

Согласовано  
Директор МБОУ



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7 ДО 11 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С/НД**  
(Столовые, работающие на полуфабрикатах (овощи) и сырье)

Наименование блюда	№ реп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	IЭ, мг	B1, мг	C, мг
<b>Неделя №1</b>															
<b>Понедельник</b>															
<b>Обед с 7-11 лет</b>															
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
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
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
Апельсин		100	0,90	0,20	10,30	44,48	34,00	13,00	23,00	0,30	0,00	8,00	0,20	0,04	60,00
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	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>800</b>	<b>38,18</b>	<b>21,11</b>	<b>126,68</b>	<b>826,46</b>	<b>186,29</b>	<b>112,40</b>	<b>359,01</b>	<b>9,33</b>	<b>50,00</b>	<b>247,62</b>	<b>1,34</b>	<b>1,68</b>	<b>66,70</b>
<b>Полдник с 7-11 лет</b>															
Шанежка с картофелем	ТТК № 929	100	6,56	6,30	39,49	239,56	52,54	23,48	101,01	1,15	40,45	45,91	0,77	0,14	11,69
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	0,00	0,01	0,26
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>300</b>	<b>8,26</b>	<b>7,71</b>	<b>64,49</b>	<b>355,64</b>	<b>105,87</b>	<b>29,57</b>	<b>140,16</b>	<b>1,25</b>	<b>46,45</b>	<b>56,91</b>	<b>0,77</b>	<b>0,15</b>	<b>11,95</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1100</b>	<b>46,44</b>	<b>28,82</b>	<b>191,17</b>	<b>1182,09</b>	<b>292,16</b>	<b>141,97</b>	<b>499,17</b>	<b>10,58</b>	<b>96,45</b>	<b>304,53</b>	<b>2,11</b>	<b>1,83</b>	<b>78,65</b>

Наименование блюда	№ ред.	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
<b>Вторник</b>															
<b>Обед с 7-11 лет</b>															
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 (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	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>750</b>	<b>26,65</b>	<b>18,03</b>	<b>90,93</b>	<b>623,02</b>	<b>129,98</b>	<b>58,21</b>	<b>313,40</b>	<b>4,68</b>	<b>87,16</b>	<b>582,60</b>	<b>1,28</b>	<b>1,08</b>	<b>10,59</b>
<b>Полдник с 7-11 лет</b>															
Пирог мясной	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
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
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>300</b>	<b>8,27</b>	<b>10,30</b>	<b>86,80</b>	<b>457,51</b>	<b>70,93</b>	<b>29,87</b>	<b>109,72</b>	<b>1,64</b>	<b>86,00</b>	<b>208,74</b>	<b>2,09</b>	<b>0,10</b>	<b>0,41</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1050</b>	<b>34,92</b>	<b>28,33</b>	<b>177,73</b>	<b>1080,53</b>	<b>200,91</b>	<b>88,08</b>	<b>423,12</b>	<b>6,32</b>	<b>173,16</b>	<b>791,34</b>	<b>3,37</b>	<b>1,18</b>	<b>11,00</b>
<b>Среда</b>															
<b>Обед с 7-11 лет</b>															
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	150	15,57	13,97	14,32	244,06	31,04	34,64	179,14	3,02	9,60	29,49	0,49	0,11	7,35
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00
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 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									
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>750</b>	<b>21,44</b>	<b>18,72</b>	<b>85,88</b>	<b>590,89</b>	<b>100,96</b>	<b>68,02</b>	<b>248,89</b>	<b>7,06</b>	<b>21,60</b>	<b>260,19</b>	<b>0,93</b>	<b>1,12</b>	<b>30,11</b>
<b>Полдник с 7-11 лет</b>															
Булочка "Дорожная"	№ 770 сб 2004	100	14,03	15,11	53,78	404,81	20,01	18,95	115,53	0,93	16,40	29,34	6,49	0,13	0,14
Сок апельсиновый		200	1,40	0,20	26,80	114,64	36,00	22,00	26,00	0,60	0,00	16,00	0,40	0,08	80,00
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>300</b>	<b>15,43</b>	<b>15,31</b>	<b>80,58</b>	<b>519,45</b>	<b>56,01</b>	<b>40,95</b>	<b>141,53</b>	<b>1,53</b>	<b>16,40</b>	<b>45,34</b>	<b>6,89</b>	<b>0,21</b>	<b>80,14</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1050</b>	<b>36,87</b>	<b>34,03</b>	<b>166,46</b>	<b>1110,35</b>	<b>156,97</b>	<b>108,97</b>	<b>390,42</b>	<b>8,59</b>	<b>38,00</b>	<b>305,53</b>	<b>7,82</b>	<b>1,33</b>	<b>110,25</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углено- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Четверг</b>																
<b>Обед с 7-11 лет</b>																
Щи из свежей капусты с картофелем (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	
Говядина, тушеная 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	150	7,68	5,81	41,34	237,79	18,90	121,53	183,29	4,11	21,00	24,84	0,54	0,26	0,00	
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										
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>750</b>	<b>29,06</b>	<b>26,26</b>	<b>117,93</b>	<b>797,46</b>	<b>137,27</b>	<b>195,03</b>	<b>422,72</b>	<b>9,07</b>	<b>50,00</b>	<b>403,57</b>	<b>2,54</b>	<b>1,27</b>	<b>13,41</b>	
<b>Полдник с 7-11 лет</b>																
Плюшка "Новомосковская "	ТТК № 915	100	8,28	6,67	57,40	320,98	25,27	12,08	68,26	0,90	4,44	7,79	3,83	0,10	0,04	
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	
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>300</b>	<b>11,77</b>	<b>10,04</b>	<b>80,97</b>	<b>453,53</b>	<b>132,52</b>	<b>38,11</b>	<b>163,46</b>	<b>1,74</b>	<b>14,02</b>	<b>25,77</b>	<b>3,92</b>	<b>0,12</b>	<b>0,19</b>	
<b>Итого за прием</b>		<b>1050</b>	<b>40,83</b>	<b>36,30</b>	<b>198,90</b>	<b>1250,99</b>	<b>269,79</b>	<b>233,14</b>	<b>586,18</b>	<b>10,81</b>	<b>64,02</b>	<b>429,34</b>	<b>6,46</b>	<b>1,39</b>	<b>13,60</b>	
<b>Пятница</b>																
<b>Обед с 7-11 лет</b>																
Сул 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, тушеная в томате с овощами (овощи б/з)	ТТК № 316-2	100	9,52	4,75	5,74	101,77	20,43	20,42	92,03	0,50	4,51	458,16	2,89	0,05	4,32	
Макаронны 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										
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>780</b>	<b>21,49</b>	<b>19,08</b>	<b>111,70</b>	<b>687,77</b>	<b>115,45</b>	<b>63,33</b>	<b>215,44</b>	<b>3,81</b>	<b>47,71</b>	<b>1397,59</b>	<b>6,99</b>	<b>1,12</b>	<b>96,33</b>	
<b>Полдник с 7-11 лет</b>																
Булочка "Ванильная"	№ 767 сб 2004	100	8,12	9,01	60,42	352,66	19,34	11,83	71,06	1,02	14,98	15,57	4,32	0,12	0,00	
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	
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>300</b>	<b>8,50</b>	<b>9,15</b>	<b>86,62</b>	<b>454,61</b>	<b>32,65</b>	<b>22,62</b>	<b>82,54</b>	<b>1,54</b>	<b>14,98</b>	<b>22,37</b>	<b>4,60</b>	<b>0,13</b>	<b>32,00</b>	
<b>Итого за прием</b>		<b>1080</b>	<b>29,99</b>	<b>28,23</b>	<b>198,32</b>	<b>1142,37</b>	<b>148,10</b>	<b>85,95</b>	<b>297,98</b>	<b>5,35</b>	<b>62,69</b>	<b>1419,96</b>	<b>11,59</b>	<b>1,25</b>	<b>128,33</b>	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Неделя №2</b>															
<b>Понедельник</b>															
<b>Обед с 7-11 лет</b>															
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	150	3,41	6,64	19,96	152,79	50,20	23,62	79,11	0,96	23,52	53,39	0,29	0,10	8,26
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
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									
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>750</b>	<b>24,48</b>	<b>25,57</b>	<b>89,35</b>	<b>677,21</b>	<b>113,85</b>	<b>80,48</b>	<b>297,93</b>	<b>5,98</b>	<b>45,12</b>	<b>366,45</b>	<b>1,17</b>	<b>1,15</b>	<b>15,62</b>
<b>Полдник с 7-11 лет</b>															
Булочка "Домашняя"	ТТК № 907	100	20,72	19,68	59,42	494,10	49,07	28,93	191,11	1,30	29,65	50,88	8,97	0,18	0,33
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00
Чай с сахаром	№ 685 сб 2004	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37			0,05					
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>400</b>	<b>22,82</b>	<b>20,49</b>	<b>83,98</b>	<b>602,54</b>	<b>65,44</b>	<b>37,93</b>	<b>202,11</b>	<b>3,55</b>	<b>29,65</b>	<b>55,88</b>	<b>9,17</b>	<b>0,21</b>	<b>10,33</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1150</b>	<b>47,30</b>	<b>46,06</b>	<b>173,33</b>	<b>1279,75</b>	<b>179,29</b>	<b>118,41</b>	<b>500,04</b>	<b>9,53</b>	<b>74,77</b>	<b>422,33</b>	<b>10,34</b>	<b>1,36</b>	<b>25,95</b>
<b>Вторник</b>															
<b>Обед с 7-11 лет</b>															
Суп картофельный с макаронными изделиями	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	97,5	20,94	10,51	4,76	195,35	28,67	22,87	196,44	1,50	42,12	95,70	0,58	0,06	2,28
Рис припущенный	№ 512 сб 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
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 "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									
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>702,5</b>	<b>31,11</b>	<b>17,58</b>	<b>114,19</b>	<b>734,62</b>	<b>62,03</b>	<b>66,83</b>	<b>324,90</b>	<b>2,89</b>	<b>69,08</b>	<b>292,17</b>	<b>1,09</b>	<b>0,17</b>	<b>7,56</b>
<b>Полдник с 7-11 лет</b>															
Кулебяка с яблоками	ТТК № 904	100	5,99	2,33	49,60	240,14	16,82	10,56	46,76	1,36	2,85	8,69	1,71	0,06	0,70
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	0,00	0,01	0,26
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>300</b>	<b>7,69</b>	<b>3,74</b>	<b>74,60</b>	<b>356,22</b>	<b>70,15</b>	<b>16,65</b>	<b>85,91</b>	<b>1,46</b>	<b>8,85</b>	<b>19,69</b>	<b>1,71</b>	<b>0,07</b>	<b>0,96</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1003</b>	<b>38,80</b>	<b>21,32</b>	<b>188,79</b>	<b>1090,84</b>	<b>132,18</b>	<b>83,48</b>	<b>410,81</b>	<b>4,35</b>	<b>77,93</b>	<b>311,86</b>	<b>2,80</b>	<b>0,24</b>	<b>8,52</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Среда</b>															
<b>Обед с 7-11 лет</b>															
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	90	7,97	11,60	9,82	174,38	15,06	14,25	87,28	1,22	21,79	89,11	0,42	0,04	0,96
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
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 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
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	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>835</b>	<b>19,43</b>	<b>20,75</b>	<b>123,10</b>	<b>742,50</b>	<b>115,23</b>	<b>61,65</b>	<b>210,04</b>	<b>6,88</b>	<b>54,79</b>	<b>354,27</b>	<b>2,14</b>	<b>1,11</b>	<b>14,51</b>
<b>Полдник с 7-11 лет</b>															
Плошка "Новомосковская"	ТТК № 915	100	8,28	6,67	57,40	320,98	25,27	12,08	68,26	0,90	4,44	7,79	3,83	0,10	0,04
Чай с молоком	№ 630 сб 1996	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,97	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23	0,00	0,01	0,24
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>300</b>	<b>11,25</b>	<b>8,39</b>	<b>72,35</b>	<b>405,29</b>	<b>75,24</b>	<b>17,74</b>	<b>104,67</b>	<b>0,99</b>	<b>10,02</b>	<b>18,02</b>	<b>3,83</b>	<b>0,11</b>	<b>0,28</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1135</b>	<b>30,68</b>	<b>29,14</b>	<b>195,45</b>	<b>1147,79</b>	<b>190,47</b>	<b>79,39</b>	<b>314,71</b>	<b>7,87</b>	<b>64,81</b>	<b>372,29</b>	<b>5,97</b>	<b>1,22</b>	<b>14,79</b>
<b>Четверг</b>															
<b>Обед с 7-11 лет</b>															
Щи из св.капусты с картофелем (с томатом)	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
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	
Напиток апельсиновый	№ 699 сб 2004	200	0,19	0,04	23,86	91,82	7,22	2,49	4,40	0,12	0,00	1,76	0,04	0,01	5,28
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									
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>750</b>	<b>26,96</b>	<b>29,80</b>	<b>82,87</b>	<b>697,90</b>	<b>117,70</b>	<b>57,16</b>	<b>326,17</b>	<b>4,79</b>	<b>48,60</b>	<b>297,79</b>	<b>2,89</b>	<b>1,07</b>	<b>18,21</b>
<b>Полдник с 7-11 лет</b>															
Крендель сахарный	ТТК № 912	100	6,79	12,24	56,92	360,80	14,28	8,91	56,74	0,82	11,58	20,06	6,30	0,07	0,00
Компот из с/м вишни	№ 654 сб 2004	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
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>300</b>	<b>7,09</b>	<b>12,31</b>	<b>83,23</b>	<b>463,37</b>	<b>27,94</b>	<b>17,96</b>	<b>67,18</b>	<b>1,06</b>	<b>11,58</b>	<b>26,86</b>	<b>6,42</b>	<b>0,08</b>	<b>2,40</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1050</b>	<b>34,05</b>	<b>42,11</b>	<b>166,10</b>	<b>1161,27</b>	<b>145,64</b>	<b>75,12</b>	<b>393,35</b>	<b>5,85</b>	<b>60,18</b>	<b>324,65</b>	<b>9,31</b>	<b>1,15</b>	<b>20,61</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Пятница</b>															
<b>Обед с 7-11 лет</b>															
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
Запеканка картофельная с колбасой (овощи б/з)	ТТК № 239-2	200	8,44	14,12	34,12	293,17	39,06	46,32	115,54	1,75	22,40	580,39	1,36	0,17	15,09
Мандарин		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,80	9,57	14,79	0,09		10,00	0,20	0,04	15,20
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
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									
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>805</b>	<b>18,64</b>	<b>19,03</b>	<b>115,46</b>	<b>695,98</b>	<b>128,79</b>	<b>95,99</b>	<b>260,97</b>	<b>3,95</b>	<b>34,40</b>	<b>876,42</b>	<b>2,05</b>	<b>0,34</b>	<b>44,55</b>
<b>Полдник с 7-11 лет</b>															
Рулет с кокосовой стружкой	ТТК 924	100	12,56	17,71	49,25	403,94	20,36	12,98	91,21	0,96	34,65	61,55	1,27	0,09	0,06
Чай с молоком сгущенным	№ 630 сб 2004	200	3,08	1,96	16,18	91,66	54,21	5,98	38,50	0,07	7,39	8,27	0,04	0,01	0,18
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>300</b>	<b>15,64</b>	<b>19,67</b>	<b>65,43</b>	<b>495,60</b>	<b>74,57</b>	<b>18,96</b>	<b>129,71</b>	<b>1,03</b>	<b>42,04</b>	<b>69,82</b>	<b>1,31</b>	<b>0,10</b>	<b>0,24</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1105</b>	<b>34,28</b>	<b>38,70</b>	<b>180,89</b>	<b>1191,58</b>	<b>203,36</b>	<b>114,95</b>	<b>390,68</b>	<b>4,98</b>	<b>76,44</b>	<b>946,24</b>	<b>3,36</b>	<b>0,44</b>	<b>44,79</b>

Стоимость питания 156 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, ДеЛя Принт 2008 г.

Технолог



И.А. Дикманикова