



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (и смена) для учащихся 7-11 лет льготной категории**  
(столовые, работающие на сырье)

УТВЕРЖДАЮ  
директор ОУ МБУ  
"Средняя общеобразовательная школа № 1  
п.г.т. Любимовское" Е. А. Горобченко

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. д-л, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	Амг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
<b>День 1</b>																		
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																		
Тертые "Летские" с соусом томатным	ТТК № 249	100	8,18	11,35	5,27	156,20	3,17	1,94	4,96	0,1	11,23	69,32	0,11	0	0,24			
Макаронные изделия отварные	Сб.2004 № 516	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	23,2	28,35	0,98	0,1	0			
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0	0,04	0	0	0	0	0			
Апельсины		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	0	16	0,4	0,08	120			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки вс		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>730</b>	<b>21,84</b>	<b>18,02</b>	<b>103,27</b>	<b>658,26</b>	<b>91,18</b>	<b>38,11</b>	<b>107,37</b>	<b>1,78</b>	<b>36,43</b>	<b>113,67</b>	<b>1,49</b>	<b>0,18</b>	<b>120,24</b>			
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																		
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	60	0,94	3,72	3,05	47,18	22,99	12,18	21,52	0,53	0	42,83	1,8	0,04	10,98			
Суп картофельный с бобовыми (горох)	Сб.2004 № 139	230	5,56	3,67	20,68	133,28	31,15	30,14	76,68	1,79	12	224,43	0,26	0,18	4,6			
Говядина отварная для I блока	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02			
Плов	Сб.2004 № 443	225	24,61	21,95	38,45	449,24	23,74	52,21	276,06	3,5	18	288,2	0,87	0,09	1,47			
Компот из смеси сухофруктов (яг. 50)	ТТК № 816-50	200	0,98	0,06	21,64	81,84	28,56	18,28	25,5	0,58	0,01	116,62	1,1	0,01	0,32			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки вс		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>795</b>	<b>38,20</b>	<b>31,84</b>	<b>106,94</b>	<b>852,57</b>	<b>108,10</b>	<b>115,66</b>	<b>421,45</b>	<b>6,76</b>	<b>30,01</b>	<b>680,09</b>	<b>4,10</b>	<b>0,33</b>	<b>17,39</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1525</b>	<b>60,04</b>	<b>49,86</b>	<b>210,21</b>	<b>1510,83</b>	<b>199,28</b>	<b>153,77</b>	<b>528,82</b>	<b>8,54</b>	<b>66,44</b>	<b>793,76</b>	<b>5,59</b>	<b>0,51</b>	<b>137,63</b>			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эл. ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	А,мг	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	С,мг				
День 2																			
Завтрак 7-11 лет 1 емена																			
Молоко тушеное																			
Каши Гречневая рассыпчатая	С6.2004 №433	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				
Овурды консервированные, нарсака	С6.2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	14,85	121,29	182,46	4,08	21	24,84	0,54	0,26	0				
Чай с молоком	ТТК № 52	50	0,00	0,00	1,47	5,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Хлеб "Гриббрежний" обогашенный йодом	С6.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24				
Хлеб пшеничный из муки вс	п/п	30	2,21	0,59	13,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Обед 7-11 лет 1 емена																			
Салат "Лето"	ТТК № 1603	60	3,65	10,55	3,32	122,12	119,42	13,77	85,83	0,32	17,39	456,11	0,16	0,02	1,06				
Ши из свежей капусты с картофелем (с томатом)	С6.2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	41,46	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22				
Повидна отварная для 1 блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02				
Котлеты "Сочность"	ТТК № 414	100	15,25	13,89	7,73	215,36	34,79	21,93	144,51	1,87	33,2	46,09	0,43	0,16	3,21				
Овощная смесь "Европейская" 6/3 припущенная	ТТК № 533	150	4,00	3,88	7,91	80,96	10,82	0,57	3,33	0,08	12,6	23,63	0,05	0	0				
Компот "Сливовый №1" (вкл.50)	ТТК № 831-50	200	0,22	0,08	15,79	61,52	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0				
Запеканка - фруктовый батончик (без добавления сахара)	п/п	25	1,29	1,67	16,15	78,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Хлеб столбичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Хлеб пшеничный из муки вс	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием		845	32,28	35,88	84,04	773,54	202,28	57,44	296,92	3,37	75,20	762,39	0,91	0,24	16,51				
Итого за день		1400	61,93	58,53	168,82	1422,35	283,04	203,84	660,99	9,68	111,38	885,09	1,92	0,56	17,51				



Наименование биолога		№ рел.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	Амг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	Смг			
День 3																		
Завтрак 7-11 лет I смена																		
Рыба, под шубкой (пикша)		ТТК № 361	100	14,43	7,39	5,33	146,13	168,66	11,2	110,1	0,24	18,15	58,09	1,44	0,02	0,36		
Рис "Солнечный"		ТТК № 555	150	3,45	3,77	33,69	180,92	19,48	25,95	74,6	0,65	12,48	317,4	0,32	0,04	1,09		
Морская капуста		ТТК № 56	20	0,20	0,78	0,98	11,86	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Теплый напиток "Ликонный"		ТТК № 836	200	0,13	0,01	10,70	43,25	6,06	1,73	3,17	0,12	0	0,29	0,03	0,01	5,76		
Печенье с начинкой "Сдобососор"		ТТК № 1512-1	30	1,69	5,96	19,85	137,72	5,13	2,94	16,35	0,3	3,6	3,74	1,94	0,03	0,02		
Вагончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием		п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0		
Хлеб пшеничный из муки в/с		п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием			545	23,19	18,75	92,36	629,90	219,22	41,82	204,22	2,11	34,23	379,52	3,73	0,19	7,23		
Обед 7-11 лет I смена																		
Суп картофельный с макаронными изделиями		Сб.2004 № 140	250	2,72	2,32	20,66	112,58	18,94	21,22	57,02	0,9	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6		
Говядина отварная для I блока		ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0		
Картофель отварной		Сб.2004 № 441	100	15,31	16,18	11,80	250,57	25,37	34,87	169,51	2,73	17	33,63	0,7	0,04	0,87		
Компот из вишни с/н и яблок (виг.50)		ТТК № 843-50	150	2,86	3,88	24,22	141,98	16,17	30,13	77,44	1,2	12,6	28,13	0,2	0,13	12		
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки		п/п	200	0,23	0,11	13,45	53,33	9,73	6,1	7,23	0,5	0,01	4,42	0,1	0,01	2		
Хлеб пшеничный из муки в/с		п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием			780	32,65	28,82	93,17	755,86	77,28	100,54	375,79	6,41	36,81	281,98	1,51	0,29	21,47		
Итого за день			1325	55,84	47,57	185,53	1385,76	296,50	142,36	580,01	8,52	71,04	661,50	5,24	0,48	28,70		





Наименование блока	№ рсч.	Выход, г	Ветки, г	Жиры, г	Углено- д.г	ЭЦ, кг/кг	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	Амг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
<b>День 5</b>																			
<b>Заутрак 7-11 лет I омена</b>																			
Азу из фрикаш иудейки																			
Теплый компот из клубники с/м	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	ТТК № 860	200	0,32	0,16	18,85	74,34	16,45	7,2	9,2	0,53	0	2	0,2	0,01	24				
Хлеб столичный на ржано-пшеничной муке		140	0,56	0,42	18,34	70,97	26,6	16,8	22,4	3,22	0	2,8	0,56	0,03	7				
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
<b>Итого за прием</b>		590	20,89	8,99	79,17	469,55	67,87	57,78	212,06	5,55	23,34	59,01	1,23	0,16	39,67				
<b>Обед 7-11 лет I омена</b>																			
Салат из свежих помидоров	Сб.2004 № 19	60	0,59	5,98	2,78	66,74	8,03	10,73	14,14	0,49	0	72,62	3,02	0,03	13,38				
Суп крестьянский с крутой	Сб.2004 № 134	250	1,77	4,68	10,90	90,41	26,09	17,61	41,75	0,64	0	201,83	2,33	0,05	8				
Сарделька аппетитная	ТТК № 234	100	21,90	23,44	4,97	318,41	26,27	27,33	203,4	3,11	22,4	31,5	0,59	0,21	0,13				
Паста сырная	ТТК № 552	150	8,24	10,16	29,17	241,44	146,19	12,21	119,97	0,79	44,1	82,58	0,83	0,06	0,05				
Сок абрикотовый		200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4				
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
<b>Итого за прием</b>		810	36,89	44,96	91,46	915,83	220,58	75,88	393,26	7,83	66,50	388,53	6,97	0,37	25,56				
<b>Итого за день</b>		1400	57,78	53,95	170,63	1385,38	288,45	133,66	605,32	13,38	89,84	447,54	8,20	0,53	65,23				

Наименование блюда	№ рел.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- да, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
							Са	Мг	P	Fe	Амг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
<b>День 6</b>																			
<b>Завтрак 7-11 лет I емена</b>																			
Салат "Суворова"	ТТК № 1604	100	6,10	17,90	6,24	208,66	199,72	28,2	146,04	0,55	28,98	129,08	0,37	0,03	1,29				
I речаники с соусом	ТТК № 285	100	8,52	14,04	11,23	202,94	19,49	25,34	99,44	1,64	3,46	70,97	3,93	0,06	1,04				
Пюре из обоевских	СБ.2004 № 541	150	16,95	5,02	43,29	273,15	77,73	65,34	169,95	5,24	21,2	25,32	0,42	0,66	0				
Какао с молоком	СБ.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52				
Печенье сдобное "Реченное"	ТТК № 1338	40	3,07	12,27	22,82	211,97	8,97	10,17	34,53	0,66	4,8	5,03	3,78	0,04	0				
Хлеб "Триобржецкий" обогащенный молотом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Хлеб столичный из ржаного-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием		645	42,16	53,41	125,01	1126,16	416,28	156,02	551,05	8,97	70,44	138,52	8,51	0,82	2,85				
<b>Обед 7-11 лет I емена</b>																			
Борщ с капустой и картофелем	СБ.2004 № 110	250	1,71	3,34	13,33	85,54	34,95	20,66	44,47	1	12	234,13	0,22	0,04	7,98				
I овидина отварная для I блока	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02				
Хлеб печеночный	ТТК № 225	100	12,01	5,29	7,61	124,18	22,95	18,28	202,9	3,96	3215,58	5783,05	0,87	0,17	9,48				
Пюре картофельное	СБ.2004 № 520	150	3,10	4,47	21,72	138,30	39,56	28,65	85,01	1,05	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38				
Напиток из плодов шиповника (вкл. 50)	ТТК № 809-50	200	0,68	0,28	24,28	92,59	12,45	3,42	3,51	0,63	0,02	163,42	0,76	0,01	200				
Пшеница "Летская"	ТТК № 914	100	10,24	15,49	30,13	301,72	125,03	12,26	108,55	0,63	34,79	71,12	2,66	0,06	0,6				
Хлеб столичный из ржаного-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием		860	34,15	31,31	120,19	883,36	236,40	86,12	466,13	7,63	3277,83	6292,42	4,76	0,41	228,46				
<b>Итого за день</b>		1505	76,31	84,72	245,20	2009,52	652,68	242,14	1017,18	16,60	3348,27	7674,94	13,27	1,23	231,31				
<b>Среднее значение за неделю</b>	<b>Завтрак</b>	606	27,98	23,93	96,23	703,03	205,31	83,44	314,71	4,37	52,02	367,59	2,85	0,31	28,67				
<b>Среднее значение за неделю</b>	<b>Обед</b>	824	34,44	33,10	103,33	838,46	169,86	82,21	363,84	5,99	587,27	1454,77	103,80	0,50	53,28				



Наименование блюда	№ пел.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	Амг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
<b>Неделя №2</b>																	
<b>День 1</b>																	
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																	
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53							
Соеиски отварные	СБ.2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	79,8	0,42	0,04	14,7			
Макaronные изделия отварные	СБ.2004 № 516	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	47	0,87	0	0,5	0	0			
Суп "Сырный" с зеленым	ТТК № 1011	40	2,89	2,77	2,95	48,52	109,95	7,94	72,93	0,13	15	23,63	0,82	0,09	0		
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04		36,15	0,04	0,01	0,7		
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	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием		595	25,45	23,57	74,69	611,89	154,79	28,18	135,22	2,37	36,00	139,58	1,78	0,23	15,40		
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																	
Салат на свежих помидорах и огурцах	ТТК № 3	60	0,51	5,95	2,33	64,10	10,41	9,15	18,37	0,41	0	39,41	2,86	0,02	9,41		
Суп картофельный с крупой (рис)	СБ.2004 № 138	250	2,02	2,25	17,47	96,49	17,62	22	55,97	0,81	7,2	215,78	0,19	0,08	6,6		
Повидица, тушенная с тыквой	ТТК № 266	100	15,43	16,18	4,60	224,52	13,97	20,33	157,68	2,3	17	33,63	0,7	0,04	0,73		
Картофель отварной с луком	СБ.2004 № 204	150	3,06	9,71	24,97	195,42	27,83	30,63	90,51	1,33	34,56	68,51	0,36	0,13	11,81		
Компот "Сливовый № 2" (вит.50)	ТТК № 832-50	200	0,22	0,06	15,96	61,90	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02					
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием		810	24,63	34,65	88,37	754,79	70,36	82,12	322,63	4,89	58,77	357,35	4,11	0,27	28,55		
<b>Итого за день</b>		1405	50,08	58,22	163,06	1366,68	225,15	110,30	457,85	7,26	94,77	496,93	5,89	0,50	43,95		

Наименование блюда	№ рсч.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	Амг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
<b>День 2</b>																			
<b>Завтрак 7-11 лет 1 смена</b>																			
Бездрожжевой																			
Каши перловая с овощами	Сб 2004 № 423	100	14,43	14,57	6,40	213,07	37,79	20,09	154,44	1,99	28,8	52,93	0,55	0,05	0,99				
Орзулы свежие, нарезка	ТТК № 505	150	4,13	6,96	31,32	198,20	29,86	24,54	137,67	0,98	24,48	487,9	0,68	0,05	1,64				
Чай с молоком ступенным	ТТК № 45	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	20,58	0,29	0	5	0,05	0,01	4,9				
Хлеб "Грибокский" обогащенный йодом	Сб 1996 № 630	200	3,08	1,96	16,18	91,66	54,21	5,98	38,54	0,07	7,39	8,27	0,04	0,01	0,18				
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12													
Итого за прием	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
		555	25,96	24,38	83,01	644,14	133,13	57,47	351,23	3,33	60,67	554,10	1,32	0,12	7,71				
<b>Обед 7-11 лет 1 смена</b>																			
Борщ с картофелем	Сб 2004 № 114	250	1,97	3,43	16,26	99,59	29,8	24,28	55	1,15	12	234,47	0,23	0,06	6,86				
Говядина отварная для 1 блюда	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 по-белорусски	Сб 2004 № 467	100	19,75	19,73	2,33	264,90	49,97	25,23	208,87	2,84	31,56	56,96	0,56	0,06	0,65				
Капуста тушеная	Сб 2004 № 534	150	3,41	3,53	15,98	102,21	79,12	27,6	56,08	1,09	12,6	99,63	0,31	0,05	31,89				
Компот яблочно-яблочный "Смородинка" (вкл. 50)	ТТК № 838-50	200	0,17	0,07	16,61	64,84	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02							
Хлеб сточный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
		765	32,77	30,18	74,34	686,89	163,23	81,47	352,82	5,67	56,17	403,09	1,20	0,18	39,43				
<b>Итого за день</b>		1320	27,68	24,63	95,02	702,42	133,13	57,47	351,23	3,33	60,67	554,10	1,32	0,12	7,71				



Наименование блюда	№ рел.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дн, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы							Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	Амп	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
День 3																			
Завтрак 7-11 лет I смена																			
Котлета по - волжски (пшкка)	ТТК № 322	100	17,73	28,17	5,87	347,41	21,3	18,64	134,12	1,58	14,03	20,63	3,59	0,37	0,66				
Пюре картофельное	СБ.2004 №.520	130	3,10	4,47	21,72	138,30	39,36	28,65	85,01	1,05	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38				
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,73	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12				
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13				
Хлеб столничий из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием		637	26,50	34,08	75,45	710,12	84,19	59,72	234,77	5,57	29,47	59,96	4,04	0,53	25,16				
Обед 7-11 лет I смена																			
Салат "Светофор" с соусом "Весна"	ТТК № 1600	60	0,71	3,91	3,23	50,35	12,91	7,81	10,41	0,37	0	78,65	2,99	0,02	4,74				
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	18,36	33,14	67,74	1,2	12	224,66	0,25	0,09	5,8				
Рагу из фрикадельки	ТТК № 411	200	17,25	7,90	23,87	232,60	40,05	45,85	213,19	2,23	29,67	413,43	0,56	0,13	7,29				
Компот из смеси сухофруктов (внт. 50)	ТТК № 816-50	200	0,98	0,06	21,64	81,84	28,56	18,28	25,5	0,58	0,01	116,62	1,1	0,01	0,32				
Блинчики с мясом	ТТК № 922	55	7,24	10,24	15,18	183,37	0,63	0	0,78	0,01	7,2	13,5	0,03	0	0				
Хлеб столничий из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием		815	32,13	26,31	104,81	772,40	100,51	105,08	317,62	4,39	48,88	846,86	4,93	0,25	18,15				
Итого за день		1452	58,63	60,39	180,26	1482,52	184,70	164,80	552,39	9,96	78,35	906,82	8,97	0,78	43,31				

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Амг.	Р3,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
<b>День 4</b>																	
<b>Завтрак 7-11 лет 1 смена</b>																	
Сыр (прошпаны)	С6, 2004 № 97	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0,05		
Каша "Дружба"	С6, 2004 № 311	200	5,27	3,78	28,96	169,34	127,82	30,98	140,16	0,57	20,4	22,77	0,09	0,1	1,33		
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0,9	0,01	12	13,5	0,03					
Ворожик с кокосом	ТТК № 602	100	13,04	21,40	36,46	388,94	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,5	0,72	0,05	0,12		
Молоко сухое	ТТК № 51	30	2,16	2,55	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3		
Теплый компот "Черника"	ТТК № 858	200	0,27	0,15	17,27	67,60	4,32	1,43	3,02	0,21			0,35				
Хлеб стопичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		598	27,82	34,01	122,42	899,71	448,53	63,50	428,37	1,79	139,38	222,57	1,33	0,17	2,80		
<b>Обед 7-11 лет 1 смена</b>																	
Салат "Мозаика" с соусом "Весна"	ТТК № 100	60	0,82	3,58	6,16	59,08	6,26	9,41	17,39	0,25							
Суп с клецками	С6, 2004 № 155	250	2,24	2,97	11,30	79,90	15,89	6,52	28,28	0,41	15,17	187,57	0,33	0,03	3,78		
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,48		
Виточек "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		
Капуста цветная б/з запаренная под соусом	ТТК № 829	150	6,65	13,24	14,11	197,18	147,4	26,97	136,61	1,75	52,65	102,08	0,56	0,11	33,82		
Напиток лимонно-брусничный (вар. 50)	ТТК № 844-50	200	0,14	0,06	21,38	83,42	6,05	1,56	3,25	0,14	0,02	0,96	0,11	0	4,3		
Хлеб стопичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		820	33,21	36,60	91,90	823,67	405,86	68,76	425,22	4,57	131,54	700,47	3,76	0,22	42,69		
Итого за день		1418	61,03	70,61	214,32	1723,38	854,39	132,26	853,59	6,36	270,92	923,04	5,09	0,39	45,49		



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дв. г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Р,мг	Т,мг	В1,мг	Смг			
День 5																		
Завтрак 7-11 лет I смена																		
Людя-кебаб (запеченный)																		
Макароны с овощами	ТТК № 283	100	25,72	14,01	1,94	235,67	22	26,84	228,85	2,78	27,47	37,84	0,57	0,07				
Чай с молоком	ТТК № 520	150	5,23	7,13	35,06	222,15	30,27	18,54	65,31	1,07	3,6	478,5	0,84	0,1	3,35			
Хлеб "Трирежкий" обогашенный йодом	СБ.1906 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Обед 7-11 лет I смена																		
Рассолынк ленинградский																		
I овядина отварная для I блюнд	СБ.2004 № 132	250	2,07	3,52	17,26	107,11	14,76	20,77	60,84	0,79	12	224,78	0,23	0,08				
Жаркое по - домашнему	ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02				
Компот "Сливовый №1" (вит.50)	СБ.2004 № 436	150	15,57	13,97	14,32	244,06	23,77	33,61	178,17	2,65	9,6	26,43	0,48	0,11	7,16			
Йогурт	ТТК № 831-50	200	0,22	0,08	15,79	61,52	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	130	0,52	0,32	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за день		810	29,91	24,42	85,49	673,36	66,93	74,31	318,00	7,42	21,61	257,75	1,16	0,25	26,56			
		1315	67,76	48,12	161,29	1335,44	168,57	125,35	648,57	11,35	90,66	784,32	2,57	0,43	30,49			

Наименование блюда	№ рещ.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеродо- дл. г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг					
<b>День 6</b>																				
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																				
Печеночные оладьи "Эллада"	ТТК № 286	100	14,63	13,83	8,72	214,79	28,41	24,4	247,2	5,09	3700,5	6734,45	6,22	0,19	11,54					
Каша гречневая расплывчатая	Сб.2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	14,85	121,29	182,46	4,08	21	24,84	0,54	0,26	0					
Султ томатный	ТТК № 1003	30	0,32	1,17	1,95	19,42	2,74	2,22	4,62	0,1	4,32	53,12	0,08	0,01	0,6					
Какао с молоком	Сб.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,32					
Пюре фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	13,3	1,17	0	0	0,18	0,01	1,44					
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	0,23	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Итого за прием		615	30,10	25,17	106,93	754,70	187,06	181,18	550,67	12,12	3737,82	6834,53	7,03	0,59	14,10					
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																				
Борщ с капустой и картошкой	Сб.2004 № 110	250	1,71	3,34	13,33	85,54	34,95	20,66	44,47	1	12	234,13	0,22	0,04	7,98					
Говядина отварная для I блока	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	3,32	5,69	43,38	0,72	0	16,01	0,13	0,01	0,04					
Бытчек "Улада"	ТТК № 334	100	13,04	20,86	10,80	282,59	27,66	12,16	84,33	0,94	19,13	27,7	5,08	0,19	0,53					
Картофель отварной	Сб.2004 № 518	150	2,86	3,88	24,22	141,98	16,17	30,13	77,44	1,2	12,6	28,13	0,2	0,13	1,2					
Комлот из куряти (ввт. 50)	ТТК № 807-50	200	1,04	0,06	23,78	89,73	32,45	21,02	29,31	0,67	0,02	116,62	1,1	0,02	0,8					
Гриша		120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,8	14,4	19,2	2,76	0	2,4	0,48	0,02	6					
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Итого за прием		890	27,96	32,89	111,05	830,38	137,35	104,06	298,13	7,29	43,75	424,99	7,21	0,41	27,35					
Итого за день		1505	58,06	58,06	217,98	1585,07	324,41	285,24	848,80	19,41	3781,57	7259,52	14,24	1,00	41,45					
Среднее значение за неделю	Завтрак	584	28,95	27,49	89,72	713,77	184,89	73,52	338,47	4,85	678,73	1389,55	2,82	0,30	11,52					
Среднее значение за неделю	Обед	818	30,10	30,84	92,66	756,91	157,37	85,97	339,07	5,71	60,12	498,42	3,73	0,26	30,46					

Стоимость питания 414 руб. в день.

Основа: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 Приложение № 10 к настоящим Правилам, но каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блока и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блока кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к настоящим Правилам).

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

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

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

Технолог



М. Н. Корнева