

Согласовано
 Директор МБОУ _____

ПРИМЕРНОЕ ДВУНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ ЛЫБОТНОЙ КАТЕГОРИИ
 (для детей, страдающих сахарным диабетом)



Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины						
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мкг	Т, мкг	В1, мг	С, мг					
Неделя №1																				
Понедельник																				
Обед 7 - 11 лет II смена																				
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	100	0,85	9,92	3,89	106,83	23,67	15,62	31,91	0,73				0	65,68	4,77	0,04		15,68	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	№ 139 сб 2004	250	5,56	3,67	20,68	133,28	32,77	30,23	77	1,8	12	224,43	0,26	0,18	4,6		0,18		4,6	
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	2,54	2,9	21,85	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02		0,01		0,02	
Выпечка "Антошка"	ТТК № 216	100	17,27	14,31	15,83	263,05	228,6	21,45	21,8	1,66	63,7	89,4	0,41	0,04	0,29		0,04		0,29	
Рагу овощное	№ 541 сб 2004	180	3,62	8,05	25,95	185,60	57,44	43,89	99,63	1,64	41,76	704,11	0,48	0,15	39,1		0,15		39,1	
Компот из смеси сухофруктов б/сахара	ТТК № 1309	200	1,02	0,06	13,40	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62	0	116,6	1,1	0,02	0,32		0,02		0,32	
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80			0	0,90			0,90			
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	
Итого за "Обед"		890	34,28	38,79	100,66	873,67	395,95	134,04	475,55	7,61	117,46	1208,23	7,09	1,34	60,01		1,34		60,01	
Поддник 7 - 11 лет II смена																				
Напитки "Детские"	ТТК № 416	105	16,11	18,49	6,29	256,66	1,14	0	1,41	0,01	12,96	24,3	0,05	0			0		0	
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	219,95	4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0		0,31		0	
Какао с молоком (диета)	ТТК № 1312	200	4,18	3,91	6,79	76,31	131,23	29,41	116,75	0,87	14,4	26,52	0,01	0,04	0,62		0,04		0,62	
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0			0	0			0		0	
Рабочник "На здоровье" пшенично-ржаной	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09			0,09		0	
Итого за "Поддник"		530	32,79	30,21	84,49	728,34	174,94	175,25	338,11	6,62	52,56	80,62	0,70	0,44	0,62		0,44		0,62	
Итого за прием		1420	67,07	69,00	185,15	1602,01	570,89	309,29	813,66	14,23	170,02	1288,85	7,79	1,78	60,63		1,78		60,63	

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
Вторник																		
Обед 7 - 11 лет II смена																		
Шу из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124 сб 2004	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,4	41,78	0,71	12	228,53	0,2	0,05	12,22			
Говядина отварная для I блока	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73	0	16,01	0,13	0,01	0,04			
Поджарка из филе индейки	ТТК № 406	130	27,92	14,01	6,35	260,47	44,86	30,87	263,19	2,05	56,16	127,6	0,77	0,08	3,04			
Фасоль зелёная резаная б/з припущенная	ТТК № 531	180	4,28	4,49	10,56	88,69	109,54	41,03	71,61	1,77	15,12	148,95	0,6	0,13	14,4			
Компот "Сливовый № 1" (диста)	ТТК 1321	200	0,31	0,10	3,03	13,58	8,05	3,78	8,25	0,38	0	2,7	150,13	0,01	1,52			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07												
Хлеб столичный 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 "Обед"		830	43,10	26,36	53,16	606,73	204,22	99,87	428,52	5,64	83,28	523,79	151,83	0,28	31,22			
Подник 7 - 11 лет II смена																		
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			
Капша куриная вязкая	№ 510 сб 2004	180	0,65	4,71	1,69	48,64	46,5	6,87	17,7	0,22	25,44	28,62	0,06	0,02	13,45			
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			
Яблоко		120	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,64	0	6	0,24	0,04	12			
Чай с молоком б/сахара (диста)	ТТК № 1315	200	3,20	1,85	2,50	39,08	52,8	6,09	39,15	0,06	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за "Подник"		680	22,99	23,90	56,37	528,63	152,68	42,69	197,4	4,67	56,88	130,14	0,96	0,19	26,33			
Итого за прием		1510	66,09	50,26	109,53	1135,35	356,90	142,56	625,92	10,31	140,16	653,93	152,79	0,47	57,55			

Наименование блюда	№ рсц.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины							
							Са	Мg	P	Fe	А, мг	Р, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
Среда																		
Обед 7 - 11 лет II смена																		
Салат из свежих с маслом	№ 33 сб 2011	100	1,37	5,36	9,96	87,92	38,03	18,93	37,66	1,23	0	1,94	2,74	0,01	3,88			
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140 сб 2004	250	2,72	2,32	20,66	112,58	20,56	21,32	57,34	0,92	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6			
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73	0	16,01	0,13	0,01	0,04			
Виточек "Студенческий"	ТТК № 242	100	38,51	45,02	11,27	602,69	53,97	45,63	375,33	5,43	45,33	82,8	4,72	0,11	1,49			
Каруста цветная б/з припущенная	ТТК № 530	180	4,87	4,08	11,83	94,92	53,37	30,66	93,53	2,55	9,07	44,93	34,51	0,47	0,15			
Компот яблоно-яблочный "Рябинка" (диета)	ТТК № 1323	200	0,34	0,09	2,62	11,67	6,81	3,48	9,99	0,5	0	1	300,04	0	0,8			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07												
Хлеб пшеничный из муки выс	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за "Обед"		900	56,64	61,26	79,54	1079,47	177,83	125,81	617,54	11,36	61,60	362,46	342,46	0,69	12,96			
Подник 7 - 11 лет II смена																		
Закуска из свежих помидоров	ТТК № 88	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7			
Рыба, тушеная в томате с овощами (пикша)	ТТК № 314	100	9,86	5,08	5,74	106,08	9,16	8,2	12,2	0,26	0	452,05	2,34	0,02	0,56			
Щур картофельное	№ 520 сб 2004	150	3,10	4,47	21,72	138,30	47,13	29,11	86,57	1,11	15,41	32,69	0,18	0,12	10,38			
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03		0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02		8,5	0,02		0,5			
Чай с лимоном б/сахара (диета)	ТТК № 1314	207	1,76	0,42	0,66	14,26	2,46	0,73	1,34	0,05	0	0,14	0,01	0	1,12			
Багочик "На здоровье" пшенично-ржаной	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07												
Итого за "Подник"		563	18,64	10,93	52,10	380,15	88,93	50,47	116,22	2,77	15,44	573,18	2,97	0,27	27,26			
Итого за прием		1463	75,28	72,19	131,64	1459,62	266,76	176,28	733,76	14,13	77,04	935,64	345,43	0,96	40,22			

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Четверг																
Обед 7 - 11 лет II смена																
Рассольник ленинградский	№ 132 сб 2004	250	2,07	3,52	17,26	107,11	19,62	21,06	61,82	0,82	12	224,78	0,23	0,08	6,4	
Жаркое по - домашнему	№ 436 сб 2004	225	23,35	20,96	21,48	366,09	35,66	50,41	267,25	3,98	14,4	39,65	0,71	0,16	10,74	
Апельсины		120	1,17	0,26	13,39	57,82	44,2	16,9	29,9	0,39		10,4	0,26	0,05	7,8	
Компот "Сливовый № 2" (диета)	ТТК № 1322	200	0,30	0,09	3,26	14,10	6,66	3,1	8,63	0,35		5,5	150,13	0,01	1,04	
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 "Обед"		845	30,28	25,33	78,43	657,48	106,14	91,47	367,60	5,54	26,40	280,33	151,33	0,30	96,18	
Полдник 7 - 11 лет II смена																
Сыр (пордими)	№ 97 сб 2004	20	4,89	4,59		61,91	176	7,83	111,36	0,17	27,6	51,6	0,1		0,06	
Каша молочная школьная из 6 злаков (диета)	ТТК № 1302	210	6,43	10,17	23,97	214,43	116,86	13,05	85,95	0,13	36,67	68,23	0,1	0,03	0,55	
Запеканка творожная (диета)	ТТК № 1321	100	18,21	12,24	12,64	236,85	154,64	22,4	193,66	0,48	68,21	79,16	0,4	0,04	0,26	
Чай б/сахара (диета)	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79				0,02						
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 "Полдник"		580	34,62	27,91	59,99	637,34	447,5	43,28	390,97	0,8	132,48	198,99	0,6	0,07	0,87	
Итого за прием		1425	64,90	53,24	138,42	1294,82	553,64	134,75	758,57	6,34	158,88	479,32	151,93	0,37	97,05	

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мg	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
Суббота																		
Обед 7 - 11 лет II смена																		
Салат из св. помидоров с кукурузой	ТТК № 20	60	0,73	6,01	4,18	72,62	12,08	8,67	15,44	0,43	0	54,38	2,93	0,03	9,85			
Суп с клецками	№ 155 сб 2004	250	2,79	3,71	14,13	99,87	19,86	8,14	35,35	0,51	18,96	234,46	0,42	0,03	0,6			
Товядлина отварная для I блюда	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73	0	16,01	0,13	0,01	0,04			
Товядлина в кисло-сладком	№ 442 сб 2004	100	15,58	16,15	9,68	245,34	18,97	20,63	158,68	2,35	17	32,18	0,55	0,04	0,73			
Ризотто овощное	ТТК № 536	180	4,80	7,47	37,15	235,20	13,6	22,38	70,16	0,52	25,92	48,6	0,31	0,03				
Отвар из плодов шиповника б/сахара	ТТК № 1311	200	0,68	0,28	14,30	54,60	12	3,4	3,4	0,6	0	163,4	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	0		
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0	0		
Итого за "Обед"		855	33,26	38,35	100,43	870,78	101,49	69,01	326,72	5,94	61,88	549,03	5,10	0,24	211,22			
Полдник 7 - 11 лет II смена																		
Копилец "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			
Капустя тушеная	№ 534 сб 2004	150	3,41	3,53	17,34	107,39	86,93	28,06	57,64	1,15	12,6	99,63	0,31	0,05	31,89			
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5			
Чай б/сахара (диета)	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79				0,02								
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80	0	0	0,90	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 "Полдник"		501	22,51	21,29	51,26	482,20	120,74	44,78	177,84	3,72	34,90	139,23	0,70	1,12	32,44			
Итого за прием		1356	56	60	152	1353	222	114	505	10	97	688	6	1	244			

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭД, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
							Са	Мg	P	Fe	А, мкг	Рg, мкг	Тg, мкг	В1, мг	С, мг				
Неделя №2																			
Понедельник																			
Обед 7 - 11 лет II смена																			
Винегрет "Овощной"	№ 71 сб 2004	100	1,31	10,15	9,91	132,39	24,55	16,8	41,25	0,73	0	206,95	4,53	0,05	8,86				
Суп из овощей (фасоль консервированная)	№ 135 сб 2004	250	2,02	3,41	12,29	85,81	25,56	17,71	43,07	0,69	12	229,99	0,2	0,06	8,2				
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	2,54	2,9	21,85	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02				
Плов	ТТК № 215	225	24,61	21,95	38,45	449,24	30,54	52,61	277,43	3,55	18	288,2	0,87	0,09	1,47				
Компот из свежих яблок сахара	ТТК № 1308	200	0,24	0,24	6,96	29,21	9,6	5,4	6,6	1,32	0	3	0,12	0,02	6				
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0				
Итого за "Обед"		830	34,14	38,53	88,52	831,13	112,68	95,42	390,20	7,45	30,00	736,15	5,79	0,32	24,55				
Поддник 7 - 11 лет II смена																			
Шницель "Школьный"	ТТК № 214	100	15,33	12,38	14,05	229,09	25	17,46	130,22	2,14	19,2	27	0,54	0,05	0,32				
Капша кукрузная вязкая	№ 510 сб 2004	180	0,65	4,71	1,69	48,64	46,5	6,87	17,7	0,22	25,44	28,62	0,06	0,02	13,45				
Мандарин		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2				
Чай с молоком сахара (диста)	ТТК № 1315	200	3,20	1,85	2,50	39,08	52,8	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26				
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													
Итого за "Поддник"		630	23,32	19,62	49,83	466,45	155,10	39,99	201,86	2,51	50,64	76,62	0,80	0,12	29,23				
Итого за прием		1460	57	58	138	1298	268	135	592	10	81	813	7	0	54				

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Велики, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Ме	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Вторник															
Обед 7 - 11 лет II смена															
Рассольник	№ 130 сб 2004	250	1,70	3,48	14,41	93,98	19,31	19,92	50,3	0,78	12	224,78	0,19	0,07	6,6
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
Поджарка из филе индейки	ТТК № 406	130	27,92	14,01	6,35	260,47	44,86	30,87	263,19	2,05	56,16	127,6	0,77	0,08	3,04
Кануста тушеная	№ 534 сб 2004	180	4,09	4,24	20,81	128,86	104,32	33,67	69,17	1,38	15,12	119,55	0,37	0,06	38,27
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (диета)	ТТК № 1324	200	0,24	0,10	3,72	16,37	9,6	5,35	6,46	0,39	0	3,6	0,13	0,01	1,81
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80					0,90
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Обед"		811	37,27	22,67	67,19	610,16	200,04	90,48	389,94	5,42	83,28	484,03	1,48	1,12	50,22
Подник 7 - 11 лет II смена															
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	80	1,26	4,96	4,06	62,90	31,39	16,28	28,84	0,71	0	57,1	2,4	0,05	14,64
Гуляш	№ 437 сб 2004	100	14,58	14,82	3,99	206,95	18,8	20,25	153,7	2,27	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73
Капа перловая расщипатая	№ 508 сб 2004	180	5,14	4,58	39,48	214,81	26,62	20,6	166,4	0,97	15,12	28,35	0,7	0,05	0
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
Чай с лимоном б/сахара (диета)	ТТК № 1314	207	1,76	0,42	0,66	14,26	2,46	0,73	1,34	0,05		0,14	0,01		1,12
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	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Подник"		618	26,16	25,28	71,32	611,72	81,33	58,53	351,10	4,02	28,72	121,72	3,58	0,14	16,99
Итого за прием		1429	63,43	47,95	138,51	1221,88	281,37	149,01	741,04	9,44	112,00	605,75	5,06	1,26	67,21

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины						
							Са	Мg	Р	Fe	А, мг	Рg, мкг	Тg, мг	В1, мг	С, мг	
Среда																
Обед 7 - 11 лет II смена																
Салат из свежих помидоров	№ 19 сб 2004	70	0,69	6,98	3,25	77,87	13,79	12,79	17,4	0,6	0	84,72	3,53	0,04	15,61	
Шп из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124 сб 2004	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,4	41,78	0,71	12	228,53	0,2	0,05	12,22	
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73	0	16,01	0,13	0,01	0,04	
Говядина в кисло-сладком	№ 442 сб 2004	100	15,58	16,15	9,68	245,34	18,97	20,63	158,68	2,35	17	32,18	0,55	0,04	0,73	
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	219,95	4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0	
Компот "Сливовый № 2" (листа)	ТТК № 1322	200	0,30	0,09	3,26	14,10	6,66	3,1	8,63	0,35	0	5,5	150,13	0,01	1,04	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Обед"		870	36,31	37,94	98,02	862,44	103,87	206,55	490,13	9,68	54,20	396,74	155,18	0,46	29,64	
Подлик 7 - 11 лет II смена																
Копченая 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	№ 518 сб 2004	150	2,86	3,88	24,22	141,98	24,02	30,59	79,02	1,26	12,6	28,13	0,2	0,13	12	
Огушки консервированные, нарезка	ТТК № 52	20	0,00	0,00	0,59	2,23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5	
Чай б/сахара (листа)	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79				0,02						
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	ш/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 "Подлик"		516	21,81	11,49	60,32	433,60	69,50	51,88	227,63	2,58	82	460	159	0,27	12,90	
Итого за прием		1386	58	49	158	1296	173	258	718	12	82	460	159	1	43	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мg	Р	Fe	А, мг	Р ₂ , мг	Т ₂ , мг	В ₁ , мг	С, мг			
Четверг																		
Обед 7 - 11 лет II смена																		
Суп с клецками	№ 155 сб 2004	250	2,79	3,71	14,13	99,87	19,86	8,14	35,35	0,51	18,96	234,46	0,42	0,03	0,6			
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73	0	16,01	0,13	0,01	0,04			
Рыба, запеченная с сырной пастой (пикша)	ТТК № 328	100	15,86	15,32	2,13	208,92	80,68	5,76	57,4	0,25	29,04	62,39	4,36	0,01	0,83			
Пюре картофельное	№ 520 сб 2004	180	3,71	5,36	26,07	165,96	56,56	34,94	103,89	1,33	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46			
Компот ягодно-яблочный "Сморолинка" (дизета)	ТТК № 1325	200	0,26	0,10	3,99	17,35	9,19	6,66	7,47	0,4	0	5,2	0,16	0,01	4,8			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за "Обед"		800	31,39	28,87	68,53	657,59	171,38	61,29	247,80	3,22	66,53	357,28	5,29	0,20	18,73			
Полдник 7 - 11 лет II смена																		
Каша молочная пшольная ячневая (дизета)	ТТК № 1306	210	6,93	9,66	33,82	245,32	140,52	31,49	212,8	0,82	35,81	66,65	0,77	0,12	0,51			
Варожные сырники (дизета)	ТТК № 1320	100	19,51	11,79	12,56	237,40	173,38	25,57	234,66	0,6	65	71,71	0,43	0,06	0,51			
Какао с молоком (дизета)	ТТК № 131	200	4,18	3,91	6,79	76,31	131,23	29,41	116,75	0,87	14,4	26,52	0,01	0,04	0,62			
Хлеб "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												
Итого за "Полдник"		565	34,55	26,20	80,56	692,42	445,13	86,47	564,21	2,29	115,21	164,88	1,21	0,22	1,64			
Итого за прием		1365	65,94	55,07	149,09	1350,01	616,51	147,76	812,01	5,51	181,74	522,16	6,50	0,42	20,37			

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Панница																		
Обед 7 - 11 лет II смена																		
Салат "Осень"	ТТК № 31	100	1,33	10,14	5,90	117,08	12	15,25	28,7	0,63	0	79	4,8	0,06	15			
Борщ с картофелем	№114 сб 2004	250	1,97	3,43	16,71	101,31	31,44	24,37	55,33	1,17	12	234,47	0,23	0,06	6,86			
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	20	5,42	3,89	0,00	56,69	4,71	5,48	43,06	0,72	0	0,01	0,13	0,01	0			
Мясо тушеное	№ 433 сб 2004	100	15,07	14,28	3,17	201,18	16,54	19,45	145,2	2,15	9,6	87,63	0,47	0,05	0,76			
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 2004	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			
Отвар из плодов шиповника б/сахара	ТТК № 1311	200	0,68	0,28	14,30	54,60	12	3,4	3,4	0,6	0	163,4	0,76	0,01	200			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80	0	0	0,90	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 "Обед"		900	34,53	38,22	106,83	895,33	116,33	78,12	332,10	7,11	46,80	592,86	7,37	1,19	222,62			
Подник 7 - 11 лет II смена																		
Копченая из мяса птицы в паниронке	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			
Рис с овощами	ТТК № 527	150	3,39	6,17	33,53	201,21	21,06	28,54	79,97	0,71	21,6	478,5	0,39	0,04	1,34			
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5			
Дыблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10			
Чай с молоком б/сахара (диета)	ТТК № 1315	200	3,20	1,85	2,50	39,08	52,8	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26			
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 "Подник"		576	24,91	17,40	71,57	539,43	103,71	54,89	243,73	3,8	50,18	557,04	1,15	0,11	12,1			
Итого за прием		1476	59,44	55,62	178,40	1434,76	220,04	133,01	575,83	10,91	96,98	1149,90	8,52	1,29	234,72			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Суббота																
Обед 7 - 11 лет II смена																
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	19,98	33,24	68,06	1,22	12	224,66	0,25	0,09	5,8	
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	2,54	2,9	21,85	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02	
Копченая "Школьная"	ТТК № 206	100	15,33	12,38	14,05	229,09	25	17,46	130,22	2,14	19,2	27	0,54	0,05	0,32	
Фасоль зеленая резаная 6/3 припущенная	ТТК № 531	180	4,28	4,49	10,56	88,69	109,54	41,03	71,61	1,77	15,12	148,95	0,6	0,13	14,4	
Апельсин		150	0,90	0,20	10,30	44,48	34	13	23	0,3	0	8	0,2	0,04	60	
Компот "Сливовый № 2" (диета)	ТТК № 1322	200	0,30	0,09	3,26	14,10	6,66	3,1	8,63	0,35		5,5	150,13	0,01	1,04	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80				0,90		
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29										
Итого за "Обед"		940	29,38	23,64	77,91	626,95	217,61	110,73	323,37	6,94	46,32	422,12	151,79	1,23	81,58	
Поддник 7 - 11 лет II смена																
Салат из св.помидоров с кукурузой	ТТК № 20	100	1,22	10,01	6,96	121,03	20,14	14,45	25,73	0,71	0	90,63	4,88	0,04	16,42	
Печень, тушенная в томатном соусе	ТТК № 261	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	
Пюре картофельное	№ 520 с6 2004	150	3,10	4,47	21,72	138,30	47,13	29,11	86,57	1,11	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38	
Чай б/сахара (диета)	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79				0,02						
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29										
Итого за "Поддник"		595	22,09	22,98	55,82	517,27	104,81	58,70	317,81	7,14	3524,96	6174,92	5,92	0,41	36,57	
Итого за прием		1535	51,47	46,62	133,73	1144,22	322,42	169,43	641,18	14,08	3571,28	6597,04	157,71	1,64	118,15	

Стоимость питания 378 руб в день

Основание: СанПин 2.3.2.4.3590-20

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродлинформ" Москва 2004 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Хлебродлинформ" Москва 1996 г.
И.М.Скрябин, В.А.Гусельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва. Делфи Принт 2008 г.

Технолог



И.А. Дикманикова