

Директор МБОУ

С.М. 8 шк. Сибирцева А.Н.
И.А. Кертикова



УТВЕРЖДАЮ
директор СГМУП

"Комбинат школьного питания"
питания»

18.03.2024 г. Е.А. Горобченко



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
(столовые, работающие на п/ф)

| 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 | TЭ,мг | B1,мг | C,мг | |
| Неделя №1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 250 | 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 блюд | ТТК № 233-1 | 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 (2 вариант) | ТТК № 277-1 | 225 | 24,61 | 15,69 | 38,45 | 392,92 | 23,74 | 52,21 | 276,06 | 3,5 | 18 | 288,2 | 0,87 | 0,09 | 1,47 | |
| Компот из смеси сухофруктов (вит. 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 | 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 | | 795 | 38,20 | 25,58 | 106,94 | 796,26 | 108,10 | 115,66 | 421,45 | 6,76 | 30,01 | 680,09 | 4,10 | 0,33 | 17,39 | |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тефтели "Детские" с соусом томатным | ТТК № 249-1 | 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 | 25,2 | 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 | 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 | | 730 | 21,84 | 18,02 | 103,27 | 658,26 | 91,18 | 38,11 | 107,37 | 1,78 | 36,43 | 113,67 | 1,49 | 0,18 | 120,24 | |
| Итого за день | | 1525 | 60,04 | 43,60 | 210,21 | 1454,52 | 199,28 | 153,77 | 528,82 | 8,54 | 66,44 | 793,76 | 5,59 | 0,51 | 137,63 | |

| Наименование блюда | № рецеп. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|--|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | TЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Лето" | ТТК № 1603-1 | 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 |
| Щи 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 |
| Говядина отварная для I блюд | ТТК № 233-1 | 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 "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 |
| Картофельное пюре с морковью | ТТК № 1394-1 | 180 | 3,37 | 4,25 | 22,11 | 136,79 | 49,6 | 43,75 | 102,85 | 1,26 | 22,5 | 1108,44 | 0,37 | 0,12 | 4,92 |
| Компот "Сливовый №1" (вит.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 |
| Злаково - 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 столечный 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 | | 875 | 30,48 | 38,87 | 102,19 | 866,57 | 218,13 | 94,74 | 371,31 | 4,41 | 74,20 | 1832,21 | 1,17 | 0,37 | 18,27 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гуляш из говядины | ТТК № 274-1 | 100 | 14,58 | 10,32 | 3,99 | 166,42 | 13,91 | 19,95 | 152,7 | 2,23 | 13,6 | 27,63 | 0,45 | 0,04 | 0,73 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 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 |
| Огурцы консервированные, нарезка | ТТК № 52 | 50 | 0,00 | 0,00 | 1,47 | 5,59 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Чай с молоком | 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 "Прибрежный" обогащенный йодом | 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 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием | | 555 | 29,16 | 18,69 | 85,60 | 614,05 | 78,13 | 146,90 | 371,57 | 6,39 | 40,18 | 62,70 | 0,99 | 0,31 | 0,97 |
| Итого за день | | 1430 | 59,64 | 57,56 | 187,79 | 1480,62 | 296,26 | 241,64 | 742,88 | 10,80 | 114,38 | 1894,91 | 2,16 | 0,68 | 19,24 |

| 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 |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра морковная | Сб.2004 № 78 | 100 | 1,77 | 8,10 | 12,47 | 124,64 | 29,13 | 36,82 | 59,86 | 0,94 | 0 | 1541 | 3,97 | 0,07 | 10,61 |
| 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 блюд | ТТК № 233-1 | 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 |
| 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 | 54,04 | 0,54 | 0,02 | 0 |
| 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 | 12 |
| Компот из вишни с/м и яблок (вит.50) | ТТК № 843-50 | 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 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 | | 860 | 29,91 | 25,58 | 106,74 | 769,52 | 87,42 | 107,71 | 336,03 | 4,71 | 42,39 | 1851,38 | 5,20 | 0,33 | 31,23 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рыба, под шубкой (минтай порц.) | ТТК № 361 | 100 | 13,81 | 7,34 | 5,33 | 143,20 | 189,61 | 39,67 | 234,34 | 0,65 | 21,72 | 64,04 | 1,62 | 0,06 | 0,48 |
| Рис "Солнечный" | ТТК № 555-1 | 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 "Лимонный" | ТТК № 856 | 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 "Слободское" | 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 |
| 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 | | 545 | 22,57 | 18,70 | 92,36 | 626,97 | 240,17 | 70,29 | 328,46 | 2,52 | 37,80 | 385,47 | 3,91 | 0,23 | 7,35 |
| Итого за день | | 1405 | 52,48 | 44,28 | 199,10 | 1396,49 | 327,59 | 178,00 | 664,49 | 7,23 | 80,19 | 2236,85 | 9,11 | 0,56 | 38,58 |

| Наименование блюда | № рсц. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|---|----------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | TЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с сыром, с соусом "Весна" | ТТК № 1601-1 | 60 | 3,01 | 7,95 | 4,73 | 100,38 | 99,11 | 12,1 | 69,81 | 0,62 | 13,25 | 25,64 | 4,05 | 0,01 | 1,77 |
| Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | Сб.2004 № 139 | 250 | 5,22 | 3,75 | 21,04 | 133,26 | 42,6 | 33,74 | 122,31 | 1,62 | 12 | 284,03 | 0,29 | 0,12 | 4,66 |
| Пельмени отварные | Сб. 2004 № 719 | 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 | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,82 | 0,72 | | 0,9 | 0,01 | 12 | 13,5 | 0,03 | | |
| Компот из с/м черноплодной рябины (вит. 50) | ТТК № 833-50 | 200 | 0,57 | 0,07 | 15,16 | 59,41 | 10,39 | 4,89 | 19,24 | 0,42 | 0,01 | 0,02 | 600 | | 2,4 |
| Пюре фруктовое | | 90 | 0,54 | 0,18 | 18,09 | 72,41 | 10,8 | 6,3 | 15,3 | 1,17 | | | 0,18 | 0,01 | 1,44 |
| 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 | | 853 | 31,16 | 25,79 | 124,88 | 847,14 | 174,51 | 57,64 | 229,50 | 3,93 | 37,26 | 323,19 | 604,55 | 0,14 | 10,27 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная ячневая (вязкая) | Сб.2004 № 302 | 200 | 6,86 | 3,28 | 35,52 | 194,05 | 139,53 | 31,55 | 210,41 | 0,82 | 11,81 | 21,65 | 0,67 | 0,11 | 0,51 |
| Масло сливочное | ТТК № 43 | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,82 | 0,72 | | 0,9 | 0,01 | 12 | 13,5 | 0,03 | | |
| Запеканка творожная | ТТК № 611 | 100 | 17,71 | 11,76 | 17,62 | 248,99 | 147,72 | 21,27 | 188,43 | 0,54 | 69,67 | 80,55 | 0,37 | 0,04 | 0,24 |
| Сметана | ТТК № 54 | 20 | 0,49 | 2,64 | 0,66 | 28,68 | 15,49 | 1,57 | 10,61 | 0,03 | 12 | 21,4 | 0,06 | 0 | 0,03 |
| Кофейный напиток (растворимый) | ТТК № 808 | 200 | 1,70 | 1,41 | 15,92 | 81,56 | 53,06 | 6,09 | 39,15 | 0,07 | 6 | 11 | | 0,01 | 0,26 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | | | | | | | | | |
| Итого за прием | | 573 | 30,17 | 21,77 | 92,80 | 685,47 | 356,52 | 60,48 | 449,50 | 1,47 | 111,48 | 148,10 | 1,13 | 0,16 | 1,04 |
| Итого за день | | 1426 | 61,33 | 47,56 | 217,68 | 1532,60 | 531,03 | 118,12 | 679,00 | 5,40 | 148,74 | 471,29 | 605,68 | 0,30 | 11,31 |

| Наименование блюда | № рсц. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|--|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | TЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 крупой | 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 |
| Котлеты из говядины | ТТК № 223 | 100 | 14,59 | 11,46 | 13,62 | 217,36 | 9,9 | 12,94 | 105,11 | 1,69 | 20,16 | 28,35 | 0,36 | 0,03 | 0 |
| Паста сырная | ТТК № 552 | 180 | 9,88 | 12,20 | 35,00 | 289,72 | 175,43 | 14,66 | 143,96 | 0,95 | 52,92 | 99,09 | 0,99 | 0,07 | 0,06 |
| Напиток из плодов шиповника (вит. 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 |
| 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 | | 840 | 30,90 | 35,10 | 109,62 | 869,17 | 231,90 | 59,36 | 308,47 | 4,40 | 73,10 | 565,31 | 7,46 | 0,19 | 221,44 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Азу из филе индейки | ТТК № 407-1 | 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 |
| Теплый компот из клубники с/м | 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 |
| Груша | | 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 |
| Печенье сдобное "Вечернее" | ТТК № 1358 | 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 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 | | 630 | 23,96 | 21,26 | 101,99 | 681,52 | 76,84 | 67,95 | 246,59 | 6,21 | 28,14 | 64,04 | 5,01 | 0,20 | 39,67 |
| Итого за день | | 1470 | 54,86 | 56,36 | 211,61 | 1550,70 | 308,74 | 127,31 | 555,06 | 10,61 | 101,24 | 629,35 | 12,47 | 0,39 | 261,11 |

| 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 | TЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Говядина отварная для I блюд | ТТК № 233-1 | 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 |
| Печень, тушенная в соусе (вариант 2) | ТТК № 280-1 | 100 | 12,93 | 7,03 | 4,66 | 133,78 | 24,16 | 13,32 | 207,32 | 4,42 | 3509,7 | 5976,48 | 0,83 | 0,16 | 9,38 |
| Пюре картофельное | Сб.2004 № 520 | 150 | 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 |
| Компот из клубники с/м (вит. 50) | ТТК № 806-50 | 200 | 0,32 | 0,16 | 18,85 | 74,41 | 16,6 | 7,22 | 9,31 | 0,53 | 0,02 | 2,02 | 0,2 | 0,01 | 24 |
| Колбаса, запеченная в тесте (вариант 2) | ТТК № 943 | 100 | 10,50 | 10,80 | 27,78 | 249,73 | 11,25 | 5,9 | 32,01 | 0,43 | 0,41 | 0,74 | 1,43 | 0,05 | 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 | | 860 | 34,67 | 28,24 | 109,46 | 822,79 | 127,98 | 78,60 | 399,81 | 7,79 | 3537,57 | 6254,07 | 2,93 | 0,39 | 51,78 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Суворов" | ТТК № 1604-1 | 60 | 3,66 | 10,74 | 3,74 | 125,20 | 119,83 | 16,92 | 87,63 | 0,33 | 17,39 | 755,45 | 0,22 | 0,02 | 0,77 |
| 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 |
| Пюре из бобовых | 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 |
| Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом | п/п | 30 | 2,21 | 0,59 | 15,38 | 75,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 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 |
| Итого за прием | | 565 | 43,08 | 35,13 | 101,73 | 878,51 | 339,37 | 125,94 | 481,40 | 8,10 | 71,71 | 834,29 | 1,23 | 0,82 | 1,31 |
| Итого за день | | 1425 | 77,75 | 63,37 | 211,19 | 1701,30 | 467,35 | 204,54 | 881,21 | 15,89 | 3609,28 | 7088,36 | 4,16 | 1,21 | 53,09 |
| Среднее значение за неделю | Обед | 847 | 32,55 | 29,86 | 109,97 | 828,57 | 158,01 | 85,62 | 344,43 | 5,33 | 632,42 | 1917,71 | 104,24 | 0,29 | 58,40 |
| Среднее значение за неделю | Полдник | 600 | 28,46 | 22,26 | 96,29 | 690,80 | 197,04 | 84,95 | 330,82 | 4,41 | 54,29 | 268,05 | 2,29 | 0,32 | 28,43 |

| 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 | TЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| Неделя №2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 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) | С6.2004 № 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 |
| Говядина, тушенная с тыквой (2 вариант) | ТТК № 266-1 | 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 | С6.2004 № 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 | | | |
| Печенье сдобное "Кокосовое" | ТТК № 1506-1 | 40 | 2,85 | 17,84 | 17,53 | 240,47 | 6,79 | 2,46 | 19,09 | 0,28 | 12 | 12,5 | 3,49 | 0,02 | 0,48 |
| Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом | 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 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием | | 815 | 28,02 | 52,83 | 110,25 | 1016,30 | 77,15 | 84,58 | 341,72 | 5,17 | 70,77 | 369,85 | 7,60 | 0,29 | 29,03 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидоры (томаты) свежие, нарезка | ТТК № 44 | 60 | 0,65 | 0,12 | 3,06 | 15,25 | 8,23 | 11,76 | 15,29 | 0,53 | | 79,8 | 0,42 | 0,04 | 14,7 |
| Сосиски отварные | С6.2004 № 413 | 100 | 11,28 | 14,96 | 0,00 | 179,76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 |
| Макаронные изделия отварные | С6.2004 № 516 | 150 | 5,64 | 4,47 | 37,45 | 212,04 | 16,46 | 8,48 | 47 | 0,87 | 21 | 23,63 | 0,82 | 0,09 | 0 |
| Соус "Сырный" с зеленью | ТТК № 1011 | 40 | 2,89 | 2,77 | 2,95 | 48,52 | 109,95 | 7,94 | 72,93 | 0,13 | 15 | 36,15 | 0,04 | 0,01 | 0,7 |
| Чай с сахаром | ТТК № 804 | 200 | 1,70 | 0,41 | 9,42 | 46,30 | 0,26 | | | 0,04 | | | | | |
| 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 |
| Итого за день | | 1410 | 53,47 | 76,40 | 184,94 | 1628,19 | 231,94 | 112,76 | 476,94 | 7,54 | 106,77 | 509,43 | 9,38 | 0,52 | 44,43 |

| 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 | TЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 I блюд | ТТК № 233-1 | 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 |
| Бифштекс "Домашний" | ТТК № 222 | 100 | 18,83 | 20,91 | 5,42 | 284,82 | 43,99 | 24,38 | 178,19 | 2,38 | 32,67 | 49,93 | 0,66 | 0,15 | 0,05 |
| 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 ягодно-яблочный "Смородинка" (вит.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 | | | |
| Фаготтини | ТТК № 973 | 50 | 1,97 | 11,84 | 33,85 | 253,21 | | | | | | | 0,11 | | |
| 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 | | 815 | 33,82 | 43,20 | 111,28 | 960,02 | 157,25 | 80,62 | 322,14 | 5,21 | 57,28 | 396,06 | 1,41 | 0,27 | 38,83 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бефстроганов из отварной говядины | ТТК № 241-1 | 100 | 15,02 | 17,05 | 4,52 | 230,20 | 23,81 | 19,58 | 153,16 | 2,15 | 20,22 | 41,72 | 0,51 | 0,05 | 0,97 |
| Каша перловая с овощами | ТТК № 505-1 | 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 |
| Огурцы свежие, парезка | 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 |
| Чай с молоком сгущенным | 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 "Прибрежный" обогащенный йодом | п/п | 30 | 2,21 | 0,59 | 15,38 | 75,12 | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | | | | | | | | | |
| Итого за прием | | 555 | 26,55 | 26,86 | 81,13 | 661,27 | 119,15 | 56,96 | 349,95 | 3,49 | 52,09 | 542,89 | 1,28 | 0,12 | 7,69 |
| Итого за день | | 1370 | 60,37 | 70,06 | 192,41 | 1621,29 | 276,40 | 137,58 | 672,09 | 8,70 | 109,37 | 938,95 | 2,69 | 0,39 | 46,52 |

| 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 |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Светофор" с соусом "Весна" | ТТК № 1600-1 | 100 | 1,18 | 6,51 | 5,38 | 83,91 | 21,52 | 13,01 | 17,35 | 0,61 | 0 | 131,08 | 4,98 | 0,03 | 7,9 |
| Суп "Новинка" | ТТК № 109-1 | 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 |
| Биточки "Вятские" | ТТК № 219 | 100 | 14,88 | 16,57 | 6,06 | 231,53 | 9,61 | 0,14 | 0 | 0 | 1,72 | 3,54 | 0,8 | 0 | 0 |
| Овощная смесь "Европейская" б/з 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 из смеси сухофруктов (вит. 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 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 |
| Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом | п/п | 30 | 2,21 | 0,59 | 15,38 | 75,12 | | | | | | | | 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 | | 910 | 34,77 | 41,80 | 101,41 | 906,91 | 89,50 | 65,14 | 114,70 | 2,48 | 33,53 | 513,03 | 7,21 | 0,13 | 14,02 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай порционно) | ТТК № 360 | 100 | 10,62 | 5,76 | 4,60 | 113,13 | 81,37 | 31,19 | 157,92 | 0,59 | 14,79 | 31,96 | 1,65 | 0,05 | 0,14 |
| Пюре картофельное | Сб.2004 № 520 | 150 | 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 |
| Печенье сдобное "Листики" | ТТК № 949 | 20 | 1,45 | 4,95 | 11,79 | 96,56 | 3,99 | 2,11 | 14,65 | 0,19 | 6,3 | 6,55 | 1,51 | 0,02 | 0 |
| 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 | | 637 | 20,84 | 16,62 | 85,97 | 572,40 | 148,25 | 74,38 | 273,22 | 4,77 | 36,53 | 77,84 | 3,61 | 0,23 | 24,64 |
| Итого за день | | 1547 | 55,61 | 58,42 | 187,38 | 1479,30 | 237,75 | 139,52 | 387,92 | 7,25 | 70,06 | 590,87 | 10,82 | 0,36 | 38,66 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салаг "Школьный" | ТТК № 13-1 | 100 | 1,27 | 8,41 | 8,97 | 111,43 | 29,2 | 16,18 | 35,08 | 0,98 | 0 | 6,22 | 3,75 | 0,02 | 7,4 | |
| Суп картофельный | С6.2004 № 133 | 250 | 2,40 | 2,34 | 20,10 | 109,02 | 20,61 | 27,43 | 68,62 | 1,06 | 7,2 | 216,92 | 0,2 | 0,11 | 9,64 | |
| Говядина отварная для I блюд | ТТК № 233-1 | 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 | |
| Биточки из говядины | ТТК № 220 | 100 | 14,59 | 11,46 | 13,62 | 217,36 | 9,9 | 12,94 | 105,11 | 1,69 | 20,16 | 28,35 | 0,36 | 0,03 | 0 | |
| Капуста цветная б/з запеченная под соусом | ТТК № 529 | 150 | 6,63 | 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 (вит. 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 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 | | 860 | 31,14 | 37,95 | 101,30 | 859,44 | 214,82 | 87,93 | 370,36 | 5,98 | 80,03 | 362,54 | 5,05 | 0,28 | 55,18 | |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр (порциями) | 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 | | | |
| Запеканка творожная с кокосом | ТТК № 615 | 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 сгущенное | 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 | | 1 | |
| 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 | | 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 | |
| Итого за день | | 1458 | 58,96 | 71,96 | 223,72 | 1759,15 | 663,35 | 151,43 | 798,73 | 7,77 | 219,41 | 585,11 | 6,38 | 0,45 | 57,98 | |

| 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 |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник ленинградский | С6.2004 № 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 | 6,4 |
| Говядина отварная для I блюд | ТТК № 233-1 | 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 |
| Жаркое по - домашнему | С6.2004 № 436 | 225 | 23,35 | 20,96 | 21,48 | 366,09 | 28,86 | 50,01 | 265,88 | 3,93 | 14,4 | 39,65 | 0,71 | 0,16 | 10,74 |
| Компот "Сливовый №1" (вит.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 |
| 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 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 | 50 | 3,44 | 0,50 | 24,02 | 116,58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием | | 910 | 39,41 | 31,66 | 104,66 | 853,69 | 72,02 | 90,71 | 405,71 | 8,70 | 26,41 | 270,97 | 1,39 | 0,30 | 30,14 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гуляш из филе индейки | ТТК № 401 | 100 | 14,83 | 5,40 | 3,99 | 123,15 | 19,8 | 16,01 | 141,8 | 1,15 | 19,38 | 34,43 | 0,34 | 0,03 | 0,73 |
| Макароны с овощами | ТТК № 520-1 | 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 |
| Чай с молоком | 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 "Прибрежный" обогащенный йодом | 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 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием | | 535 | 28,00 | 16,52 | 84,86 | 593,98 | 105,50 | 43,91 | 256,59 | 2,52 | 68,16 | 618,86 | 1,35 | 0,15 | 4,98 |
| Итого за день | | 1445 | 67,41 | 48,18 | 189,52 | 1447,66 | 177,52 | 134,62 | 662,30 | 11,22 | 94,57 | 889,83 | 2,74 | 0,45 | 35,12 |

| 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 | |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Горошинка" | ТТК № 2 | 100 | 1,44 | 4,49 | 6,81 | 68,56 | 10,65 | 9,44 | 29,41 | 0,34 | 0 | 22,5 | 2,31 | 0,04 | 2,2 | |
| 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 | |
| Сметана | ТТК № 54 | 20 | 0,49 | 2,64 | 0,66 | 28,68 | 15,49 | 1,57 | 10,61 | 0,03 | 12 | 21,4 | 0,06 | 0 | 0,03 | |
| Говядина отварная для I блюда | ТТК № 233-1 | 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 | |
| Котлеты из рыбы | ТТК № 301 | 100 | 13,93 | 6,36 | 13,27 | 167,13 | 23,53 | 20,62 | 147,79 | 0,48 | 15 | 26,13 | 3,17 | 0,05 | 0,4 | |
| 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 | 12 | |
| Компот из кураги (вит. 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 | |
| Груша | | 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 столничный 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 | 30,78 | 25,52 | 120,99 | 812,15 | 159,36 | 123,53 | 401,61 | 7,20 | 51,62 | 467,32 | 7,67 | 0,31 | 29,45 | |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Печень, тушенная в томатном соусе (вариант 2) | ТТК № 281-1 | 100 | 12,78 | 7,25 | 4,99 | 136,12 | 17,65 | 15,14 | 205,51 | 4,5 | 3509,52 | 6051,6 | 0,86 | 0,16 | 9,77 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 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 | |
| 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 | |
| Пюре фруктовое | | 90 | 0,54 | 0,18 | 18,09 | 72,41 | 10,8 | 6,3 | 15,3 | 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 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за прием | | 585 | 27,93 | 17,42 | 101,25 | 656,61 | 173,56 | 169,70 | 504,36 | 11,43 | 3542,52 | 6098,56 | 1,59 | 0,55 | 11,73 | |
| Итого за день | | 1475 | 58,71 | 42,94 | 222,24 | 1468,76 | 332,92 | 293,23 | 905,97 | 18,63 | 3594,14 | 6565,88 | 9,26 | 0,86 | 41,18 | |
| Среднее значение за неделю | Обед | 867 | 32,99 | 38,83 | 108,32 | 901,42 | 128,35 | 88,75 | 326,04 | 5,79 | 53,27 | 396,63 | 5,06 | 0,26 | 32,78 | |
| Среднее значение за неделю | Полдник | 584 | 26,10 | 22,50 | 91,72 | 665,98 | 191,63 | 72,77 | 324,62 | 4,40 | 645,78 | 1283,38 | 1,82 | 0,24 | 11,21 | |

Стоимость питания 414 руб в день

Основание: 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, по каждому приему пищи.

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

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.

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

Технолог

Скурихин

М.Н. Корнева