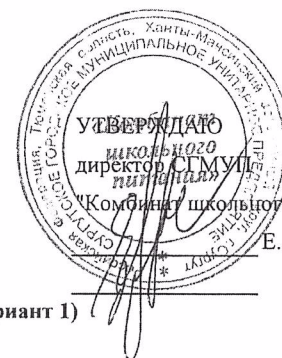
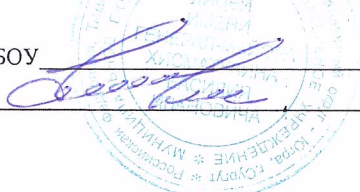


Директор МБОУ



УТВЕРЖДАЮ  
школьного  
директор СГМУП  
питания  
"Комбинат школьного питания"

Е. А. Горобченко

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (вариант 1)  
(столовые, работающие на сырье)**

| Наименование блюда                     | № рец.        | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины     |               |             |             |               |
|--|---------------|------------|--------------|--------------|------------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|
|  |               |            |              |              |                  |               | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | A,мг         | PЭ,мкг        | ТЭ,мг       | B1,мг       | C,мг          |
| <b>Неделя №1</b>                       |               |            |              |              |                  |               |                           |               |               |             |              |               |             |             |               |
| <b>День 1</b>                          |               |            |              |              |                  |               |                           |               |               |             |              |               |             |             |               |
| <b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>        |               |            |              |              |                  |               |                           |               |               |             |              |               |             |             |               |
| Тефтели "Детские" 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        | 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             |
| <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>День 2</b>                          |               |            |              |              |                  |               |                           |               |               |             |              |               |             |             |               |
| <b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>        |               |            |              |              |                  |               |                           |               |               |             |              |               |             |             |               |
| Мясо тушеное                           | Сб.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          |
| 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             |
| 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                          | Сб.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             |
| <b>Итого за прием</b>                  |               | <b>555</b> | <b>29,65</b> | <b>22,65</b> | <b>84,78</b>     | <b>648,81</b> | <b>80,76</b>              | <b>146,40</b> | <b>364,07</b> | <b>6,31</b> | <b>36,18</b> | <b>122,70</b> | <b>1,01</b> | <b>0,32</b> | <b>1,00</b>   |

| Наименование блюда   | № рец.         | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |              |               |             | Витамины      |               |             |             |             |
|--|----------------|------------|--------------|--------------|------------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
|  |                |            |              |              |                  |               | Са                        | Mg           | P             | Fe          | A,мг          | PЭ,мкг        | TЭ,мг       | B1,мг       | C,мг        |
| <b>День 3</b>  |                |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |               |               |             |             |             |
| <b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>  |                |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |               |               |             |             |             |
| 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 "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<br>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           |
| <b>Итого за прием</b>  |                | <b>545</b> | <b>23,19</b> | <b>18,75</b> | <b>92,36</b>     | <b>629,90</b> | <b>219,22</b>             | <b>41,82</b> | <b>204,22</b> | <b>2,11</b> | <b>34,23</b>  | <b>379,52</b> | <b>3,73</b> | <b>0,19</b> | <b>7,23</b> |
| <b>День 4</b>  |                |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |               |               |             |             |             |
| <b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>  |                |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |               |               |             |             |             |
| 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 из творога   | Сб.2004 № 366  | 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           | 0,01        | 0,26        |
| 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           |
| <b>Итого за прием</b>  |                | <b>573</b> | <b>30,17</b> | <b>21,77</b> | <b>92,80</b>     | <b>685,47</b> | <b>356,52</b>             | <b>60,48</b> | <b>449,50</b> | <b>1,47</b> | <b>111,48</b> | <b>148,10</b> | <b>1,13</b> | <b>0,16</b> | <b>1,04</b> |



| Наименование блюда                     | № рец.         | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины     |                |             |             |              |
|--|----------------|------------|--------------|--------------|------------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
|  |                |            |              |              |                  |               | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | A,мг         | РЭ,мкг         | ТЭ,мг       | B1,мг       | C,мг         |
| <b>День 5</b>                          |                |            |              |              |                  |               |                           |               |               |             |              |                |             |             |              |
| <b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>        |                |            |              |              |                  |               |                           |               |               |             |              |                |             |             |              |
| 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         |
| 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                                  |                | 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            |
| 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            |
| <b>Итого за прием</b>                  |                | <b>570</b> | <b>23,88</b> | <b>21,20</b> | <b>99,37</b>     | <b>671,38</b> | <b>73,04</b>              | <b>65,55</b>  | <b>243,39</b> | <b>5,75</b> | <b>28,14</b> | <b>63,64</b>   | <b>4,93</b> | <b>0,19</b> | <b>38,67</b> |
| <b>День 6</b>                          |                |            |              |              |                  |               |                           |               |               |             |              |                |             |             |              |
| <b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>        |                |            |              |              |                  |               |                           |               |               |             |              |                |             |             |              |
| Салат "Суворов"                        | ТТК № 1604     | 100        | 6,10         | 17,90        | 6,24             | 208,66        | 199,72                    | 28,2          | 146,04        | 0,55        | 28,98        | 1259,08        | 0,37        | 0,03        | 1,29         |
| Гречаники 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 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            |
| <b>Итого за прием</b>                  |                | <b>605</b> | <b>39,09</b> | <b>41,14</b> | <b>102,19</b>    | <b>914,19</b> | <b>407,31</b>             | <b>145,85</b> | <b>516,52</b> | <b>8,31</b> | <b>65,64</b> | <b>1377,49</b> | <b>4,73</b> | <b>0,78</b> | <b>2,85</b>  |
| <b>Среднее значение за неделю</b>      | <b>Завтрак</b> | <b>596</b> | <b>27,97</b> | <b>23,92</b> | <b>95,80</b>     | <b>701,34</b> | <b>204,67</b>             | <b>83,04</b>  | <b>314,18</b> | <b>4,29</b> | <b>52,02</b> | <b>367,52</b>  | <b>2,84</b> | <b>0,30</b> | <b>28,51</b> |

| Наименование блюда  | № рец.        | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |              |               |             | Витамины     |               |             |             |              |  |
|---|---------------|------------|--------------|--------------|------------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
|   |               |            |              |              |                  |               | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | A,мг         | 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        |              | 79,8          | 0,42        | 0,04        | 14,7         |  |
| Сосиски отварные  | Сб.2004 № 413 | 100        | 11,28        | 14,96        | 0,00             | 179,76        | 0                         | 0            | 0             | 0           | 0            | 0             | 0,5         | 0           | 0            |  |
| Макаронные изделия отварные   | Сб.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            |  |
| <b>Итого за прием</b>   |               | <b>595</b> | <b>25,45</b> | <b>23,57</b> | <b>74,69</b>     | <b>611,89</b> | <b>154,79</b>             | <b>28,18</b> | <b>135,22</b> | <b>2,37</b> | <b>36,00</b> | <b>139,58</b> | <b>1,78</b> | <b>0,23</b> | <b>15,40</b> |  |
| <b>День 2</b>   |               |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |  |
| <b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>   |               |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |  |
| Бефстроганов  | 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         |  |
| Каша перловая с овощами   | 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         |  |
| Огурцы свежие, нарезка  | 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         | 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            |  |
| <b>Итого за прием</b>   |               | <b>555</b> | <b>25,96</b> | <b>24,38</b> | <b>83,01</b>     | <b>644,14</b> | <b>133,13</b>             | <b>57,47</b> | <b>351,23</b> | <b>3,33</b> | <b>60,67</b> | <b>554,10</b> | <b>1,32</b> | <b>0,12</b> | <b>7,71</b>  |  |



| Наименование блюда                     | № рец.        | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |              |               |             | Витамины      |               |             |             |              |
|--|---------------|------------|--------------|--------------|------------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
|  |               |            |              |              |                  |               | Са                        | Mg           | P             | Fe          | A,мг          | РЭ,мкг        | ТЭ,мг       | В1,мг       | С,мг         |
| <b>День 3</b>                          |               |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |               |               |             |             |              |
| <b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>        |               |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |               |               |             |             |              |
| Котлета по - волжски (пикша)           | 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 | 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           |
| 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            |
| <b>Итого за прием</b>                  |               | <b>637</b> | <b>26,50</b> | <b>34,08</b> | <b>75,45</b>     | <b>710,12</b> | <b>84,19</b>              | <b>59,72</b> | <b>234,77</b> | <b>5,57</b> | <b>29,47</b>  | <b>59,96</b>  | <b>4,04</b> | <b>0,53</b> | <b>25,16</b> |
| <b>День 4</b>                          |               |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |               |               |             |             |              |
| <b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>        |               |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |               |               |             |             |              |
| Сыр (порциями)                         | Сб. 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"                          | Сб.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        |             |              |
| Творожник 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 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            |
| <b>Итого за прием</b>                  |               | <b>598</b> | <b>27,82</b> | <b>34,01</b> | <b>122,42</b>    | <b>899,71</b> | <b>448,53</b>             | <b>63,50</b> | <b>428,37</b> | <b>1,79</b> | <b>139,38</b> | <b>222,57</b> | <b>1,33</b> | <b>0,17</b> | <b>2,80</b>  |

| Наименование блюда  | № рец.         | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины       |                |             |             |              |  |
|---|----------------|------------|--------------|--------------|------------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--|
|   |                |            |              |              |                  |               | Са                        | Mg            | P             | Fe           | A,мг           | PЭ,мкг         | TЭ,мг       | B1,мг       | C,мг         |  |
| <b>День 5</b>   |                |            |              |              |                  |               |                           |               |               |              |                |                |             |             |              |  |
| <b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>   |                |            |              |              |                  |               |                           |               |               |              |                |                |             |             |              |  |
| Люля-кебаб (запеченный)   | 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        | 0,34         |  |
| Макароны с овощами  | ТТК № 520      | 150        | 5,23         | 7,13         | 35,06            | 222,15        | 30,27                     | 18,54         | 65,31         | 1,07         | 36             | 478,5          | 0,84        | 0,1         | 3,35         |  |
| Чай с молоком   | Сб.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            |  |
| <b>Итого за прием</b>   |                | <b>505</b> | <b>37,85</b> | <b>23,70</b> | <b>75,80</b>     | <b>662,08</b> | <b>101,64</b>             | <b>51,04</b>  | <b>330,57</b> | <b>3,93</b>  | <b>69,05</b>   | <b>526,57</b>  | <b>1,41</b> | <b>0,18</b> | <b>3,93</b>  |  |
| <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 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            |  |
| Соус 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        | 0,52         |  |
| 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            |  |
| <b>Итого за прием</b>   |                | <b>615</b> | <b>30,10</b> | <b>25,17</b> | <b>106,93</b>    | <b>754,70</b> | <b>187,06</b>             | <b>181,18</b> | <b>550,67</b> | <b>12,12</b> | <b>3737,82</b> | <b>6834,53</b> | <b>7,03</b> | <b>0,59</b> | <b>14,10</b> |  |
| <b>Среднее значение за неделю</b>   | <b>Завтрак</b> | <b>584</b> | <b>28,95</b> | <b>27,49</b> | <b>89,72</b>     | <b>713,77</b> | <b>184,89</b>             | <b>73,52</b>  | <b>338,47</b> | <b>4,85</b>  | <b>678,73</b>  | <b>1389,55</b> | <b>2,82</b> | <b>0,30</b> | <b>11,52</b> |  |
| <b>Среднее значение за 2 недели</b>   | <b>Завтрак</b> | <b>590</b> | <b>28,46</b> | <b>25,70</b> | <b>92,76</b>     | <b>707,55</b> | <b>194,78</b>             | <b>78,28</b>  | <b>326,33</b> | <b>4,57</b>  | <b>365,37</b>  | <b>878,54</b>  | <b>2,83</b> | <b>0,30</b> | <b>20,01</b> |  |

Стоимость питания 166 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).

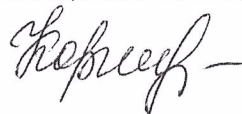
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах"Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

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.

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

Технолог



М.Н.Корнева