

Согласовано
Директор МБОУ



Т.Г.Связова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7 ДО 11 ЛЕТ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
(Столовые, работающие на полуфабрикатах (овощи) и сырье)

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белка, 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
Неделя №1															
Понедельник															
Обед с 7 - 11 лет II смена															
Помидоры (томаты свежие) нарезка	ТТК № 44	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0,00	79,80	0,42	0,04	14,70
Борщ с капустой и картофелем (овощи б/з)	ТТК № 101-2	200	1,37	2,67	11,03	69,81	29,27	16,60	35,84	0,81	9,60	187,30	0,18	0,03	6,38
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73	0,00	16,01	0,13	0,01	0,04
Сарделька аппетитная (овощи б/з)	ТТК № 234-2	100	21,92	25,07	5,01	333,33	26,92	27,33	204,17	3,11	32,00	45,00	0,62	0,21	0,13
Пюре из бобовых	№317 сб 1997	150	16,95	5,02	43,29	273,15	77,73	65,34	169,95	5,24	21,20	25,32	0,42	0,66	0,00
Компот из изюма	№ 638 сб 2004	200	0,34	0,00	26,20	99,89	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80				0,90	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,44	0,50	24,02	116,58									
Итого за "Обед"		805	51,68	37,86	122,57	1017,09	167,53	126,82	468,94	11,26	62,80	353,43	1,77	1,85	21,25
Полдник с 7 - 11 лет II смена															
Сосиски отварные	№ 413 сб 2004	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00
Макароны отварные	№ 516 сб 2004	150	5,64	4,47	37,43	211,95	16,45	8,47	46,98	0,87	21,00	23,63	0,82	0,09	0,00
Яблоко		150	0,60	0,60	17,40	73,02	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	7,50	0,30	0,05	15,00
Какао с молоком сгущенным	№ 694 сб 2004	200	3,49	3,37	23,57	132,55	107,25	26,03	95,20	0,84	9,58	17,98	0,09	0,02	0,15
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	14,41	75,12									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за "Полдник"		655	24,94	24,24	104,82	730,69	147,70	48,00	158,68	5,01	30,58	49,11	1,71	0,16	15,15
Итого за прием		1460	76,62	62,10	227,39	1747,78	315,23	174,82	627,62	16,27	93,38	402,54	3,48	2,01	36,40

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Вторник															
Обед с 7 - 11 лет II смена															
Салат из цветной капусты, овощей и плодов	ТТК № 68	100	1,26	6,23	6,18	83,13	22,96	14,80	33,59	1,23	0,00	34,69	2,92	0,06	30,95
Суп из овощей (горошек зелёный) (овощи б/з)	ТТК № 113-2	250	1,80	3,42	12,03	83,19	34,23	20,20	48,36	1,11	12,00	231,69	0,21	0,06	8,71
Котлета из индейки "Чемпион" (овощи б/з)	ТТК № 408-2	100	18,33	9,91	9,55	200,31	40,88	20,54	162,47	1,39	62,56	325,28	0,45	0,05	0,28
Каша вязкая ячневая	№ 510 сб 2004	150	3,08	3,72	21,52	128,89	28,71	14,34	98,74	0,55	12,60	23,63	0,54	0,06	0,00
Компот из свежих плодов (груши)	№ 631 сб 2004	200	0,15	0,11	26,56	101,32	7,32	4,18	5,57	0,86	0,00	0,80	0,16	0,01	0,80
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80				0,90	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,44	0,50	24,02	116,58									
Итого за "Обед"		870	29,63	24,48	109,66	765,16	153,99	74,06	348,73	5,94	87,16	616,09	4,28	1,14	40,74
Полдник с 7 - 11 лет II смена															
Азу (овощи б/з)	ТТК № 201-2	200	16,34	17,93	20,81	308,14	29,18	41,15	207,76	3,10	27,20	47,31	0,57	0,12	6,50
Мандарин		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,80	9,57	14,79	0,09	0,00	10,00	0,20	0,04	15,20
Компот из смородины с/м	ТТК № 825	200	0,38	0,14	26,20	101,95	13,31	10,79	11,48	0,52	0,00	6,80	0,28	0,01	32,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80				0,90	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Полдник"		550	20,76	19,09	77,37	557,40	93,18	61,51	234,03	4,51	27,20	64,11	1,05	1,07	53,70
Итого за прием		1420	50,39	43,57	187,03	1322,56	247,17	135,57	582,76	10,45	114,36	680,20	5,33	2,21	94,44

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Среда															
Обед с 7 - 11 лет II смена															
Салат "Школьный"	ТТК № 23	60	0,73	5,05	4,65	64,11	16,16	8,90	19,47	0,54	0,00	3,73	2,25	0,01	1,50
Рассольник "Домашний" (овощи б/з)	ТТК № 102-2	250	2,04	3,50	15,63	99,65	27,76	22,71	55,69	0,89	12,00	225,38	0,21	0,08	10,20
Жаркое по-домашнему (овощи б/з)	ТТК № 209-2	225	23,35	20,96	21,48	366,09	46,56	51,97	268,71	4,53	14,40	44,24	0,74	0,16	11,02
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	2,00	0,40	0,02	5,00
Напиток лимонный	№ 699 сб 2004	200	0,14	0,01	22,52	88,47	6,27	1,67	3,06	0,15	0,00	0,32	0,03	0,00	2,56
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	14,41	75,12									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,44	0,50	24,02	116,58									
Итого за "Обед"		915	32,31	30,91	115,81	860,71	115,75	97,25	362,93	8,41	26,40	275,67	3,63	0,27	30,28
Полдник с 7 - 11 лет II смена															
Биточек "Лада" (овощи б/з)	ТТК № 302-2	100	12,70	20,74	10,80	280,19	35,53	21,09	150,48	1,10	22,10	27,70	5,08	0,22	0,67
Рис с овощами (овощи б/з)	ТТК № 527-2	150	3,39	6,17	33,53	201,21	22,68	28,63	80,30	0,72	21,60	478,50	0,39	0,04	1,34
Чай с лимоном	№ 686 сб 2004	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
Блинчики с молоком сгущенным вареным	ТТК № 922	55	7,24	10,24	15,18	183,37	0,63	0,00	0,78	0,01	7,20	13,50	0,03	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Полдник"		537	26,81	37,82	84,80	785,28	61,67	50,45	232,90	1,92	50,90	519,84	5,51	0,26	3,13
Итого за прием		1452	59,12	68,73	200,61	1645,99	177,42	147,70	595,83	10,33	77,30	795,51	9,14	0,53	33,41

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
Четверг															
Обед с 7 - 11 лет II смена															
Салат "Осень"	ТТК № 31	100	1,33	10,14	5,90	117,08	12,00	15,25	28,70	0,63	0,00	79,00	4,80	0,06	15,00
Щи из свежей капусты с картофелем (овощи)	ТТК № 106-2	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,40	41,78	0,71	12,00	228,53	0,20	0,05	12,22
Говядина, тушенная с черносливом (овощи б/з)	ТТК № 210-2	100	15,31	16,18	11,80	250,57	30,18	35,15	170,49	2,77	17,00	33,60	0,70	0,04	0,87
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	219,95	4,94	25,20	29,80	0,64	0,31	0,00
Мандарин		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,80	9,57	14,79	0,09	0,00	10,00	0,20	0,04	15,20
Компот из смеси сухофруктов	№ 639 сб 2004	200	1,02	0,06	32,96	124,76	31,62	19,95	27,16	0,68	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80				0,90	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,44	0,50	24,02	116,58									
Итого за "Обед"		1005	34,39	37,99	152,65	1057,66	183,85	244,16	502,87	10,62	54,20	497,53	7,64	1,42	43,61
Полдник с 7 - 11 лет II смена															
Яйцо отварное	ТТК № 55	52	6,60	5,98	0,36	81,62	47,74	7,38	103,74	1,45	130,00	135,20	0,31	0,04	
Каша молочная школьная пшенная	ТТК № 701	210	7,13	10,36	33,48	253,95	120,64	41,27	162,71	1,08	36,01	68,22	0,22	0,15	0,52
Творожник с изюмом	ТТК № 605	110	13,09	16,68	46,26	383,37	100,73	16,52	148,58	0,89	81,05	146,85	0,79	0,06	0,13
Соус клубничный	№ 618 сб 2004	25	0,10	0,04	14,75	56,87	4,88	2,00	2,55	0,17		0,64	0,06		3,06
Чай с сахаром	№ 685 сб 2004	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37			0,05				0,90	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,80					
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Полдник"		647	31,91	34,31	129,62	945,59	294,25	67,17	417,58	4,44	247,06	350,91	1,38	1,15	3,71
Итого за прием		1652	66,30	72,30	282,27	2003,26	478,10	311,33	920,45	15,06	301,26	848,44	9,02	2,57	47,32

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
Пятница															
Обед с 7 - 11 лет II смена															
Салат из свежих помидоров	№ 19 сб 2004	80	0,78	7,97	3,71	88,99	15,76	14,61	19,88	0,69	0,00	96,82	4,03	0,04	17,84
Суп крестьянский с крупой (овощи б/з)	ТТК № 112-2	250	1,77	4,68	10,90	90,41	27,71	17,71	42,07	0,65	0,00	201,83	2,33	0,05	8,00
Рыба, запеченная с сырной пастой (овощи б/з)	ТТК № 312-2	100	15,01	15,01	2,05	202,48	96,93	27,75	211,27	0,60	33,09	60,91	5,00	0,06	1,14
Макароны с овощами (овощи б/з)	ТТК № 520-2	180	6,27	8,56	42,07	266,58	36,33	22,24	78,38	1,29	43,20	574,20	1,01	0,11	4,01
Напиток из плодов шиповника	ТТК № 812	200	0,64	0,25	31,18	118,98	11,09	2,96	2,96	0,57	0,00	163,40	0,76	0,01	80,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80				0,90	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Обед"		860	27,76	37,31	111,72	877,47	207,71	85,27	354,56	4,60	76,29	1097,16	13,13	1,17	110,99
Полдник с 7 - 11 лет II смена															
Рагу из филе индейки (овощи б/з)	ТТК № 411-2	225	21,54	9,17	25,34	266,90	42,09	51,40	255,43	2,55	33,77	444,84	0,64	0,14	7,75
Яблоко		100	19,15	8,15	22,53	237,25	37,41	45,69	227,05	2,27	30,02	395,42	0,57	0,13	6,89
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,10	6,00	11,00		0,01	0,26
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	14,41	75,12									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Полдник"		580	46,32	19,57	99,29	753,63	132,83	103,18	521,63	4,92	69,79	851,26	1,21	0,28	14,90
Итого за прием		1440	74,08	56,88	211,01	1631,10	340,54	188,45	876,19	9,52	146,08	1948,42	14,34	1,45	125,89

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Суббота															
Обед с 7 - 11 лет II смена															
Огурец свежий	ТТК № 45	60	0,47	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,70	0,35	0,00	6,00	0,06	0,02	5,88
Борщ "Сибирский" (овощи б/з)	ТТК № 117-2	250	3,49	2,84	17,57	103,21	48,62	27,70	81,24	1,44	9,60	229,30	0,26	0,07	7,18
Хлебец печеночный (овощи б/з)	ТТК № 225-2	100	12,01	5,29	7,61	124,18	22,95	18,28	202,90	3,96	3215,58	5783,05	0,87	0,17	9,48
Ризотто овощное	ТТК № 536	180	4,80	7,47	37,15	235,20	13,60	22,38	70,16	0,52	25,92	48,60	0,31	0,03	0,00
Компот из с/м вишни	ТТК № 812	200	0,30	0,07	26,31	102,57	13,66	9,05	10,44	0,24	0,00	6,80	0,12	0,01	2,40
Пирожное "День-ночь"	ТТК № 1505	80	5,83	20,81	49,57	403,66	19,25	16,62	69,89	1,31	165,48	181,91	0,94	0,08	0,03
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80				0,90	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,44	0,50	24,02	116,58									
Итого за "Обед"		940	31,91	37,63	174,09	1146,49	151,49	102,26	459,33	8,62	3416,58	6255,66	2,56	1,28	24,97
Полдник с 7 - 11 лет II смена															
Биточек "Антошка" (овощи б/з)	ТТК № 216-2	100	17,26	14,31	15,78	262,83	228,46	21,39	217,76	1,66	63,70	89,40	0,41	0,04	0,28
Пюре картофельное (овощи б/з)	ТТК № 513-2	150	3,10	4,47	21,72	138,30	47,13	29,11	86,57	1,11	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38
Напиток из брусники	ТТК № 818	200	0,16	0,11	24,23	94,13	6,13	1,52	3,48	0,15	0,00	2,00	0,25	0,00	1,50
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80				0,90	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Полдник"		500	23,81	19,73	83,54	605,29	301,61	52,02	307,81	3,72	79,14	124,09	0,84	1,06	12,16
Итого за прием		1440	55,72	57,36	257,63	1751,78	453,10	154,28	767,14	12,34	3495,72	6379,75	3,40	2,34	37,13

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг	
Неделя №2																
Понедельник																
Обед с 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	0,00	65,68	4,77	0,04	15,68	
Суп "Новинка" (овощи б/з)	ТТК № 109-2	250	2,56	3,70	17,85	111,89	19,98	33,24	68,06	1,22	12,00	224,66	0,25	0,09	5,80	
Мясо тушеное (овощи б/з)	ТТК № 207-2	100	15,07	14,28	3,17	201,18	16,46	19,44	145,19	2,14	9,60	87,60	0,47	0,05	0,76	
Картофель запеченный в сметанном соусе (овощи б/з)	ТТК № 535-2	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 свежих плодов (яблоки)	№ 631 сб 2004	200	0,15	0,14	26,02	100,61	6,27	3,13	3,83	0,83	0,00	2,00	0,08	0,01	1,60	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80				0,90		
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,44	0,50	24,02	116,58										
Итого за "Обед"		905	27,73	37,10	108,71	872,17	146,51	99,77	343,92	6,87	49,82	444,01	5,92	1,21	33,75	
Полдник с 7 - 11 лет II смена																
Пельмени отварные	№ 719 сб 2004	200	17,59	15,79	40,83	379,80	12,13	0,58	3,83	0,10	19,00	42,75	0,10	0,00	0,00	
Яблоко		140	0,56	0,56	16,24	68,15	22,40	12,60	15,40	3,08	0,00	7,00	0,28	0,04	14,00	
Сок грушевый		200	0,00	0,00	21,84	82,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	14,41	75,12										
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29										
Итого за "Полдник"		595	22,08	17,19	105,33	664,35	34,53	13,18	19,23	3,18	19,00	49,75	0,38	0,04	14,00	
Итого за прием		1500	49,81	54,29	214,04	1536,52	181,04	112,95	363,15	10,05	68,82	493,76	6,30	1,25	47,75	

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
Вторник															
Обед с 7 - 11 лет II смена															
Суп картофельный с макаронными изделиями (овощи б/з)	ТТК № 107-2	200	2,18	1,86	16,53	90,06	16,45	17,05	45,87	0,73	5,76	172,62	0,25	0,07	5,28
Поджарка из филе индейки (овощи б/з)	ТТК № 406-2	130	27,92	14,01	6,35	260,47	38,23	30,50	261,92	2,00	56,16	127,60	0,77	0,08	3,04
Рис припущенный	№ 512 с6 2004	150	3,72	4,37	40,28	215,90	16,51	26,91	82,59	0,62	21,20	23,85	0,26	0,04	0,00
Капуста цветная б/з припущенная	ТТК № 531	30	0,81	0,68	1,97	15,82	8,11	5,06	15,43	0,42	1,51	5,75	0,08	0,02	9,58
Компот из изюма	№ 638 с6 2004	200	0,34	0,00	26,20	99,89	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Колбаса, запеченная в тесте	№ 747 с6 2004	100	10,78	11,02	27,67	252,39	9,54	5,85	34,67	0,49	4,55	7,88	1,45	0,05	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80				0,90	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,44	0,50	24,02	116,58									
Итого за "Обед"		885	50,76	33,03	152,82	1102,85	109,13	85,37	440,48	5,10	89,18	337,70	2,81	1,16	17,90
Полдник с 7 - 11 лет II смена															
Бефстроганов (овощи б/з)	ТТК № 202-2	100	14,43	14,57	6,40	213,07	37,79	20,09	154,44	1,99	28,80	52,93	0,55	0,05	0,99
Каша перловая с овощами (овощи б/з)	ТТК № 505-2	150	4,13	6,96	31,32	198,20	32,45	24,69	138,19	1,00	24,48	487,90	0,68	0,05	1,64
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,10	6,00	11,00		0,01	0,26
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80				0,90	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Полдник"		500	23,55	23,78	84,53	637,37	143,46	50,87	331,78	3,89	59,28	551,83	1,23	1,01	2,89
Итого за прием		1385	74,31	56,81	237,35	1740,23	252,59	136,24	772,26	8,99	148,46	889,53	4,04	2,17	20,79

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	TЭ, мг	B1, мг	C, мг
Среда															
Обед с 7 - 11 лет II смена															
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	60	0,47	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,70	0,35	0,00	6,00	0,06	0,02	5,88
Борщ с картофелем (овощи б/з)	ТТК № 104-2	250	1,97	3,43	16,71	101,31	38,70	25,41	56,30	1,54	12,00	237,53	0,25	0,06	7,05
Тефтели (2 вариант)	№ 462 сб 2004	180	15,95	23,20	19,64	348,76	30,11	28,51	174,55	2,44	43,58	178,22	0,85	0,07	1,92
Капустя тушеная (овощи б/з)	ТТК № 502-2	180	4,09	4,28	20,81	129,21	100,40	33,43	68,40	1,35	15,26	119,81	0,37	0,06	38,27
Напиток из брусники	ТТК № 818	200	0,16	0,11	24,23	94,13	6,13	1,52	3,48	0,15	0,00	2,00	0,25	0,00	1,50
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	14,41	75,12									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,44	0,50	24,02	116,58									
Итого за "Обед"		950	28,29	32,17	121,88	874,48	188,86	97,10	327,43	5,83	70,84	543,56	1,78	0,21	54,62
Полдник с 7 - 11 лет II смена															
Рыба, запеченная в сметанном соусе	ТТК № 326	100	19,14	18,02	5,55	262,29	144,51	57,65	290,08	0,95	50,95	90,95	4,51	0,10	0,32
Пюре картофельное (овощи б/з)	ТТК № 513-2	150	3,10	4,47	21,72	138,30	47,13	29,11	86,57	1,11	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38
Чай с лимоном	№ 686 сб 2004	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
Пирог манный	ТТК № 928	100	7,29	10,25	56,08	341,21	42,24	11,60	84,32	1,03	86,00	92,14	0,99	0,09	0,09
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Полдник"		582	33,01	33,41	108,64	862,33	236,71	99,09	462,31	3,18	152,39	215,92	5,69	0,31	11,91
Итого за прием		1532	61,30	65,58	230,52	1736,81	425,57	196,19	789,74	9,01	223,23	759,48	7,47	0,52	66,53

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Четверг															
Обед с 7 - 11 лет II смена															
Винегрет "Морской" (б/з кубики)	ТТК № 59	60	0,71	3,37	5,69	54,19	12,32	8,90	20,57	0,39	0,00	120,62	1,39	0,02	4,14
Щи из св.капусты с картофелем (с томатом) (овощи б/з)	ТТК № 106-2	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,40	41,78	0,71	12,00	228,53	0,20	0,05	12,22
Биточек "Студенческий" (овощи б/з)	ТТК № 242-2	100	18,64	21,83	5,66	292,86	25,20	21,93	181,25	2,61	24,00	43,87	2,11	0,05	0,71
Пюре из бобовых	№ 317 сб 1997	150	16,95	5,02	43,29	273,15	77,73	65,34	169,95	5,24	21,20	25,32	0,42	0,66	0,00
Сок грушевый		200	0,00	0,00	21,84	82,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сдоба сырная	ТТК № 925	100	10,93	9,00	41,83	291,64	202,58	17,34	165,38	0,80	41,16	76,93	1,08	0,08	0,14
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	14,41	75,12									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Обед"		915	52,92	43,43	154,75	1202,54	354,51	131,91	578,93	9,75	98,36	495,27	5,20	0,86	17,21
Полдник с 7 - 11 лет II смена															
Плов из индейки (овощи б/з)	ТТК № 405-2	150	17,11	8,49	28,96	260,07	35,55	35,75	196,35	1,91	33,07	211,99	0,51	0,05	0,77
Мандарин		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,80	9,57	14,79	0,09	0,00	10,00	0,20	0,04	15,20
Какао с молоком сгущенным	№ 694 сб 2004	200	3,49	3,37	23,57	132,55	107,25	26,03	95,20	0,84	9,58	17,98	0,09	0,02	0,15
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80				0,90	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Полдник"		500	24,64	12,88	82,89	539,93	193,49	71,35	306,34	3,64	42,65	239,97	0,80	1,01	16,12
Итого за прием		1415	77,56	56,31	237,64	1742,47	548,80	203,26	885,27	13,39	141,01	735,24	6,00	1,87	33,33

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
Пятница															
Обед с 7 - 11 лет II смена															
Салат "Осень"	ТТК № 31	100	1,33	10,14	5,90	117,08	12,00	15,25	28,70	0,63	0,00	79,00	4,80	0,06	15,00
Суп картофельный с бобовыми (фасоль) овощи	ТТК № 114-2	250	5,22	3,75	21,04	133,26	44,22	33,84	122,64	1,63	12,00	284,03	0,29	0,12	4,66
Филе индейки тушеное с морковью (овощи б/з)	ТТК № 413-2	100	13,26	7,15	5,26	136,90	24,65	19,92	127,63	1,00	13,35	483,79	1,70	0,04	0,87
Каша вязкая ячневая	№ 510 сб 2004	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	
Компот из клубники с/м	ТТК № 813	200	0,30	0,14	25,33	98,84	14,71	6,26	8,00	0,48		2,00	0,20	0,01	9,60
Корж "Школьный"	ТТК № 1507	75	5,55	9,66	55,66	327,02	22,53	9,13	56,45	0,75	72,93	80,17	0,83	0,09	0,11
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80				0,90	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Обед"		955	32,64	36,14	160,82	1077,79	172,45	101,61	461,90	5,95	113,40	957,34	8,46	1,30	30,24
Полдник с 7 - 11 лет II смена															
Печень, тушенная в соусе	№ 439 сб 2004	100	12,94	7,03	4,69	133,93	24,17	13,32	207,35	4,42	3509,70	5976,48	0,83	0,16	9,38
Макаронные отварные	№ 516 сб 2004	150	5,64	4,47	37,43	211,95	16,45	8,47	46,98	0,87	21,00	23,63	0,82	0,09	0,00
Запеканка творожная с курагой	ТТК № 608	80	11,27	6,83	26,27	205,93	109,60	25,73	130,78	0,74	41,36	127,00	0,96	0,04	0,42
Соус вишневый	№ 618 сб 2004	20	0,08	0,02	12,05	46,45	3,64	2,31	2,66	0,08		1,73	0,03		0,61
Чай с молоком	№ 630 сб 1996	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23		0,01	0,24
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	14,41	75,12									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Полдник"		605	36,83	20,91	121,81	815,98	203,33	55,49	424,18	6,20	3577,64	6139,07	2,64	0,30	10,65
Итого за прием		1560	69,47	57,05	282,63	1893,77	375,78	157,10	886,08	12,15	3691,04	7096,41	11,10	1,60	40,89

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	
Суббота																
Обед с 7 - 11 лет II смена																
Салат "Светофор"	ТТК № 65	60	0,67	5,38	3,05	62,81	14,37	7,89	10,81	0,38	0,00	78,65	2,99	0,02	4,74	
Суп с клецками (овощи б/з)	ТТК № 111-2	250	2,81	5,05	14,15	112,09	27,57	9,18	36,87	0,89	24,00	246,97	0,45	0,03	0,79	
Котлеты рыбные любительские	ТТК № 305	100	12,75	4,65	7,83	122,57	29,88	10,14	30,80	0,47	32,25	566,20	0,22	0,02	0,33	
Каша гречневая с овощами (овощи б/з)	ТТК № 522-2	180	7,78	9,59	42,13	273,18	33,61	114,70	185,88	3,86	29,38	586,64	0,77	0,21	1,97	
Компот из кураги	№ 638 сб 2004	200	0,98	0,05	30,72	116,29	28,69	18,27	25,40	0,61	0,00	116,60	1,10	0,01	0,32	
Булочка " Абрикосинка"	ТТК № 905	100	8,46	10,20	62,70	367,03	56,60	28,23	102,62	1,51	32,29	125,82	5,14	0,12	0,77	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80				0,90		
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29										
Итого за "Обед"		940	36,74	35,76	182,39	1163,99	210,61	188,41	392,38	8,52	117,92	1720,88	10,67	1,31	8,92	
Полдник с 7 - 11 лет II смена																
Биточек "Школьный" (овощи б/з)	ТТК № 205-2	100	15,33	12,38	14,05	229,09	25,00	17,46	130,22	2,14	19,20	27,00	0,54	0,05	0,32	
Рагу овощное с тыквой (овощи б/з)	ТТК № 538-2	150	2,42	5,63	14,24	113,04	21,79	21,72	52,67	0,85	18,29	522,01	0,37	0,07	8,11	
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	2,00	0,40	0,02	5,00	
Компот из смеси сухофруктов	№ 639 сб 2004	200	1,02	0,06	32,96	124,76	31,62	19,95	27,16	0,68	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80				0,90		
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29										
Итого за "Полдник"		600	22,46	19,21	96,16	627,62	117,30	71,13	226,05	6,77	37,49	667,61	2,41	1,06	13,75	
Итого за прием		1540	59,20	54,97	278,55	1791,61	327,91	259,54	618,43	15,29	155,41	2388,49	13,08	2,37	22,67	

Стоимость питания 350 руб в день

Основание: СанПиН 2.4/2.4.3590-20

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, ДеЛин Принт 2008 г.

Технолог

И.А. Дикманникова