

СОБЛАСОВАНО
Директор МБОУ

Замд-Е.А. Зайоньская

УТВЕРЖДАЮ

Директор СГМУП

"Комбинат школьного питания"

Т.Г. Связова

31.10.2022



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (1 СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

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
Неделя №1															
Понедельник															
Завтрак 7-11 лет 1 смена															
Колбаса отварная	ГТК № 239	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Макаронны с сыром	№ 333 с6.2004	150	8,26	10,33	29,34	243,69	147,9	12,35	120,55	0,81	44,7	83,7	0,83	0,06	0,05
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Какао с молоком	№ 693 с6 2004	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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 "Завтрак "		600	26,97	29,53	88,08	719,25	274,53	48,32	232,64	3,91	56,70	110,82	1,04	0,12	10,57
Обед 7-11 лет 1 смена															
Салат из свежей капусты с кукурузой	ГТК № 80	60	0,96	2,72	6,82	53,38	21,41	7,49	13,93	0,27	0	121,14	1,38	0,01	6,95
Рассольник ленинградский	№ 132 с6 2004	200	1,66	2,82	13,81	85,69	15,69	16,84	49,46	0,66	9,6	179,82	0,18	0,06	5,12
Зелень (укроп, петрушка)	ГТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
Жаркое по - домашнему	№ 436 с6 2004	225	23,35	20,96	21,48	366,09	35,66	50,41	267,25	3,98	14,4	39,65	0,71	0,16	10,74
Напиток из плодов шиповника (вит.5)	ГТК № 809-50	200	0,69	0,29	34,27	130,54	12,81	3,42	3,55	0,66	0,03	163,43	0,76	0,01	200
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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 "Обед"		736	30,08	27,29	99,51	748,49	87,63	78,83	335,01	5,59	24,03	512,54	3,05	0,24	223,31
Итого за прием		1336	57,05	56,82	187,59	1467,74	362,16	127,15	567,65	9,50	80,73	623,36	4,09	0,36	233,88

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															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	№ 43 с62004	60	0,91	2,99	6,59	54,17	28,3	9,93	18,57	0,36	0	121,42	1,39	0,02	21,2
Котлеты из рыбы	ТТК № 301	100	13,93	6,36	13,27	167,13	23,53	20,62	147,79	0,48	15,00	26,13	3,17	0,05	0,40
Рис цветной	ТТК № 528	150	3,55	3,77	32,49	177,09	13,17	21,39	65,56	0,52	12,48	30,9	0,25	0,04	0,6
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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 "Завтрак "		635	29,03	23,69	144,01	897,52	87,90	61,07	288,37	2,16	100,41	258,62	5,64	0,20	22,31
Обед 7-11 лет I смена															
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124 с6 2004	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,4	41,78	0,71	12	228,53	0,2	0,05	12,22
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73	0	16,01	0,13	0,01	0,04
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
Поджарка из филе индейки	ТТК № 406	130	27,92	14,01	6,35	260,47	44,86	30,87	263,19	2,05	56,16	127,6	0,77	0,08	3,04
Пюре из бобовых	ТТК № 317	180	20,34	6,02	51,94	327,78	93,27	78,41	203,94	6,29	25,44	30,38	0,5	0,79	0
Компот из изюма (вит.5)	ТТК № 822-50	200	0,37	0,01	28,80	109,82	0,66	0,02	0,15	0,05	0,03	0,03	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Обед"		856	60,96	28,04	132,40	1000,79	182,62	134,16	553,57	9,85	93,63	411,05	1,62	0,93	15,80
Итого за прием		1491	89,99	51,73	276,41	1898,31	270,52	195,23	841,94	12,01	194,04	669,67	7,26	1,13	38,11

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	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
Среда															
Завтрак 7-11 лет I смена															
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
Капуста тушеная	№ 534 с6 2004	150	3,41	3,53	17,34	107,39	86,93	28,06	57,64	1,15	12,6	99,63	0,31	0,05	31,89
Мандарин		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
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
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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 "Завтрак "		600	23,33	22,13	85,61	625,66	182,92	59,77	230,96	3,07	40,90	151,73	0,88	0,27	47,40
Обед 7-11 лет I смена															
Салат из свежих помидоров	№ 19 с6.2004	100	0,98	9,97	4,64	111,24	19,7	18,27	24,85	0,86	0	121,03	5,04	0,05	22,3
Суп картофельный с крупой (пшено)	№ 138 с6 2004	250	2,23	2,35	17,16	96,93	20,08	23,54	59,91	0,89	7,2	215,93	0,18	0,09	6,6
Говядина отварная для 1 блюд	ТТК № 233	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	№ 719 с6.2004	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	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Напиток из брусники (вит. 5)	ТТК № 812-50	200	0,18	0,13	26,63	103,41	7,18	1,77	4,15	0,17	0,03	2,03	0,25	0	3,75
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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 "Обед"		820	29,31	30,66	114,44	849,46	62,86	48,54	125,12	2,57	27,23	373,50	5,62	0,15	32,68
Итого за прием		1420	52,64	52,79	200,05	1475,12	245,78	108,31	356,08	5,64	68,13	525,23	6,50	0,42	80,08

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Мg	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Четверг															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Каша молочная манная жидкая	№ 311 сб.2004	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	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
Запеканка из творога	№ 366 сб.2004	100	17,64	11,77	16,69	245,16	148,54	21,32	188,48	0,51	69,83	80,74	0,35	0,04	0,24
Соус клубничный	№ 618 сб.2004	20	0,08	0,04	11,80	45,50	3,91	1,6	2,04	0,14	0	0,51	0,05	0	2,45
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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 "Завтрак "		580	28,75	23,21	93,43	695,20	276,57	40,86	299,85	1,12	122,50	149,48	0,96	0,10	3,24
Обед 7-11 лет I смена															
Винегрет "Морской"	ТТК № 78	100	1,20	5,63	9,75	91,41	20,34	15,29	35,67	0,69	0	202,06	2,31	0,04	8,2
Суп картофельный с макаронными изделиями	№140 сб.2004	250	2,72	2,32	20,66	112,58	20,56	21,32	57,34	0,92	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
Рыба, запеченная с сырной пастой (пикша)	ТТК № 311	100	15,81	15,31	2,05	208,37	78,23	5,56	55,97	0,23	27,99	52,41	4,24	0,01	0,8
Ризотто овощное	ТТК № 536	180	4,80	7,47	37,15	235,20	13,6	22,38	70,16	0,52	25,92	48,6	0,31	0,03	0
Компот ягодно-яблочный "Рябинка" (вит 5)	ТТК № 834-50	200	0,34	0,10	24,42	94,58	7,64	3,5	10,12	0,56	0,02	1,03	300,04	0	0,8
Пирожное "Песочное кольцо"	№ 50 сб.1999	48	3,87	13,34	25,93	237,28	11,23	17,69	41,75	0,64	89,56	98,39	0,8	0,07	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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 "Обед"		929	32,16	44,67	143,09	1092,21	153,66	86,41	271,83	3,58	150,69	626,77	308,04	0,24	16,90
Итого за прием		1509	60,91	67,88	236,52	1787,41	430,23	127,27	571,68	4,70	273,19	776,25	309,00	0,34	20,14

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	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
Пятница															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Салат "Светофор"	ТТК № 65	80	0,90	7,17	4,07	83,74	19,16	10,52	14,41	0,51	0	104,86	3,98	0,02	6,32
Азу из филе индейки	ТТК № 407	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
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5
Чай с лимоном	ТТК № 803	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
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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 "Завтрак "		642	23,61	16,64	76,78	541,95	65,81	57,03	212,21	4,70	23,34	161,21	4,86	0,16	21,11
Обед 7-11 лет I 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
Борщ с капустой и картофелем	№ 110 сб.2(004	250	1,71	3,34	13,79	87,27	36,58	20,75	44,79	1,01	12	234,13	0,22	0,04	7,98
Говядина отварная для 1 блюд	ТТК № 233	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
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
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
Макароны с овощами	ТТК № 520	180	6,27	8,56	42,07	266,58	36,33	22,24	78,38	1,29	43,2	574,2	1,01	0,11	4,01
Компот "Сливовый № 2" (вит.5)	ТТК № 832-50	200	0,31	0,09	25,06	97,01	7,48	3,12	8,76	0,41	0,02	5,53	150,13	0,01	1,04
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Обед"		921	33,30	40,76	133,33	1022,50	141,37	83,46	320,16	5,66	76,34	931,45	156,83	0,32	29,26
Итого за прием		1563	56,91	57,40	210,11	1564,45	207,18	140,49	532,37	10,36	99,68	1092,66	161,69	0,48	50,37

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															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Салат из свеклы с маслом	№ 33 с6.2004	100	1,37	5,36	9,96	87,92	38,03	18,93	37,66	1,23	0	1,94	2,74	0,01	3,88
Гуляш	№ 437 с6.2004	100	14,58	14,82	3,99	206,95	18,80	20,25	153,70	2,27	13,60	27,63	0,45	0,04	0,73
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 с6.2004	150	7,68	5,81	41,34	237,79	18,9	121,53	183,29	4,11	21	24,84	0,54	0,26	0
Чай с молоком	№ 630 с6.1996	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23	0,00	0,01	0,24
Печенье сдобное "Хрупки палочки"	ТТК № 1504	20	1,35	5,79	12,37	106,10	3,69	2,07	13,14	0,2	43,72	48,26	0,25	0,02	0,01
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатенный 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 столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за "Завтрак "		615	31,19	34,34	103,44	828,89	148,78	168,44	424,20	8,70	83,90	112,90	3,98	0,43	4,86
Обед 7-11 лет I смена															
Суп с клецками	№ 155 с6.2004	250	2,79	3,71	14,13	99,87	19,86	8,14	35,35	0,51	18,96	234,46	0,42	0,03	0,6
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	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
Биточек "Антошка"	ТТК № 216	100	17,27	14,31	15,83	263,05	228,6	21,45	218	1,66	63,7	89,4	0,41	0,04	0,29
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
Капуста цветная б/з запеченная под соусом	ТТК № 529	180	7,96	15,89	16,93	236,62	176,89	32,37	163,93	2,1	63,18	122,49	0,67	0,13	40,58
Компот из изюма (вит.5)	ТТК № 822-50	200	0,37	0,01	28,80	109,82	0,66	0,02	0,15	0,05	0,03	0,03	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за "Обед"		796	35,84	37,34	97,96	860,95	431,88	67,00	451,02	4,89	145,87	466,89	1,62	0,21	42,00
Итого за прием		1411	67,03	71,68	201,40	1689,84	580,66	235,44	875,22	13,59	229,77	579,79	5,60	0,64	46,86

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
Неделя №2															
Понедельник															
Завтрак 7-11 лет I 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
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 2004	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	47	0,87	21	23,63	0,82	0,09	0
Мандарин		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
Какао с молоком	№ 693 сб 2004	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
Хлеб "Прибрежный"	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за "Завтрак "		605	25,24	23,79	97,49	697,25	157,89	45,02	162,88	1,86	33,00	55,75	1,53	0,16	15,72
Обед 7-11 лет I смена															
Салат из соленых огурцов с луком	№ 17 сб.2004	100	0,20	4,42	3,74	54,16	4,09	1,83	7,66	0,1	0	0	2,23	0,01	0,6
Суп из овощей (горошек зеленый)	№ 135 сб 2004	250	1,80	3,42	12,03	83,19	26,97	19,17	47,39	0,74	12	228,63	0,2	0,06	8,52
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73	0	16,01	0,13	0,01	0,04
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
Котлеты из рыбы	ТТК № 301	100	13,93	6,36	13,27	167,13	23,53	20,62	147,79	0,48	15,00	26,13	3,17	0,05	0,40
Рис припущенный	№ 512 сб.2004	180	4,19	4,57	43,99	234,54	11,59	27,75	85,03	0,6	15,12	28,35	0,32	0,04	0
Компот из смеси сухофруктов (вит.5)	ТТК № 816-50	200	0,98	0,06	30,73	116,38	28,88	18,29	25,54	0,61	0,02	116,63	1,1	0,01	0,32
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Обед"		926	31,67	23,46	139,05	883,81	102,21	94,12	357,92	3,28	42,14	424,25	7,17	0,18	10,38
Итого за прием		1531	56,91	47,25	236,54	1581,07	260,10	139,14	520,80	5,14	75,14	480,00	8,70	0,34	26,10

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
Вторник															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Салат из свежих помидоров	№ 19 с6.2004	100	0,98	9,97	4,64	111,24	19,7	18,27	24,85	0,86	0	121,03	5,04	0,05	22,3
Зразы "Ленивые" с соусом	ТТК № 228	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 перловая рассыпчатая	№ 508 с6.2004	180	5,14	4,58	39,48	214,81	26,62	20,6	166,37	0,97	15,12	28,35	0,7	0,05	0
Чай с лимоном	ТТК № 803	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
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за "Завтрак "		632	19,84	26,52	90,63	674,11	88,74	52,39	271,65	3,88	29,41	248,14	7,67	0,21	24,31
Обед 7-11 лет I смена															
Рассольник	№ 130 с6.2004	250	1,70	3,48	14,41	93,98	19,31	19,92	50,3	0,78	984	224,78	0,19	0,07	6,6
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	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
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
Наггетсы "Детские"	ТТК № 416	100	18,09	20,09	7,05	279,90	1,06	0	1,31	0,01	12	22,5	0,05	0	0
Фасоль зелёная резаная б/з припущенная	ТТК № 531	180	4,28	4,49	10,56	88,69	109,54	41,03	71,61	1,77	15,12	148,95	0,6	0,13	14,4
Компот "Сливовый № 2" (вит.5)	ТТК № 832-50	200	0,31	0,09	25,06	97,01	7,48	3,12	8,76	0,41	0,02	5,53	150,13	0,01	1,04
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	0,7
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Обед"		921	39,58	34,14	141,93	1013,81	160,08	79,65	212,33	4,90	1013,99	430,96	152,80	0,28	23,27
Итого за прием		1553	59,42	60,66	232,56	1687,92	248,82	132,04	483,98	8,78	1043,40	679,10	160,47	0,49	47,58

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
Среда															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Салат из капусты белокочанной со св.огурцом	ТТК № 30	70	0,99	3,14	6,83	56,71	28,5	9,21	20,02	0,38	0	2,98	1,61	0,01	10,01
Рыба, тушеная в томате с овощами (пикша)	ТТК № 314	100	9,86	5,08	5,74	106,08	9,16	8,2	12,2	0,26	0	452,05	2,34	0,02	0,56
Пюре картофельное	№ 520 сб 2004	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 сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Турбинка песочная	ТТК № 1518	100	5,87	19,66	61,63	440,53	21,19	9,98	62,21	1,12	156,1	171,43	0,95	0,09	0,14
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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 "Завтрак "		670	24,91	33,26	131,92	913,74	106,35	56,50	181,00	2,92	171,54	659,15	5,08	0,24	21,09
Обед 7-11 лет I смена															
Суп "Новинка"	ТТК № 109	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 I блюд	ТТК № 233	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, тушеная с черносливом	ТТК № 210	100	15,31	16,18	11,80	250,57	30,26	35,16	170,5	2,77	17	33,63	0,7	0,04	0,87
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 2004	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	0,00
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Компот из чернослива (вит.5)	ТТК №823-50	200	0,54	0,16	28,76	111,84	18,13	22,2	18,15	0,69	0,01	2,52	0,45	0	0,3
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Обед"		920	34,76	29,46	150,11	991,08	107,93	114,12	356,89	8,47	54,21	306,17	2,68	0,27	17,00
Итого за прием		1590	59,67	62,72	282,03	1904,82	214,28	170,62	537,89	11,39	225,75	965,32	7,76	0,51	38,09

Наименование блюда	№ рец.	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
Четверг															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Сыр (порциями)	№ 97 с6.2004	20	4,89	4,59	0,00	61,91	176	7,83	111,36	0,17	27,6	51,6	0,1	0	0,06
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 702	210	6,43	10,17	27,61	228,24	116,97	13,05	85,95	0,14	36,67	68,23	0,10	0,03	0,55
Масло сливочное	ТТК № 43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
Творожник с изюмом	ТТК № 605	100	11,90	15,17	42,05	348,52	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,5	0,72	0,05	0,12
Молоко сгущенное	ТТК № 51	15	1,08	1,28	8,33	47,61	46,05	5,1	32,85	0,03	6,3	7,05	0,03	0,01	0,15
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за "Завтрак "		600	29,37	39,71	112,89	922,13	453,25	41,00	368,23	2,02	184,25	305,38	1,05	0,18	0,88
Обед 7-11 лет I смена															
Суп картофельный с макаронными изделиями	№140 с6.2004	250	2,72	2,32	20,66	112,58	20,56	21,32	57,34	0,92	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,71	1,94	0,00	28,34	2,36	2,74	21,53	0,36	0	0,01	0,06	0,01	0
Сарделька аппетитная	ТТК № 224	100	21,97	23,45	5,39	320,47	26,27	27,33	203,4	3,11	22,4	31,5	0,59	0,21	0,13
Капуста тушеная	№ 534 с6 2004	180	4,09	4,24	20,81	128,86	104,32	33,67	69,17	1,38	15,12	119,55	0,37	0,06	38,27
Компот ягодно-фруктовый (вит.5)	ТТК 835 -50	200	0,22	0,09	25,68	99,83	10,01	5,27	7,6	0,43	0,02	7,37	0,13	0	1,07
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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 "Обед"		790	35,10	32,54	95,58	802,44	163,52	90,33	359,04	6,20	44,74	374,21	1,47	0,37	46,07
Итого за прием		1390	64,47	72,25	208,47	1724,57	616,77	131,33	727,27	8,22	228,99	679,59	2,52	0,55	46,95

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
Пятница															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Винегрет "Овощной"	№ 71 сб.2004	60	0,79	6,09	5,95	79,44	14,73	10,08	24,75	0,44	0	124,17	2,72	0,03	5,32
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	22,46	0,54	0,02	0
Рис с овощами	ТТК № 527	150	3,39	6,17	33,53	201,21	21,06	28,54	79,97	0,71	21,6	478,5	0,39	0,04	1,34
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5
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
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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 "Завтрак "		660	25,89	23,20	113,44	755,72	119,91	67,30	272,66	4,36	50,18	638,13	4,05	0,12	11,92
Обед 7-11 лет I смена															
Борщ с картофелем	№ 114 сб 2004	250	1,97	3,43	16,71	101,31	31,44	24,37	55,33	1,17	12	234,47	0,23	0,06	6,86
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
Мясо тушеное	№ 433 сб.2004	100	15,07	14,28	3,17	201,18	16,54	19,45	145,2	2,15	9,6	87,63	0,47	0,05	0,76
Картофель отварной	№ 518 сб 2004	180	3,43	4,65	29,07	170,38	28,83	36,71	94,82	1,51	15,12	33,75	0,24	0,16	14,4
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
Напиток из плодов шиповника (вит. С)	ТТК № 809-50	200	0,69	0,29	34,27	130,54	12,81	3,42	3,55	0,66	0,03	163,43	0,76	0,01	200
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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 "Обед"		836	31,82	33,39	121,53	899,58	92,31	84,62	300,50	5,52	43,95	541,28	1,75	0,28	222,52
Итого за прием		1496	57,71	56,59	234,97	1655,30	212,22	151,92	573,16	9,88	94,13	1179,41	5,80	0,40	234,44

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
Суббота															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	100	1,57	6,21	5,08	78,63	39,24	20,35	36,06	0,89	0	71,38	3	0,07	18,3
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
Капуста тушеная	№ 534 сб 2004	180	4,09	4,24	20,81	128,86	104,32	33,67	69,17	1,38	15,12	119,55	0,37	0,06	38,27
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб "Прибрежный"	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за "Завтрак"		635	25,37	28,21	77,92	653,21	155,79	70,07	224,61	4,05	37,42	222,03	3,74	0,30	56,62
Обед 7-11 лет I смена															
Салат из свежих огурцов	№ 16 сб.2004	100	0,71	9,88	3,12	102,32	27,72	12,92	39,12	0,59	0	9,1	4,49	0,03	8,92
Суп с клецками	№ 155 сб.2004	250	2,79	3,71	14,13	99,87	19,86	8,14	35,35	0,51	18,96	234,46	0,42	0,03	0,6
Тефтели "Детские" с соусом томатным	ТТК № 229	100	8,18	10,97	5,26	151,67	3,04	1,94	4,8	0,09	9,79	66,62	0,11	0	0,24
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб.2004	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	219,95	4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	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
Компот "Сливовый № 1" (вит.5)	ТТК № 831-50	200	0,31	0,11	24,83	96,49	8,88	3,81	8,38	0,44	0,02	2,73	150,13	0,01	1,52
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Обед"		1035	26,82	32,90	147,06	969,62	102,98	184,35	321,90	9,43	53,97	349,21	156,05	0,42	24,28
Итого за прием		1670	52,19	61,11	224,98	1622,84	258,77	254,42	546,51	13,48	91,39	571,24	159,79	0,72	80,90

Стоимость питания 378 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, ДеЛи Принт 2008 г.

Технолог



И.А. Дикманикова