

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ _____

лицей №3

А.В. Гостановский



УТВЕРЖДАЮ
 Директор СМУП

"Комбинат школьного питания"

Т.Г. Связова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

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	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
Неделя №1															
Понедельник															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	№ 22 сб 2004 г	100	0,95	20,11	4,45	200,94	26,1	13,84	20,96	0,72	0	151,13	9,4	0,05	55,75
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
Пельмени отварные	№ 719 сб 2004	200	18,41	11,16	42,78	349,49	10,89	0,61	1,94	0,09	0	0	0	0	0
Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11	0	0,01	0,26
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 "Завтрак"		561	25,06	37,15	99,78	833,39	93,58	21,21	64,37	0,94	26,00	193,13	9,47	0,06	56,51
Обед 7-11 лет I смена															
Икра кабачковая	№ 74 сб 2004	100	1,17	5,32	9,61	86,74	31,62	16,18	27,24	0,78	0,00	19,97	2,40	0,05	23,02
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
Говядина в кисло-сладком соусе	№ 442 сб 2004	100	15,58	16,15	9,68	245,34	18,97	20,63	158,68	2,35	17,00	32,18	0,55	0,04	0,73
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
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
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 "Обед"		876	26,64	30,79	114,20	831,85	110,91	87,48	311,06	5,22	29,63	290,92	5,53	0,28	49,85
Итого за прием		1437	51,70	67,94	213,98	1665,24	204,49	108,69	375,43	6,16	55,63	484,05	15,00	0,34	106,36

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	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Вторник															
Завтрак 7-11 лет I 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
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 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
Какао с молоком	№ 693 с6 2004	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
Груша		130	0,52	0,39	17,03	65,90	24,7	15,6	20,8	2,99	0	2,6	0,52	0,03	6,5
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 "Завтрак"		730	23,53	28,19	96,80	718,46	224,48	82,40	229,11	5,48	27,44	92,60	3,07	0,20	29,94
Обед 7-11 лет I смена															
Рассольник ленинградский	№ 132 с6 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
Биштекс "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	№ 534 с6 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 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	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 "Обед"		806	30,66	29,57	107,38	803,72	188,12	101,98	328,15	5,29	59,80	405,28	1,73	0,29	45,52
Итого за прием		1536	54,19	57,76	204,18	1522,18	412,60	184,38	557,26	10,77	87,24	497,88	4,80	0,49	75,46

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	
Среда																
Завтрак 7-11 лет I смена																
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	
Рис припущенный	№ 512 сб 2004	150	3,49	3,81	36,66	195,45	9,66	23,12	70,86	0,5	12,6	23,63	0,26	0,03	0	
Морская капуста	ГТК № 56	20	0,20	0,78	0,98	11,86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0	0,14	0,01	0	1,12	
Печенье сдобное "Кокосовое"	ТТК № 1506	36	2,59	16,12	15,75	216,98	6,24	2,09	18,73	0,27	87,26	95,88	0,29	0,02	0,43	
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 "Завтрак"		538	23,69	27,74	91,95	711,93	42,26	46,56	238,72	1,34	114,86	145,78	3,73	0,10	1,95	
Обед 7-11 лет I 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	0,00	65,68	4,77	0,04	15,68	
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	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,84	4,35	32,77	0,55	0,00	12,01	0,10	0,01	0,03	
Гуляш из филе индейки	ТТК № 401	150	22,24	8,09	5,98	184,72	29,70	24,01	212,71	1,73	29,07	51,65	0,51	0,05	1,10	
Макароны изделия отварные	№ 516 сб 2004	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	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	
Сдоба сырная	ТТК № 925	75	8,20	6,75	31,37	218,73	151,94	13,00	124,03	0,60	30,87	57,70	0,81	0,06	0,10	
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	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за "Обед"		1020	51,05	37,38	155,44	1150,33	280,55	104,11	589,19	6,69	97,15	504,94	157,59	0,39	22,61	
Итого за прием		1558	74,74	65,12	247,39	1862,26	322,81	150,67	827,91	8,03	212,01	650,72	161,32	0,49	24,56	

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
Четверг															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Каша молочная школьная пшённая	ТТК 701	210	7,13	10,36	33,48	253,95	120,64	41,27	162,71	1,08	36,01	68,22	0,22	0,15	0,52
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		0,35	0,04	0,24
Молоко сгущеное		20	1,44	1,70	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	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
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 "Завтрак"		580	31,30	24,74	97,27	734,70	330,95	69,39	394,99	1,68	114,24	77,62	0,61	0,20	0,96
Обед 7-11 лет I смена															
Салат из свежих помидоров	№ 19 сб 2004	100	0,98	9,97	4,64	111,24	19,70	18,27	24,85	0,86	0,00	121,03	5,04	0,05	22,30
Борщ с капустой и картофелем	№ 110 сб 2004	250	1,71	3,34	13,79	87,27	36,58	20,75	44,79	1,01	12,00	234,13	0,22	0,04	7,98
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
Азу	№ 438 сб 2004	200	16,34	17,93	20,81	308,14	29,18	41,15	207,76	3,10	27,20	47,31	0,57	0,12	6,50
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	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 "Обед"		966	25,70	32,60	121,34	862,24	138,74	111,72	319,12	8,68	39,21	534,59	7,23	0,26	51,60
Итого за прием		1546	57,00	57,34	218,61	1596,94	469,69	181,11	714,11	10,36	153,45	612,21	7,84	0,46	52,56

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	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
Пятница															
Завтрак 7-11 лет I смена															
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
Овощное рагу с баклажанами	№ 225 сб 2004	150	2,91	9,17	18,88	163,08	53,3	31,95	80,21	1,65	0	104,67	4,93	0,1	13,83
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0	0,14	0,01	0	1,12
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	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 "Завтрак"		557	27,11	29,41	104,57	782,12	77,35	48,11	222,90	3,11	104,01	248,70	5,97	0,16	15,01
Обед 7-11 лет I смена															
Салат из свежих огурцов	№ 16 сб 2004	100	0,71	9,88	3,12	102,32	27,72	12,92	39,12	0,59	0,00	9,10	4,49	0,03	8,92
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
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	25	6,80	4,86	0,21	71,67	6,36	7,24	54,62	0,91	0	20,02	0,17	0,01	0,05
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 "Особая"	ТТК № 224	100	14,95	15,19	13,27	250,72	31,44	16,71	122,73	1,65	21,12	31,40	0,58	0,11	0,02
Пюре из бобовых	№ 317 сб 2004	180	20,34	6,02	51,94	327,78	93,27	78,41	203,94	6,29	25,44	30,38	0,50	0,79	0,00
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
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 "Обед"		906	50,64	40,53	147,54	1136,13	187,23	152,34	493,21	11,51	58,57	326,08	6,09	1,04	16,89
Итого за прием		1463	77,75	69,94	252,11	1918,25	264,58	200,45	716,11	14,62	162,58	574,78	12,06	1,20	31,90

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
Суббота															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Бутерброд горячий с помидорами и сыром	ТТК №74	60	4,62	2,60	14,32	100,85	90,46	7,4	60,2	0,24	13,8	52,4	0,19	0,01	2,03
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
Каша вязкая ячневая	№ 510 сб 2004	150	3,08	3,72	21,52	128,89	28,71	14,34	98,74	0,55	12,6	23,63	0,54	0,06	0
Чай с молоком	№ 630 сб 1996	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23	0	0,01	0,24
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 "Завтрак"		560	28,64	23,36	77,82	633,36	187,44	47,65	349,05	3,15	45,58	113,89	1,18	0,12	3,00
Обед 7-11 лет I смена															
Винегрет "Школьный"	ТТК № 33	100	1,40	8,93	9,01	118,43	22,33	15,71	39,92	0,61	0,00	207,63	4,53	0,05	3,62
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
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,84	4,35	32,77	0,55	0,00	12,01	0,10	0,01	0,03
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, запеченная с сырной пастой (треска)	ТТК № 312	100	15,01	15,01	2,05	202,48	96,93	27,75	211,27	0,60	33,09	60,91	5,00	0,06	1,14
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 "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	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 "Обед"		921	32,46	36,77	110,93	895,38	209,16	95,06	434,11	4,18	70,59	563,75	310,33	0,29	19,15
Итого за прием		1481	61,10	60,13	188,75	1528,74	396,60	142,71	783,16	7,33	116,17	677,64	311,51	0,41	22,15

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
Неделя №2															
Понедельник															
Завтрак 7-11 лет I смена															
зелёным	№ 20 сб 2004	100	0,88	9,92	3,89	106,86	31,65	15,72	31,12	0,75	0	91,83	4,83	0,04	16,91
Сосиски отварные	№ 413 сб 2004	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0
Макаронь изделия отварные	№ 516 сб 2004	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	47	0,87	21	23,63	0,82	0,09	0
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	0	0	0	0	0
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	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 "Завтрак"		740	23,45	30,82	93,58	738,93	70,88	36,80	93,52	4,75	21,00	122,46	6,43	0,17	30,91
Обед 7-11 лет I смена															
Салат из свежих огурцов	№ 16 сб 2004	100	0,71	9,88	3,12	102,32	27,72	12,92	39,12	0,59	0,00	9,10	4,49	0,03	8,92
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
Жаркое по - домашнему	№ 436 сб 2004	225	23,35	20,96	21,48	366,09	35,66	50,41	267,25	3,98	14,40	39,65	0,71	0,16	10,74
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	0,54	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	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 "Обед"		850	33,19	34,58	105,97	854,09	130,20	113,24	405,77	6,71	24,01	280,60	6,00	0,26	27,14
Итого за прием		1590	56,64	65,40	199,55	1593,02	201,08	150,04	499,29	11,46	45,01	403,06	12,43	0,43	58,05

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	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Вторник																
Завтрак 7-11 лет I смена																
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	
Каша перловая с кабачками	№ 524 сб 2004	150	3,87	6,96	29,43	191,02	27,3	22,84	125,45	0,87	24,48	489,05	0,64	0,05	1,82	
Чай с молоком	№ 630 сб 1996	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23	0	0,01	0,24	
Пирожное "Песочное кольцо"	№ 50 сб 1999	48	3,87	13,34	25,93	237,28	11,23	17,69	41,75	0,64	89,56	98,39	0,8	0,07	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 "Завтрак"		548	28,18	39,03	105,03	877,52	99,86	62,24	322,99	3,33	141,92	628,77	1,81	0,30	2,11	
Обед 7-11 лет I 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	
Говядина отварная для I блюд	ГТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,84	4,35	32,77	0,55	0,00	12,01	0,10	0,01	0,03	
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	
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	127,60	0,77	0,08	3,04	
Капуста цветная б/з запеченная под соусом	ТТК № 529	180	7,96	15,89	16,93	236,62	176,89	32,37	163,93	2,10	63,18	122,49	0,67	0,13	40,58	
Напиток из плодов шиповника (вит. С)	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	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 "Обед"		851	51,33	37,51	113,47	974,97	273,17	101,91	541,22	7,18	131,36	658,45	2,58	0,41	248,75	
Итого за прием		1399	79,51	76,54	218,50	1852,49	373,03	164,15	864,21	10,51	273,28	1287,22	4,39	0,71	250,86	

Наименование биолога	№ пел.	Выход, т	Белки, т	Жиры, т	Углевод-ды, т	Эл. калий	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Р3, мкг	Т3, мкг	В1, мкг	С, мкг				
Сред																			
Завтрак 7-11 лет смена																			
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				
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				
Помидоры (томаты) свежие, 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				
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0	0,14	0,01	0	1,12				
Греча		130	0,52	0,39	17,03	65,90	24,7	15,6	20,8	2,99	0	2,6	0,52	0,03	6,5				
Хлеб стогольный 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 "Завтрак"		667	18,95	10,92	82,34	492,49	87,94	59,52	128,55	4,71	15,44	527,38	3,26	0,19	25,91				
Овца 7-11 лет смена																			
Салат "Овощной"	ТТК № 17	100	1,16	5,02	4,98	67,22	31,26	15,58	33,82	0,68	0,00	37,86	2,45	0,04	24,06				
Суп картофельный с крупой (рис)	№ 138 с6 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				
Товариная отварная для 1 биолога	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,84	4,35	32,77	0,55	0,00	12,01	0,10	0,01	0,03				
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50	0,03				
Колбаски "Пикольные"	ТТК № 211	100	15,09	16,03	11,49	250,34	22,33	17,31	137,43	2,00	19,20	36,00	0,42	0,04	0,72				
Пюре из бобовых	№ 317 с6 2004	180	20,34	6,02	51,94	327,78	93,27	78,41	203,94	6,29	25,44	30,38	0,50	0,79	0,00				
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 стогольный 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 "Обед"		921	48,13	33,08	145,96	1052,38	180,82	142,22	473,43	10,80	51,85	343,25	153,81	0,97	33,43				
Итого за прием		1588	67,08	44,00	228,30	1544,87	268,76	201,74	601,98	15,51	67,29	870,63	157,07	1,16	59,34				

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
Четверг															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Сыр (порциями)	№ 97 сб 2004	20	4,89	4,59	0,00	61,91	176	7,83	111,36	0,17	27,6	51,6	0,1	0	0,06
Капа молочная школьная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 702	210	6,43	10,17	27,61	228,24	116,97	13,05	85,95	0,14	36,67	68,23	0,1	0,03	0,55
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
Соус шоколадный	№ 616 сб2004	30	1,61	1,42	13,59	69,66	40,41	15,13	43,1	0,61	3,44	6,51	0,04	0,01	0,05
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	0	0	0	0	0
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 "Завтрак"		605	30,96	38,83	112,43	918,54	445,21	51,03	375,48	2,58	141,39	259,84	0,96	0,18	0,78
Обед 7-11 лет I смена															
Салат из свеклы с маслом	№ 33 сб 2004	100	1,37	5,36	9,96	87,92	38,03	18,93	37,66	1,23	0,00	1,94	2,74	0,01	3,88
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	12,00	229,99	0,20	0,06	8,20
Плов	№ 443 сб 2004	225	24,61	21,95	38,45	449,24	30,54	52,61	277,43	3,55	18,00	288,20	0,87	0,09	1,47
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
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 "Обед"		850	34,08	31,52	126,47	909,96	122,95	107,53	383,66	6,08	30,01	636,75	4,91	0,17	13,87
Итого за прием		1455	65,04	70,35	238,90	1828,51	568,16	158,56	759,14	8,66	171,40	896,59	5,87	0,35	14,65

Наименование блюда	№ рец.	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
Пятница															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Салат из капусты белокачанной со св.огурцом	ТТК № 30	100	1,42	4,48	9,75	81,02	40,72	13,16	28,6	0,55	0	4,25	2,3	0,02	14,3
Рагу из филе индейки	ТТК № 411	200	19,15	8,15	22,53	237,25	37,5	45,7	227,06	2,27	30,02	395,45	0,57	0,13	6,89
Какао с молоком	№ 693 сб 2004	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
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 "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 "Завтрак"		630	33,19	32,91	134,63	949,83	204,57	95,03	412,70	4,61	174,27	566,86	3,70	0,25	21,71
Обед 7-11 лет I смена															
Щи 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
Г оварина отварная для 1 блюд	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,84	4,35	32,77	0,55	0,00	12,01	0,10	0,01	0,03
Бефстроганов	№ 423 сб 2004	100	14,43	14,57	6,40	213,07	37,79	20,09	154,44	1,99	28,80	52,93	0,55	0,05	0,99
Макароны изделия отварные	№ 516 сб 2004	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	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
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 "Обед"		895	31,13	27,21	121,18	842,84	121,49	65,13	305,12	6,90	66,01	332,34	152,16	0,25	24,28
Итого за прием		1525	64,32	60,12	255,81	1792,68	326,06	160,16	717,82	11,51	240,28	899,20	155,86	0,50	45,99

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
Суббота															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Печень, тушенная в соусе	№ 439 сб 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 с овощами	ТТК № 522	150	6,49	7,99	35,10	227,65	28,01	95,58	154,9	3,22	24,48	488,87	0,64	0,17	1,64
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
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11	0	0,01	0,26
Банан		200	3,00	1,00	45,40	191,00	16	84	56	1,2	0	40	0,8	0,08	20
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 "Завтрак"		750	28,71	19,18	136,16	805,64	151,94	210,39	477,29	9,43	3544,38	6557,73	2,44	0,46	35,28
Обед 7-11 лет I смена															
Салат "Осень"	ТТК № 31	100	1,33	10,14	5,90	117,08	12,00	15,25	28,70	0,63	0,00	79,00	4,80	0,06	15,00
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	7,20	215,78	0,32	0,09	6,60
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
Овощи по-карпатски	№ 226 сб 2004	180	3,36	16,91	25,31	261,53	32,86	34,84	78,50	1,39	0,00	646,79	9,15	0,12	63,94
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 "Обед"		905	26,62	36,60	126,81	932,33	96,08	93,80	316,44	3,59	22,22	969,72	17,69	0,32	89,69
Итого за прием		1655	55,33	55,78	262,97	1737,98	248,02	304,19	793,73	13,02	3566,60	7527,45	20,13	0,78	124,97
Среднедневное значение			63,70	62,54	227,42	1703,60	337,99	175,57	684,18	10,66	429,25	1281,79	72,36	0,61	72,24

Стоимость питания 378 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, ДеЛи Принт 2008 г.

Технолог



М.Н. Корнева