

СОГЛАСОВАНО
лицей №3
Директор МБОУ А.В. Гостановский

ИТВЕРЖДАЮ
Директор СФМУП
"Комбинат школьного питания"
Т.Г. Свизлова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (вариант 1)

| Наименование блюда | № рецептуры | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|---|---------------|------------|--------------|--------------|------------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | ГЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| Неделя №1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп крестьянский с крупой | № 134 сб 2004 | 250 | 1,77 | 4,68 | 10,90 | 90,41 | 27,71 | 17,71 | 42,07 | 0,65 | 0,00 | 201,83 | 2,33 | 0,05 | 8,00 |
| Зелень (укроп, петрушка) | ТТК № 41 | 1 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 0,44 | 2,06 | 0,67 | 0,82 | 0,02 | 0,00 | 8,50 | 0,02 | 0,00 | 0,50 |
| Пельмени отварные | № 719 сб 2004 | 200 | 18,41 | 11,16 | 42,78 | 349,49 | 10,89 | 0,61 | 1,94 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Масло сливочное | | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,82 | 0,72 | 0 | 0,9 | 0,01 | 12 | 13,5 | 0,03 | 0 | 0 |
| Напиток лимонный (вит. 50) | ТТК № 828-50 | 200 | 0,13 | 0,02 | 24,66 | 96,29 | 6,53 | 1,7 | 3,23 | 0,16 | 0,03 | 0,31 | 0,03 | 0,01 | 5,6 |
| Яблоко | | 100 | 0,40 | 0,40 | 11,60 | 48,68 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | 0,00 | 5,00 | 0,20 | 0,03 | 10,00 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием | | 804 | 24,15 | 18,94 | 113,11 | 717,49 | 63,91 | 29,69 | 59,96 | 3,13 | 12,03 | 229,14 | 2,61 | 0,09 | 24,10 |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с кукурузой (лук зелёный) | ТТК № 80 | 100 | 1,60 | 4,53 | 10,91 | 87,37 | 42,02 | 10,72 | 20,65 | 0,48 | 0 | 35,19 | 2,36 | 0,02 | 12,54 |
| Рассольник ленинградский | № 132 сб 2004 | 250 | 2,07 | 3,52 | 17,26 | 107,11 | 19,62 | 21,06 | 61,82 | 0,82 | 12,00 | 224,78 | 0,23 | 0,08 | 6,40 |
| Зелень (укроп, петрушка) | ТТК № 41 | 1 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 0,44 | 2,06 | 0,67 | 0,82 | 0,02 | 0,00 | 8,50 | 0,02 | 0,00 | 0,50 |
| Колбаса отварная | ТТК № 247 | 100 | 11,28 | 14,96 | 0,00 | 179,76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Пюре картофельное | № 520 сб 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 |
| Компот из чернослива (витаминизированный 5) | ТТК № 823-50 | 200 | 0,54 | 0,16 | 28,76 | 111,84 | 18,13 | 22,20 | 18,15 | 0,69 | 0,01 | 2,52 | 0,45 | 0,00 | 0,30 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием | | 851 | 22,01 | 28,14 | 101,78 | 737,19 | 128,96 | 83,76 | 188,01 | 3,12 | 27,45 | 303,68 | 3,24 | 0,22 | 30,12 |
| Среда | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | № 139 сб 2004 | 250 | 5,22 | 3,75 | 21,04 | 133,26 | 44,22 | 33,84 | 122,64 | 1,63 | 12,00 | 284,03 | 0,29 | 0,12 | 4,66 |
| Зелень (укроп, петрушка) | ТТК № 41 | 1 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 0,44 | 2,06 | 0,67 | 0,82 | 0,02 | 0,00 | 8,50 | 0,02 | 0,00 | 0,50 |
| Котлеты из рыбы | ТТК № 301 | 100 | 13,93 | 6,36 | 13,27 | 167,13 | 23,53 | 20,62 | 147,79 | 0,48 | 15,00 | 26,13 | 3,17 | 0,05 | 0,40 |
| Рис припущенный | № 512 сб 2004 | 150 | 3,49 | 3,81 | 36,66 | 195,45 | 9,66 | 23,12 | 70,86 | 0,50 | 12,60 | 23,63 | 0,26 | 0,03 | 0,00 |
| Компот "Сливовый № 2" (вит.50) | ТТК № 832-50 | 200 | 0,30 | 0,09 | 25,06 | 96,99 | 7,43 | 3,12 | 8,72 | 0,41 | 0,01 | 5,52 | 150,13 | 0,01 | 1,04 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 50 | 3,43 | 0,49 | 24,01 | 116,57 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием | | 776 | 28,07 | 14,75 | 131,16 | 763,91 | 86,90 | 81,37 | 350,83 | 3,04 | 39,61 | 347,81 | 153,87 | 0,21 | 6,60 |

| Наименование блюда | № рецептуры | 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 | |
| Четверг | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | №160 сб 2004 | 250 | 5,49 | 5,02 | 20,55 | 148,12 | 140,68 | 18,30 | 114,51 | 0,43 | 19,80 | 36,50 | 0,32 | 0,06 | 0,65 | |
| Запеканка из творога | № 366 сб 2004 | 100 | 17,64 | 11,77 | 16,69 | 245,16 | 148,54 | 21,32 | 188,48 | 0,51 | 69,83 | 80,74 | 0,35 | 0,04 | 0,24 | |
| Молоко сгущенное | | 20 | 1,41 | 1,70 | 11,10 | 63,48 | 61,4 | 6,8 | 43,8 | 0,04 | 8,4 | 9,4 | 0,04 | 0,01 | 0,2 | |
| Компот из смеси сухофруктов (вит. 50) | ТТК № 816-50 | 200 | 0,98 | 0,06 | 30,73 | 116,36 | 28,82 | 18,28 | 25,5 | 0,61 | 0,01 | 116,62 | 1,1 | 0,01 | 0,32 | |
| Яблоко | | 140 | 0,56 | 0,56 | 16,24 | 68,15 | 22,4 | 12,6 | 15,4 | 3,08 | 0 | 7 | 0,28 | 0,04 | 14 | |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием | | 760 | 29,50 | 19,61 | 118,35 | 753,62 | 401,84 | 77,30 | 387,69 | 4,67 | 98,04 | 250,26 | 2,09 | 0,16 | 15,41 | |
| Пятница | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 12,00 | 224,66 | 0,25 | 0,09 | 5,80 | |
| Зелень (укроп, петрушка) | ТТК № 41 | 1 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 0,44 | 2,06 | 0,67 | 0,82 | 0,02 | 0,00 | 8,50 | 0,02 | 0,00 | 0,50 | |
| 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 | 0,00 | |
| Овощное рагу с баклажанами | № 225 сб 2004 | 150 | 2,91 | 9,17 | 18,88 | 163,08 | 53,30 | 31,95 | 80,21 | 1,65 | 0,00 | 104,67 | 4,93 | 0,10 | 13,83 | |
| Компот из свежих плодов (яблоки) (вит. 50) | ТТК № 821-50 | 200 | 0,15 | 0,14 | 26,02 | 100,67 | 6,40 | 3,15 | 3,92 | 0,83 | 0,01 | 2,02 | 0,08 | 0,01 | 1,60 | |
| Пирожное "Персик" | ТТК № 1516 | 50 | 2,83 | 10,59 | 36,55 | 248,50 | 9,43 | 4,84 | 28,56 | 0,56 | 81,43 | 89,85 | 0,49 | 0,04 | 0,06 | |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием | | 801 | 28,09 | 32,83 | 135,25 | 932,89 | 102,96 | 84,44 | 294,36 | 5,09 | 116,02 | 483,74 | 6,31 | 0,26 | 21,79 | |
| Суббота | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,60 | |
| Зелень (укроп, петрушка) | ТТК № 41 | 1 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 0,44 | 2,06 | 0,67 | 0,82 | 0,02 | 0,00 | 8,50 | 0,02 | 0,00 | 0,50 | |
| Гуляш | № 437 сб 2004 | 100 | 14,58 | 14,82 | 3,99 | 206,95 | 18,80 | 20,25 | 153,70 | 2,27 | 13,60 | 27,63 | 0,45 | 0,04 | 0,73 | |
| Каша вязкая ячневая | № 510 сб 2004 | 150 | 3,08 | 3,72 | 21,52 | 128,89 | 28,71 | 14,34 | 98,74 | 0,55 | 12,60 | 23,63 | 0,54 | 0,06 | 0,00 | |
| Компот ягодно-яблочный "Рябинка" (вит. 50) | ТТК № 834-50 | 200 | 0,34 | 0,10 | 24,42 | 94,56 | 7,58 | 3,5 | 10,09 | 0,56 | 0,01 | 1,02 | 300,04 | 0 | 0,8 | |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием | | 751 | 24,21 | 22,85 | 87,19 | 643,06 | 77,01 | 46,90 | 298,70 | 3,91 | 45,17 | 295,24 | 301,47 | 0,13 | 2,63 | |

| Наименование блюда | № рецептуры | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|---|----------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | ГЭ,мг | B1,мг | C,мг | |
| Неделя №2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ сибирский | № 111 сб 2004 | 250 | 3,49 | 2,84 | 17,57 | 103,21 | 48,69 | 27,71 | 81,25 | 1,45 | 9,60 | 229,33 | 0,26 | 0,07 | 7,18 | |
| Зелень (укроп, петрушка) | ТТК № 41 | 1 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 0,44 | 2,06 | 0,67 | 0,82 | 0,02 | 0,00 | 8,50 | 0,02 | 0,00 | 0,50 | |
| Сосиски отварные | № 413 сб 2004 | 100 | 11,28 | 14,96 | 0,00 | 179,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | |
| Макароны с сыром | № 333 сб 2004г | 150 | 8,26 | 10,33 | 29,34 | 243,69 | 147,9 | 12,35 | 120,55 | 0,81 | 44,7 | 83,7 | 0,83 | 0,06 | 0,05 | |
| Компот из чернослива (витаминизированный 5) | ТТК № 823-50 | 200 | 0,54 | 0,16 | 28,76 | 111,84 | 18,13 | 22,20 | 18,15 | 0,69 | 0,01 | 2,52 | 0,45 | 0,00 | 0,30 | |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием | | 751 | 26,99 | 28,79 | 98,80 | 751,30 | 216,78 | 62,93 | 220,77 | 2,97 | 54,31 | 324,05 | 2,06 | 0,13 | 8,03 | |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | № 139 сб 2004 | 250 | 5,56 | 3,67 | 20,68 | 133,28 | 32,77 | 30,23 | 77,00 | 1,80 | 12,00 | 224,43 | 0,26 | 0,18 | 4,60 | |
| Зелень (укроп, петрушка) | ТТК № 41 | 1 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 0,44 | 2,06 | 0,67 | 0,82 | 0,02 | 0,00 | 8,50 | 0,02 | 0,00 | 0,50 | |
| Котлеты "Домашние" | ТТК № 221 | 100 | 14,08 | 16,51 | 11,68 | 252,56 | 11,86 | 16,05 | 119,38 | 1,73 | 22,30 | 31,10 | 0,37 | 0,17 | 0,05 | |
| Каша перловая с кабачками | № 524 сб 2004 | 150 | 3,87 | 6,96 | 29,43 | 191,02 | 27,30 | 22,84 | 125,45 | 0,87 | 24,48 | 489,05 | 0,64 | 0,05 | 1,82 | |
| Напиток из плодов шиповника (вит. 50) | ТТК № 809-50 | 200 | 0,68 | 0,28 | 34,26 | 130,52 | 12,75 | 3,42 | 3,51 | 0,66 | 0,02 | 163,42 | 0,76 | 0,01 | 200,00 | |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием | | 751 | 27,61 | 27,92 | 119,18 | 820,17 | 86,74 | 73,21 | 326,16 | 5,08 | 58,80 | 916,50 | 2,05 | 0,41 | 206,97 | |
| Среда | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с крупой (рис) | № 138 сб 2004 | 250 | 2,02 | 2,25 | 17,47 | 96,49 | 19,24 | 22,10 | 56,30 | 0,82 | 7,20 | 215,78 | 0,19 | 0,08 | 6,60 | |
| Зелень (укроп, петрушка) | ТТК № 41 | 1 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 0,44 | 2,06 | 0,67 | 0,82 | 0,02 | 0,00 | 8,50 | 0,02 | 0,00 | 0,50 | |
| Рыба, тушенная в томате с овощами (пикша) | ТТК № 314 | 100 | 9,86 | 5,08 | 5,74 | 106,08 | 9,16 | 8,20 | 12,20 | 0,26 | 0,00 | 452,05 | 2,34 | 0,02 | 0,56 | |
| Пюре картофельное | № 520 сб 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 | |
| Помидоры (томаты) свежес. нарезка | ТТК № 74 | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,53 | 7,62 | 4,12 | 5,88 | 7,64 | 0,26 | 0 | 39,9 | 0,21 | 0,02 | 7,35 | |
| Компот "Сливовый №1" (вит.50) | ТТК № 831-50 | 200 | 0,31 | 0,10 | 24,83 | 96,46 | 8,82 | 3,8 | 8,35 | 0,44 | 0,01 | 2,72 | 150,13 | 0,01 | 1,52 | |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 50 | 3,43 | 0,49 | 24,01 | 116,57 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием | | 806 | 20,74 | 12,70 | 106,42 | 616,05 | 90,53 | 69,76 | 171,88 | 2,91 | 22,65 | 751,64 | 153,07 | 0,25 | 26,91 | |

| Наименование блюда | № рецептуры | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угле- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|---|---------------|------------|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|-------------|--------------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | ГЭ,мг | В1,мг | С,мг | |
| Четверг | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Солнышко" | ТТК № 18 | 100 | 1,06 | 5,07 | 13,90 | 100,03 | 21,67 | 26,72 | 38,21 | 1,06 | 0,00 | 1301,43 | 2,52 | 0,05 | 5,98 | |
| Суп молочный с крупой (пшено) | № 161 с6 2004 | 250 | 5,58 | 5,38 | 20,82 | 152,55 | 142,11 | 29,95 | 139,92 | 0,63 | 19,8 | 37,1 | 0,08 | 0,1 | 0,65 | |
| Творожник с кокосом | ТТК № 602 | 100 | 13,04 | 21,40 | 36,46 | 388,94 | 91,57 | 15,02 | 135,07 | 0,81 | 73,68 | 133,50 | 0,72 | 0,05 | 0,12 | |
| Соус шоколадный | № 616 с6 2004 | 20 | 1,07 | 0,94 | 9,06 | 46,44 | 26,94 | 10,09 | 28,74 | 0,41 | 2,29 | 4,34 | 0,02 | 0,01 | 0,04 | |
| Компот из смеси сухофруктов (вит. 50) | ТТК № 816-50 | 200 | 0,98 | 0,06 | 30,73 | 116,36 | 28,82 | 18,28 | 25,5 | 0,61 | 0,01 | 116,62 | 1,1 | 0,01 | 0,32 | |
| Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатенный витаминами, железом и кальцием | п/п | 20 | 1,57 | 0,59 | 9,80 | 51,74 | 19,89 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 0 | |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием | | 715 | 25,02 | 33,69 | 132,78 | 914,36 | 331,00 | 100,06 | 367,44 | 4,32 | 95,78 | 1592,99 | 4,44 | 0,31 | 7,11 | |
| Пятница | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом) | № 124 с6 2004 | 250 | 1,76 | 3,37 | 10,12 | 74,30 | 36,68 | 18,4 | 41,78 | 0,71 | 12 | 228,53 | 0,2 | 0,05 | 12,22 | |
| Рагу из филе индейки | ТТК № 411 | 200 | 19,15 | 8,15 | 22,53 | 237,25 | 37,50 | 45,70 | 227,06 | 2,27 | 30,02 | 395,45 | 0,57 | 0,13 | 6,89 | |
| Компот "Сливовый № 2" (вит. 50) | ТТК № 832-50 | 200 | 0,30 | 0,09 | 25,06 | 96,99 | 7,43 | 3,12 | 8,72 | 0,41 | 0,01 | 5,52 | 150,13 | 0,01 | 1,04 | |
| Полоска шоколадная | ТТК № 1508 | 75 | 5,05 | 16,10 | 50,86 | 363,40 | 15,72 | 9,2 | 55,95 | 0,89 | 132,25 | 145,04 | 0,82 | 0,07 | 0 | |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием | | 775 | 29,65 | 28,21 | 131,51 | 884,29 | 97,33 | 76,42 | 333,51 | 4,28 | 174,28 | 774,54 | 151,72 | 0,26 | 20,15 | |
| Суббота | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | № 140 с6 2004 | 250 | 2,72 | 2,32 | 20,65 | 112,58 | 20,56 | 21,32 | 57,34 | 0,92 | 7,20 | 215,78 | 0,32 | 0,09 | 6,60 | |
| Печень, тушенная в соусе | № 439 с6 2004 | 100 | 12,94 | 7,03 | 4,69 | 133,93 | 24,17 | 13,32 | 207,35 | 4,42 | 3509,7 | 5976,48 | 0,83 | 0,16 | 9,38 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | № 508 с6 2004 | 150 | 7,68 | 5,81 | 41,34 | 237,79 | 18,90 | 121,53 | 183,29 | 4,11 | 21,00 | 24,84 | 0,54 | 0,26 | 0,00 | |
| Фасоль зелёная резаная б/з припущенная | | 50 | 1,19 | 1,25 | 2,93 | 24,64 | 30,43 | 11,4 | 19,89 | 0,49 | 4,2 | 41,38 | 0,17 | 0,04 | 4 | |
| Напиток из брусники (вит. 50) | ТТК № 812-50 | 200 | 0,18 | 0,13 | 26,63 | 103,38 | 7,13 | 1,77 | 4,11 | 0,17 | 0,02 | 2,02 | 0,25 | 0 | 3,75 | |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 50 | 3,43 | 0,49 | 24,01 | 116,57 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием | | 825 | 29,81 | 17,28 | 131,29 | 782,96 | 101,19 | 169,34 | 471,98 | 10,11 | 3542,12 | 6260,50 | 2,11 | 0,55 | 23,73 | |
| Среднедневное значение | | | 26,32 | 23,81 | 117,24 | 776,44 | 148,76 | 79,60 | 289,27 | 4,39 | 357,19 | 1044,17 | 65,42 | 0,25 | 32,80 | |

Стоимость питания 152 руб в день

Основание: СанПиН 2.4.2.4.3590-20

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

Сборник рецептов 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, Делли Принт 2008 г.

Технолог

Корнева

М.Н. Корнева