185,53	1382,83	317,45	170,83	704,25	8,93	74,61	667,45	5,42	0,52	28,82			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Ветки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ ккал	Витамины																							
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг															
День 4																														
Завтрак 7-11 лет I смена																														
Каша молочная ячневая (вязкая)	СБ.2004 № 302	200	6,86	3,28	35,52	194,05	139,53	31,55	210,41	0,82	11,81	21,65	0,67	0,11	0,51															
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72		0,9	0,01	12	13,5	0,03																	
Затеканка творожная	ТТК № 611	100	17,71	11,76	17,62	248,99	147,72	21,27	188,43	0,54	69,67	80,55	0,37	0,04	0,24															
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															
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11		0,01	0,26															
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07																								
Хлеб столничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29																								
Итого за прием		573	30,17	21,77	92,80	685,47	356,52	60,48	449,50	1,47	111,48	148,10	1,13	0,16	1,04															
Обед 7-11 лет I смена																														
Салат из свеклы с сыром, с соусом "Весна"	ТТК № 1601-1	60	3,01	7,95	4,73	100,38	99,11	12,1	69,81	0,62	13,25	25,64	4,05	0,01	1,77															
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															
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	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72		0,9	0,01	12	13,5	0,03																	
Компот из см черноплодной рябины (инт. 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	0,01	2,4															
Пюре фруктовое	ТТК № 833-50	90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17	0	0	0,18	0,01	1,44															
Хлеб столничный 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		853	31,16	25,79	124,88	847,14	174,51	57,64	229,50	3,93	37,26	323,19	604,55	0,14	10,27															
Итого за день		1426	61,33	47,56	217,68	1532,60	531,03	118,12	679,00	5,40	148,74	471,29	605,68	0,30	11,31															

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
День 5																		
Завтрак 7-11 лет I смена																		
Дух из филе индейки	ТТК № 407-1	200	16,62	7,91	18,94	211,89	24,82	33,78	180,46	1,8	23,34	54,21	0,47	0,12	8,67			
Теплый компот из клубники см	ТТК № 860	200	0,32	0,16	18,85	74,34	16,45	7,2	9,2	0,53	0	2	0,2	0,01	24			
Л Душа		140	0,56	0,42	18,34	70,97	26,6	16,8	22,4	3,22	0	2,8	0,56	0,03	7			
Хлеб столычный 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		590	20,89	8,99	79,17	469,55	67,87	57,78	212,06	5,55	23,34	59,01	1,23	0,16	39,67			
Обед 7-11 лет I смена																		
Салат из свежих помидоров	СБ.2004 № 19	60	0,55	5,98	2,78	66,74	8,03	10,73	14,14	0,49	0	72,62	3,02	0,03	13,38			
Суп крестьянский с крупой	СБ.2004 № 134	250	1,77	4,68	10,90	90,41	26,09	17,61	41,75	0,64	0	201,83	2,33	0,05	8			
Котлеты из говядины	ТТК № 223	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			
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			
Сок яблочный		200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4			
Хлеб столычный 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	29,58	32,98	100,11	814,78	204,21	61,49	294,97	6,41	64,26	385,38	6,74	0,19	25,43			
Итого за день		1400	50,47	41,97	179,28	1284,32	272,08	119,27	507,03	11,96	87,60	444,39	7,97	0,35	65,10			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	P, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
День 6																			
Завтрак 7-11 лет I смена																			
Салат "Суворова"	ТТК № 1604-1	60	3,66	10,74	3,74	125,20	119,83	16,92	87,63	0,33	17,39	755,45	0,22	0,02	0,77				
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				
Пюре из бобовых	С6.2004 № 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				
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				
Печенье слоеное "Вечернее"	ТТК № 1358	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 "Трирежный" 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	46,15	47,40	124,55	1090,48	348,34	136,11	515,93	8,76	76,51	839,32	5,01	0,86	1,31				
Обед 7-11 лет I 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				
1 Овядина отварная для I блюда	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				
Печень, тушенная в соусе (вариапг 2)	ТТК № 280-1	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				
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				
Напиток из плодов шиповника (вар. 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				
Колбаса, запеченная в тесте (вариапг 2)	ТТК № 943	100	10,50	10,80	27,78	249,73	11,25	5,9	32,01	0,43	0,41	0,74	1,43	0,05	0,02				
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	35,03	28,36	114,89	840,98	123,83	74,80	394,01	7,89	3537,57	6415,47	3,49	0,39	227,78				
Итого за день		1465	81,18	75,76	239,44	1931,46	472,17	210,91	909,94	16,65	3614,08	7254,79	8,50	1,25	229,09				
Среднее значение за неделю	Завтрак	600	28,46	22,26	96,29	630,80	197,04	84,95	330,82	4,41	54,29	268,05	2,29	0,32	28,43				
Среднее значение за неделю	Обед	824	33,53	28,71	104,73	801,94	144,54	76,04	330,15	5,62	628,42	1476,08	103,57	0,24	52,61				

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дн., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
Неделя №2																	
День 1																	
Завтрак 7-11 лет 1 смена																	
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53			79,8	0,42	0,04		
Сосиски отварные	Сб.2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0			0	0,5	0		
Макаронные изделия отварные	Сб.2004 № 516	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	47	0,87			23,63	0,82	0,09		
Соус "Сырный" с зеленью	ТТК № 1011	40	2,89	2,77	2,95	48,52	109,95	7,94	72,93	0,13			15	36,15	0,04		
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04							
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	ш/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8			0	0	0,09		
Хлеб пшеничный из муки в/с	ш/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0			0	0	0		
Итого за прием		595	25,45	23,57	74,69	611,89	154,79	28,18	135,22	2,37			36,00	139,58	1,78	0,23	15,40
Обед 7-11 лет 1 смена																	
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	60	0,51	5,95	2,33	64,10	10,41	9,15	18,37	0,41			0	39,41	2,86	0,02	9,41
Суп картофельный с крупой (рис)	Сб.2004 № 138	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
Говядина, тушеная с тыквой (2 вариант)	ТТК № 266-1	100	15,43	16,18	4,60	224,52	13,97	20,33	157,68	2,3			17	33,63	0,7	0,04	0,73
Картофель отварной с луком	Сб.2004 № 204	150	3,06	9,71	24,97	195,42	27,83	30,63	90,51	1,33			34,56	68,51	0,36	0,13	11,81
Компот "Сливовый № 2" (вкл. 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
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ш/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	ш/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0			0	0	0	0	0
Итого за прием		810	24,63	34,65	88,37	754,79	70,36	82,12	322,63	4,89			58,77	357,35	4,11	0,27	28,55
Итого за день		1405	50,08	58,22	163,06	1366,68	225,15	110,30	457,85	7,26			94,77	496,93	5,89	0,50	43,95

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	P, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг	
День 2																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Бездроганов из отварной говядины	ТТК № 241-1	100	15,02	17,05	4,52	230,20	23,81	19,58	153,16	2,15	20,22	41,72	0,51	0,05	0,97	
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	
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	20,58	0,29	0	5	0,05	0,01	4,9	
Чай с молоком ступенным	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	
Хлеб "Трибрежский" обогащенный йодом	И/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12					0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ш/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		555	26,55	26,86	81,13	661,27	119,15	56,96	349,95	3,49	52,09	542,89	1,28	0,12	7,69	
Обед 7-11 лет I 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 блока	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	
Бифштекс "Доквашный"	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	
Капуста тушеная	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	
Компот ягодно-яблочный "Скородинка" (вып.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				
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ш/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	ш/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		765	31,85	31,36	77,43	706,81	157,25	80,62	322,14	5,21	57,28	396,06	1,30	0,27	38,83	
Итого за день		1320	28,27	27,11	93,14	719,55	119,15	56,96	349,95	3,49	52,09	542,89	1,28	0,12	7,69	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дб., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
День 3																			
Завтрак 7-11 лет 1 смена																			
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай порционно)	ТТК № 360	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	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				
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		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13				
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	пл	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Хлеб пшеничный из муки в/с	пл	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием		637	19,39	11,67	74,18	475,84	144,26	72,27	258,57	4,58	30,23	71,29	2,10	0,21	24,64				
Обед 7-11 лет 1 смена																			
Салат "Светофор" с соусом "Весна"	ТТК № 1600-1	60	0,71	3,91	3,23	50,35	12,91	7,81	10,41	0,37	0	78,65	2,99	0,02	4,74				
Суп "Новинка"	ТТК № 109-1	250	2,56	3,70	17,85	111,89	18,36	33,14	67,74	1,2	12	224,66	0,25	0,09	5,8				
Азу (вариант 2)	ТТК № 269-1	200	16,34	13,43	20,81	267,61	27,78	41,06	207,48	3,09	27,2	47,31	0,57	0,12	6,5				
Компот из смеси сухофруктов (вкл. 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				
Блинчики с мясным фаршем	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	пл	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Хлеб пшеничный из муки в/с	пл	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием		815	31,22	31,84	101,75	807,41	88,24	100,29	311,91	5,25	46,41	480,74	4,94	0,24	17,36				
Итого за день		1452	50,61	43,51	175,93	1283,25	232,50	172,56	570,48	9,83	76,64	552,03	7,04	0,45	42,00				

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дн., г	Энд. ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины															
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг														
День 4																													
Завтрак 7-11 лет I смена																													
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														
Каша "Дружба"	Сб.2004 № 311	200	5,27	3,78	28,96	169,34	127,82	30,98	140,16	0,57	20,4	22,77	0,09	0,1	1,33														
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0,9	0,01	0,01	12	13,5	0,03																
Запеканка творожная с кокосом	ТТК № 615	100	13,04	21,40	36,46	388,94	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,5	0,72	0,05	0,12														
Молоко стученное	ТТК № 51	30	2,16	2,55	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3														
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																
Хлеб столычный 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		598	27,82	34,01	122,42	899,71	448,53	63,50	428,37	1,79	139,38	222,57	1,33	0,17	2,80														
Обед 7-11 лет I смена																													
Салат "Школьный"	ТТК № 13-1	60	0,73	5,05	4,65	64,11	16,16	8,9	19,47	0,54	0	3,73	2,25	0,01	1,5														
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 блюда	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														
Биточки из говядины	ТТК № 220	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														
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														
Напиток лимонно-брусничный (внг. 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 столычный 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		820	30,60	34,59	96,98	812,12	201,78	80,65	354,75	5,54	80,03	360,05	3,55	0,27	49,28														
Итого за день														1418	58,42	68,60	219,40	1711,83	650,31	144,15	783,12	7,33	219,41	582,62	4,88	0,44	52,08		

Наименование блюда	№ ред.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
День 5																		
Завтрак 7-11 лет I смена																		
Луиш из филе жидейки	ТТК № 401	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			
Макаронны 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			
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 "Трибрежный" 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		505	26,96	15,09	77,85	549,55	99,44	40,21	243,52	2,30	60,96	523,16	1,18	0,14	4,32			
Обед 7-11 лет I смена																		
Рассолник 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 блока	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			
Жаркое по - домашнему	Сб.2004 № 436	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 "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			
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	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		810	29,91	24,42	85,49	673,36	66,93	74,31	318,00	7,42	21,61	257,75	1,16	0,25	26,56			
Итого за день		1315	56,87	39,51	163,34	1222,91	166,37	114,52	561,52	9,72	82,57	780,91	2,34	0,39	30,88			

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭД, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины						
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг					
День 6																				
Завтрак 7-11 лет I смена																				
Печенье, тушеная в томатном соусе (вариант 2)	ТТК № 281-1	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 гречневая рассыпчатая	СБ.2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	14,85	121,29	182,46	4,08	21	24,84	0,54	0,26	0					
Какао с молоком	СБ.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					
Пюре фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17	0	0	0,18	0,01	1,44					
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатщенный витаминами, железом и кальцием	л/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	л/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Итого за прием		585	27,93	17,42	101,25	656,61	173,56	169,70	504,36	11,43	3542,52	6098,56	1,59	0,55	11,73					
Обед 7-11 лет I смена																				
Борщ с капустой и картофелем	СБ.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					
Повидло отварная для I блюда	ТТК № 233-1	20	5,44	3,89	0,16	57,34	3,32	5,69	43,38	0,72	0	16,01	0,13	0,01	0,04					
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 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					
Компот из кураги (виг. 50)	ТТК № 807-50	200	1,04	0,06	23,78	89,73	32,45	21,02	29,31	0,67	0,02	116,62	1,1	0,02	0,8					
Груша		120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,8	14,4	19,2	2,76	0	2,4	0,48	0,02	6					
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	л/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	л/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Итого за прием		890	28,85	18,39	113,52	714,91	133,22	112,52	361,59	6,83	39,62	423,42	5,30	0,27	27,22					
Итого за день		1475	56,78	35,81	214,77	1371,52	306,78	282,22	865,95	18,26	3582,14	6521,98	6,89	0,82	38,95					
Среднее значение за неделю	Завтрак	579	25,68	21,44	88,59	642,48	189,96	71,80	320,00	4,33	643,53	1266,34	1,54	0,24	11,10					
Среднее значение за неделю	Обед	818	29,51	29,21	93,92	744,90	119,63	88,42	331,84	5,86	50,62	379,23	3,39	0,26	31,30					

Стоимость питания 414 руб в день

Основание: СанПиН 2.3.72.4.3590-20

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 ниже виды пищевой продукции, блюдо кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности, приложение № 11 к настоящим Правилам).

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скучихин, В.А.Гутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва. Делта Принт 2008 г.

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

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

Технолог



М. Н. Корнева