

СОГЛАСОВАНО  
 Директор МБОУ

*Зинько-Е.А. Зинько-Е.А.*



УТВЕРЖАЮ  
 Директор СГМУП  
 "Комбинат школьного питания"  
 Т.Т. Святцова

31.10.2022



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ  
 (для детей, страдающих сахарным диабетом)**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				ХЕ	
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг		C,мг
<b>Неделя №1</b>																
<b>Понедельник</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
Салат из свежей капусты с кукурузой	ТТК № 80	100	1,60	4,53	10,91	87,37	42,02	10,72	20,65	0,48	0	35,19	2,36	0,02	12,54	
Рассольник ленинградский	№ 132 сб 2004	250	2,07	3,52	17,26	107,11	19,62	21,06	61,82	0,82	12	224,78	0,23	0,08	6,4	1
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	
Жаркое по - домашнему	№ 436 сб 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	1
Отвар из плодов шиповника б/сахара	ТТК № 131	200	0,68	0,28	14,30	54,60	12	3,4	3,4	0,6	0	163,4	0,76	0,01	200	1
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	
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>801</b>	<b>29,40</b>	<b>29,54</b>	<b>75,07</b>	<b>669,68</b>	<b>111,36</b>	<b>86,26</b>	<b>353,94</b>	<b>5,90</b>	<b>26,40</b>	<b>471,52</b>	<b>4,08</b>	<b>0,27</b>	<b>230,18</b>	<b>3</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>																
Котлета "Школьная"	ТТК № 206	100	15,33	12,38	14,05	229,09	25	17,46	130,22	2,14	19,2	27	0,54	0,05	0,32	1
Каша вязкая пшеничная	№ 510 сб.2004	180	4,76	4,52	26,99	170,32	7,16	0,34	2,82	0,06	15,12	28,35	0,06	0	0	2
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	25	0,27	0,05	1,27	6,35	3,43	4,9	6,37	0,22	0	33,25	0,18	0,01	6,13	
Какао с молоком (диета)	ТТК № 31	200	4,18	3,91	6,79	76,31	131,23	29,41	116,75	0,87	14,4	26,52	0,01	0,04	0,62	
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 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	
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>550</b>	<b>27,78</b>	<b>21,70</b>	<b>69,93</b>	<b>587,89</b>	<b>186,71</b>	<b>52,11</b>	<b>256,16</b>	<b>4,09</b>	<b>48,72</b>	<b>115,12</b>	<b>0,79</b>	<b>0,19</b>	<b>7,07</b>	<b>3</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1351</b>	<b>57,18</b>	<b>51,24</b>	<b>145,00</b>	<b>1257,57</b>	<b>298,07</b>	<b>138,37</b>	<b>610,10</b>	<b>9,99</b>	<b>75,12</b>	<b>586,64</b>	<b>4,87</b>	<b>0,46</b>	<b>237,25</b>	<b>6</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Вторник</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
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	4
Компот из чернослива б/сахара (диета)	ТТК № 1310	200	0,58	0,18	16,63	65,67	20	25,5	20,75	0,75	0	2,5	0,45	0,01	0,75	1
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	
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	
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>826</b>	<b>59,31</b>	<b>28,31</b>	<b>106,02</b>	<b>891,81</b>	<b>221,85</b>	<b>159,64</b>	<b>574,17</b>	<b>11,35</b>	<b>93,60</b>	<b>413,52</b>	<b>2,07</b>	<b>1,03</b>	<b>16,55</b>	<b>5</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>																
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	1
Рис цветной	ТТК № 528	180	4,26	4,52	38,99	212,51	15,81	25,67	78,68	0,62	14,98	37,08	0,3	0,04	0,72	3
Чай без сахара	ТТК № 131	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0	0	0	0,02	0	0	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	
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>565</b>	<b>22,47</b>	<b>14,53</b>	<b>70,22</b>	<b>499,66</b>	<b>67,64</b>	<b>56,22</b>	<b>245,04</b>	<b>1,48</b>	<b>29,98</b>	<b>184,63</b>	<b>4,86</b>	<b>0,11</b>	<b>22,32</b>	<b>4</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1391</b>	<b>81,78</b>	<b>42,84</b>	<b>176,24</b>	<b>1391,47</b>	<b>289,49</b>	<b>215,86</b>	<b>819,21</b>	<b>12,83</b>	<b>123,58</b>	<b>598,15</b>	<b>6,93</b>	<b>1,14</b>	<b>38,87</b>	<b>9</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ	
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
<b>Среда</b>																	
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																	
Салат из свежих помидоров	№ 19 сб.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 сб 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	1	
Говядина в кисло-сладком соусе	№ 442 сб.2004	100	15,58	16,15	9,68	245,34	18,97	20,63	158,68	2,35	17	32,18	0,55	0,04	0,73		
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	4	
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		
Компот из смеси сухофруктов б/сахара	ТТК № 1309	200	1,02	0,06	13,40	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62	0	116,6	1,1	0,02	0,32	1	
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 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		
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>975</b>	<b>33,01</b>	<b>36,52</b>	<b>123,86</b>	<b>932,39</b>	<b>163,16</b>	<b>237,80</b>	<b>505,34</b>	<b>10,55</b>	<b>49,40</b>	<b>525,54</b>	<b>7,71</b>	<b>0,64</b>	<b>45,15</b>	<b>6</b>	
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>																	
Салат "Мозаика"	ТТК № 23	100	1,31	8,54	9,95	120,07	13,11	15,72	29,53	0,43	0	514,08	3,79	0,05	6,28		
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	1	
Чай без сахара	ТТК № 131	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0	0	0	0,02	0	0	0	0	0		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>630</b>	<b>24,51</b>	<b>30,19</b>	<b>64,83</b>	<b>621,42</b>	<b>129,29</b>	<b>65,44</b>	<b>218,08</b>	<b>3,56</b>	<b>37,42</b>	<b>664,73</b>	<b>4,53</b>	<b>0,28</b>	<b>44,60</b>	<b>2</b>	
<b>Итого за прием</b>		<b>1605</b>	<b>57,52</b>	<b>66,71</b>	<b>188,69</b>	<b>1553,81</b>	<b>292,45</b>	<b>303,24</b>	<b>723,42</b>	<b>14,11</b>	<b>86,82</b>	<b>1190,27</b>	<b>12,24</b>	<b>0,92</b>	<b>89,75</b>	<b>8</b>	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Четверг</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
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	1
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	
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	3
Компот ягодно-фруктовый	ТТК № 1325	200	0,26	0,10	3,99	17,35	9,19	6,66	7,47	0,4	0	5,2	0,16	0,01	4,8	
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	
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	
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>896</b>	<b>33,50</b>	<b>35,56</b>	<b>94,68</b>	<b>828,51</b>	<b>168,96</b>	<b>77,67</b>	<b>271,12</b>	<b>4,31</b>	<b>61,11</b>	<b>548,56</b>	<b>7,49</b>	<b>0,28</b>	<b>20,94</b>	<b>4</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>																
Каша молочная школьная пшеничная(диета)	ТТК 1304	210	6,93	9,66	33,82	245,32	140,52	31,49	212,8	0,82	35,81	66,65	0,77	0,12	0,51	2
Запеканка творожная	ТТК № 1321	100	18,21	12,24	12,64	236,85	154,64	22,4	193,66	0,48	68,21	79,16	0,4	0,04	0,26	1
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	1
Чай без сахара	ТТК № 131	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0	0	0	0,02	0	0	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	
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>665</b>	<b>29,03</b>	<b>23,08</b>	<b>72,91</b>	<b>611,31</b>	<b>315,96</b>	<b>65,59</b>	<b>420,76</b>	<b>4,18</b>	<b>104,02</b>	<b>152,31</b>	<b>1,43</b>	<b>0,20</b>	<b>13,77</b>	<b>4</b>
<b>Итого за прием</b>																
		<b>1561</b>	<b>62,53</b>	<b>58,64</b>	<b>167,59</b>	<b>1439,81</b>	<b>484,92</b>	<b>143,26</b>	<b>691,88</b>	<b>8,49</b>	<b>165,13</b>	<b>700,87</b>	<b>8,92</b>	<b>0,48</b>	<b>34,71</b>	<b>8</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Пятница</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
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.2004	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	1
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	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	
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	1
Каша кукурузная вязкая	№ 510 сб 2004	180	0,65	4,71	1,69	48,64	46,5	6,87	17,7	0,22	19,08	28,62	0,06	0,02	13,45	
Компот "Сливовый № 1"	ТТК № 1321	200	0,31	0,10	3,03	13,58	8,05	3,78	8,25	0,38	0	2,7	150,13	0,01	1,52	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>901</b>	<b>27,27</b>	<b>37,64</b>	<b>57,97</b>	<b>672,95</b>	<b>153,39</b>	<b>70,19</b>	<b>269,89</b>	<b>4,74</b>	<b>52,20</b>	<b>387,04</b>	<b>155,91</b>	<b>0,23</b>	<b>39,19</b>	<b>3</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>																
Сыр (порциями) № 97 сборник 2004 г.	№ 97 сб 2004	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	
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	1
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5	1
Чай с лимоном б/сахара (диета)	ТТК № 1314	207	1,70	0,40	0,63	13,78	2,38	0,71	1,29	0,05	0	0,14	0,01	0	1,08	
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	1
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>572</b>	<b>25,78</b>	<b>12,56</b>	<b>55,71</b>	<b>435,15</b>	<b>178,20</b>	<b>52,36</b>	<b>281,27</b>	<b>4,28</b>	<b>44,04</b>	<b>95,05</b>	<b>0,96</b>	<b>0,14</b>	<b>14,80</b>	<b>3</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1473</b>	<b>53,05</b>	<b>50,20</b>	<b>113,68</b>	<b>1108,10</b>	<b>331,59</b>	<b>122,55</b>	<b>551,16</b>	<b>9,02</b>	<b>96,24</b>	<b>482,09</b>	<b>156,87</b>	<b>0,37</b>	<b>53,99</b>	<b>6</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Суббота</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
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	1
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	1
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	1
Компот из свежих яблок б/сахара	ТТК № 1308	200	0,24	0,24	6,96	29,21	9,6	5,4	6,6	1,32	0	3	0,12	0,02	6	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>796</b>	<b>35,70</b>	<b>37,56</b>	<b>76,11</b>	<b>780,34</b>	<b>440,82</b>	<b>72,38</b>	<b>457,47</b>	<b>6,16</b>	<b>145,84</b>	<b>469,86</b>	<b>1,74</b>	<b>0,23</b>	<b>48,00</b>	<b>4</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>																
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	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	4
Чай с молоком б/сахара (диета)	ТТК № 1315	200	3,20	1,85	2,50	39,08	52,8	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26	
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	
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>625</b>	<b>31,60</b>	<b>29,84</b>	<b>86,88</b>	<b>725,11</b>	<b>152,20</b>	<b>191,11</b>	<b>450,46</b>	<b>9,30</b>	<b>44,80</b>	<b>70,37</b>	<b>3,83</b>	<b>0,46</b>	<b>4,87</b>	<b>4</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1421</b>	<b>67,30</b>	<b>67,40</b>	<b>162,99</b>	<b>1505,45</b>	<b>593,02</b>	<b>263,49</b>	<b>907,93</b>	<b>15,46</b>	<b>190,64</b>	<b>540,23</b>	<b>5,57</b>	<b>0,69</b>	<b>52,87</b>	<b>8</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Неделя №2</b>																
<b>Понедельник</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
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	1
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	1
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	3
Компот из смеси сухофруктов б/сахара	ТТК № 1309	200	1,02	0,06	13,40	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62	0	116,6	1,1	0,02	0,32	1
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>881</b>	<b>24,50</b>	<b>19,32</b>	<b>108,57</b>	<b>698,03</b>	<b>99,28</b>	<b>89,99</b>	<b>315,85</b>	<b>2,56</b>	<b>42,12</b>	<b>408,21</b>	<b>7,04</b>	<b>0,18</b>	<b>10,34</b>	<b>7</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>																
Мясо тушеное № 433 сборник 2004 г	№ 433 сб 2004	100	15,07	14,28	3,17	201,18	16,54	19,45	145,2	2,15	9,6	343,68	87,63	0,47	0,05	
Картофель отварной	№ 518 сб.2004	180	3,43	4,65	29,07	170,38	28,83	36,71	94,82	1,51	15,12	43,92	33,75	0,24	0,16	2
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	1
Какао с молоком (диета)	ТТК № 31	200	4,18	3,91	6,79	76,31	131,23	29,41	116,75	0,87	14,4	26,52	0,01	0,04	0,62	
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	
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>635</b>	<b>24,87</b>	<b>23,61</b>	<b>65,14</b>	<b>565,22</b>	<b>197,40</b>	<b>97,27</b>	<b>371,07</b>	<b>7,39</b>	<b>39,12</b>	<b>420,62</b>	<b>121,65</b>	<b>0,79</b>	<b>13,83</b>	<b>4</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1516</b>	<b>49,37</b>	<b>42,93</b>	<b>173,71</b>	<b>1263,25</b>	<b>296,68</b>	<b>187,26</b>	<b>686,92</b>	<b>9,95</b>	<b>81,24</b>	<b>828,83</b>	<b>128,69</b>	<b>0,97</b>	<b>24,17</b>	<b>11</b>

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Вторник</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
Рассольник	№ 130 сб.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	1
Говядина отварная для I блю	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	
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 № 1"	ТТК № 1321	200	0,31	0,10	3,03	13,58	8,05	3,78	8,25	0,38	0	2,7	150,13	0,01	1,52	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>801</b>	<b>33,18</b>	<b>32,54</b>	<b>57,35</b>	<b>642,07</b>	<b>145,11</b>	<b>71,19</b>	<b>175,98</b>	<b>3,69</b>	<b>1011,12</b>	<b>423,44</b>	<b>151,12</b>	<b>0,22</b>	<b>23,06</b>	<b>2</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>																
Салат из свежих помидоров	№ 19 сб.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 сб 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	3
Чай с лимоном б/сахара (листа)	ТТК № 1314	207	1,70	0,40	0,63	13,78	2,38	0,71	1,29	0,05	0	0,14	0,01	0	1,08	
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 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	
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>632</b>	<b>19,73</b>	<b>26,50</b>	<b>77,00</b>	<b>621,44</b>	<b>88,29</b>	<b>52,37</b>	<b>271,60</b>	<b>3,84</b>	<b>29,41</b>	<b>248,14</b>	<b>7,67</b>	<b>0,21</b>	<b>24,27</b>	<b>3</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1433</b>	<b>52,91</b>	<b>59,04</b>	<b>134,35</b>	<b>1263,51</b>	<b>233,40</b>	<b>123,56</b>	<b>447,58</b>	<b>7,53</b>	<b>1040,53</b>	<b>671,58</b>	<b>158,79</b>	<b>0,43</b>	<b>47,33</b>	<b>5</b>



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Среда</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
Салат "Огородничий"	ТТК № 1	100	1,39	4,50	9,50	80,27	37,42	18,14	31,34	0,61	0	350,65	2,48	0,03	13,02	
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	1
Говядина, тушенная 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	
Каша кукурузная вязкая	№ 510 сб 2004	180	0,65	4,71	1,69	48,64	46,5	6,87	17,7	0,22	19,08	28,62	0,06	0,02	13,45	
Мандарины		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	
Компот из чернослива б/сахара (диета)	ТТК № 1310	200	0,58	0,18	16,63	65,67	20	25,5	20,75	0,75	0	2,5	0,45	0,01	0,75	1
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>980</b>	<b>24,57</b>	<b>29,94</b>	<b>88,07</b>	<b>702,46</b>	<b>184,96</b>	<b>128,48</b>	<b>323,14</b>	<b>5,66</b>	<b>48,08</b>	<b>650,06</b>	<b>4,14</b>	<b>0,23</b>	<b>49,09</b>	<b>3</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>																
Рыба, тушенная в томате с овощами	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	180	3,71	5,36	26,07	165,96	56,56	34,94	103,89	1,33	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46	2
Чай без сахара	ТТК № 131	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0	0	0	0,02	0	0	0	0	0	
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 столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>550</b>	<b>20,17</b>	<b>11,93</b>	<b>64,00</b>	<b>443,72</b>	<b>85,61</b>	<b>43,14</b>	<b>116,09</b>	<b>2,41</b>	<b>18,53</b>	<b>491,27</b>	<b>2,56</b>	<b>0,25</b>	<b>13,02</b>	<b>3</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1530</b>	<b>44,74</b>	<b>41,87</b>	<b>152,07</b>	<b>1146,18</b>	<b>270,57</b>	<b>171,62</b>	<b>439,23</b>	<b>8,07</b>	<b>66,61</b>	<b>1141,33</b>	<b>6,70</b>	<b>0,48</b>	<b>62,11</b>	<b>6</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Четверг</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
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	1
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	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	
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 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	1
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	25	0,27	0,05	1,27	6,35	3,43	4,9	6,37	0,22	0	33,25	0,18	0,01	6,13	
Компот из свежих яблок б/сахара	ТТК № 1308	200	0,24	0,24	6,96	29,21	9,6	5,4	6,6	1,32	0	3	0,12	0,02	6	
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	1
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>815</b>	<b>36,76</b>	<b>33,72</b>	<b>78,25</b>	<b>752,83</b>	<b>167,99</b>	<b>96,97</b>	<b>375,65</b>	<b>7,50</b>	<b>44,72</b>	<b>415,09</b>	<b>1,68</b>	<b>0,40</b>	<b>57,16</b>	<b>3</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>																
Каша молочная школьная ячневая (диета)	ТТК № 1306	210	6,93	9,66	33,82	245,32	140,52	31,49	212,8	0,82	35,81	66,65	0,77	0,12	0,51	2
Сырники из творога № 358 сборник 2004 г	№ 358 сб.2004	100	19,81	11,69	12,47	237,26	172,43	25,66	238,6	0,67	69,5	76,3	0,44	0,06	0,5	1
Чай без сахара	ТТК № 131	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0	0	0	0,02	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>560</b>	<b>31,77</b>	<b>22,25</b>	<b>68,68</b>	<b>602,51</b>	<b>312,95</b>	<b>57,15</b>	<b>451,40</b>	<b>1,51</b>	<b>105,31</b>	<b>142,95</b>	<b>1,21</b>	<b>0,18</b>	<b>1,01</b>	<b>4</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1375</b>	<b>68,53</b>	<b>55,97</b>	<b>146,93</b>	<b>1355,34</b>	<b>480,94</b>	<b>154,12</b>	<b>827,05</b>	<b>9,01</b>	<b>150,03</b>	<b>558,04</b>	<b>2,89</b>	<b>0,58</b>	<b>58,17</b>	<b>7</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Пятница</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
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	1
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	
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	2
Отвар из плодов шиповника б/сахара	ТТК № 131	200	0,68	0,28	14,30	54,60	12	3,4	3,4	0,6	0	163,4	0,76	0,01	200	1
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	1
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>801</b>	<b>30,01</b>	<b>27,03</b>	<b>86,54</b>	<b>697,61</b>	<b>95,96</b>	<b>90,39</b>	<b>343,26</b>	<b>6,18</b>	<b>36,72</b>	<b>543,76</b>	<b>1,85</b>	<b>0,29</b>	<b>222,56</b>	<b>5</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>																
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	1
Рис с овощами	ТТК № 527	180	4,07	7,40	40,24	241,45	25,27	34,25	95,96	0,85	25,92	574,21	0,47	0,05	1,61	3
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5	1
Какао с молоком (диета)	ТТК № 31	200	4,18	3,91	6,79	76,31	131,23	29,41	116,75	0,87	14,4	26,52	0,01	0,04	0,62	
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	1
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>630</b>	<b>28,26</b>	<b>20,84</b>	<b>95,99</b>	<b>676,76</b>	<b>187,29</b>	<b>86,25</b>	<b>341,50</b>	<b>4,83</b>	<b>62,90</b>	<b>625,19</b>	<b>1,42</b>	<b>0,13</b>	<b>7,23</b>	<b>5</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1431</b>	<b>58,27</b>	<b>47,87</b>	<b>182,53</b>	<b>1374,37</b>	<b>283,25</b>	<b>176,64</b>	<b>684,76</b>	<b>11,01</b>	<b>99,62</b>	<b>1168,95</b>	<b>3,27</b>	<b>0,42</b>	<b>229,79</b>	<b>10</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Суббота</b>																
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>																
Бутерброд горячий с сыром (диета)	ТТК № 1316	60	8,40	9,72	13,71	178,60	247,85	9,79	140,51	1,3	46,5	87	0,18	0,11	0,08	1
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	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	1
Чай без сахара	ТТК № 131	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0	0	0	0,02	0	0	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	
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>565</b>	<b>29,94</b>	<b>31,13</b>	<b>57,57</b>	<b>625,88</b>	<b>364,03</b>	<b>59,51</b>	<b>329,06</b>	<b>4,43</b>	<b>83,92</b>	<b>237,65</b>	<b>0,92</b>	<b>0,34</b>	<b>38,40</b>	<b>2</b>
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
Салат из свежих огурцов	№ 16 с6.2004	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 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	1
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	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	
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 с6.2004	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	4
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	1
Компот "Сливовый № 1"	ТТК № 1321	200	0,31	0,10	3,03	13,58	8,05	3,78	8,25	0,38	0	2,7	150,13	0,01	1,52	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>1020</b>	<b>29,13</b>	<b>35,56</b>	<b>112,39</b>	<b>867,22</b>	<b>105,96</b>	<b>188,67</b>	<b>354,54</b>	<b>9,92</b>	<b>53,95</b>	<b>361,19</b>	<b>156,15</b>	<b>0,43</b>	<b>24,31</b>	<b>7</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1585</b>	<b>59,07</b>	<b>66,69</b>	<b>169,96</b>	<b>1493,09</b>	<b>469,99</b>	<b>248,18</b>	<b>683,60</b>	<b>14,35</b>	<b>137,87</b>	<b>598,84</b>	<b>157,07</b>	<b>0,77</b>	<b>62,71</b>	<b>9</b>

Стоимость питания 378 руб в день

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

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

И.М.Скурихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.

Технолог

*Онк*

И.А Дикманикова