



Директор МБОУ *МБОУ "Школа № 30"*  
*С.В. Мельник*

Начальная  
 цикла № 30

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 11 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ПДА  
 (столовые, работающие на сырье)

УТВЕРЖДАЮ  
 директор С.М.Ш.П.  
 "Комитет школьного питания"  
*Е.А. Горобченко*  
 01.03.2024

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дн. г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мg	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
<b>Неделя №1</b>																		
<b>День 1</b>																		
<b>Обед 7-11 лет</b>																		
Салат из свежих овощей с сыром	ТТК № 32	100	4,93	16,93	7,45	198,44	170,86	20,51	117,75	1,07	22,08	42,73	6,75	0,01	2,95			
Суп картофельный с бобовыми (горох)	СБ.2004 № 139	200	4,44	2,94	16,54	106,62	24,92	24,11	61,34	1,43	9,6	179,54	0,21	0,14	3,68			
Запеканка картофельная с колбасой	ТТК № 239	150	6,33	10,59	25,59	219,88	29,3	34,74	86,65	1,31	16,8	435,3	1,02	0,13	1,32			
Компот из смеси сухофруктов (яг. 50)	ТТК № 816-50	200	0,98	0,06	21,64	81,84	28,56	18,28	25,5	0,58	0,01	116,62	1,1	0,01	0,32			
Хлеб пшеничный из муки выс	л/л	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	л/л	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>700</b>	<b>20,07</b>	<b>31,02</b>	<b>94,26</b>	<b>719,15</b>	<b>253,64</b>	<b>97,64</b>	<b>291,24</b>	<b>4,39</b>	<b>48,49</b>	<b>774,19</b>	<b>9,08</b>	<b>0,29</b>	<b>18,27</b>			
<b>Подлинк 7-11 лет</b>																		
Сыр (швейцарский)	СБ.2004 № 97	10	2,44	2,30	0,00	30,96	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05	0	0,03			
Булочка домашняя	СБ.2004 № 769	100	7,17	12,17	57,41	365,02	14,01	9,83	55,07	0,8	2,93	5,07	6,63	0,08	0			
Чай с молоком сухим	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			
<b>Итого за прием</b>		<b>310</b>	<b>12,69</b>	<b>16,43</b>	<b>73,59</b>	<b>487,64</b>	<b>156,22</b>	<b>19,73</b>	<b>149,29</b>	<b>0,96</b>	<b>24,12</b>	<b>39,14</b>	<b>6,72</b>	<b>0,09</b>	<b>0,21</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1010</b>	<b>32,76</b>	<b>47,45</b>	<b>167,85</b>	<b>1206,78</b>	<b>409,86</b>	<b>117,37</b>	<b>440,53</b>	<b>5,35</b>	<b>72,61</b>	<b>813,33</b>	<b>15,80</b>	<b>0,38</b>	<b>18,48</b>			



Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг	
<b>День 3</b>																
<b>Обед 7-11 лет</b>																
Суп картофельный с макаронными изделиями	СБ.2004 № 140	200	2,18	1,86	16,53	90,06	15,15	16,98	45,61	0,72	5,76	172,62	0,25	0,07	5,28	
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02	
Речанники 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	
Пиере из бобовых	СБ.2004 № 317	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	
Компот из вишни см и яблок (внт.50)	ТТК № 843-50	200	0,23	0,11	13,45	53,33	9,73	6,1	7,23	0,5	0,01	4,42	0,1	0,01	2	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>710</b>	<b>33,99</b>	<b>23,47</b>	<b>107,62</b>	<b>760,51</b>	<b>123,76</b>	<b>116,61</b>	<b>343,92</b>	<b>8,46</b>	<b>30,43</b>	<b>281,34</b>	<b>4,77</b>	<b>0,81</b>	<b>8,34</b>	
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
Масло сливочное	ТТК №43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0	0,9	0,01	12	13,5	0,03	0	0	
Булочка вафельная	СБ.2004 № 767	100	8,12	9,01	60,42	352,65	19,34	11,83	71,05	1,02	14,98	15,57	4,32	0,12	0	
Кисель из черники	СБ.2004 № 640	200	0,26	0,13	22,48	88,92	6,94	1,25	8,74	0,19	0	0	0,34	0	0,96	
<b>Итого за прием</b>		<b>303</b>	<b>8,40</b>	<b>11,32</b>	<b>82,94</b>	<b>461,40</b>	<b>27,00</b>	<b>13,08</b>	<b>80,69</b>	<b>1,22</b>	<b>26,98</b>	<b>29,07</b>	<b>4,69</b>	<b>0,12</b>	<b>0,96</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1013</b>	<b>42,39</b>	<b>34,79</b>	<b>190,56</b>	<b>1221,90</b>	<b>150,76</b>	<b>129,69</b>	<b>424,61</b>	<b>9,68</b>	<b>57,41</b>	<b>310,41</b>	<b>9,46</b>	<b>0,93</b>	<b>9,30</b>	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг
<b>День 4</b>															
<b>Обед 7-11 лет</b>															
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	СБ.2004 № 139	250	5,22	3,75	21,04	133,26	42,6	33,74	122,31	1,62	12	284,03	0,29	0,12	4,66
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Голубцы "Лениные" с соусом томатным	ТТК № 258	100	6,17	7,79	7,11	121,30	28,12	14,66	65,04	1	11,34	72,6	1,06	0,02	3,9
Каша вязкая пшеничная	СБ.2004 № 510	160	4,23	4,02	23,99	151,40	6,36	0,31	2,51	0,05	13,44	25,2	0,06	0	0
Компот из см. черноплодной рябины (внт. 50)	ТТК № 833-50	180	0,51	0,07	13,64	53,47	9,35	4,4	17,31	0,38	0,01	0,02	540	0	2,16
Печенье сдобное "Хрусткие палочки"	ТТК № 1504	40	2,65	11,36	24,30	208,29	7,38	4,14	26,27	0,4	87,45	96,52	0,51	0,04	0,01
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
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>790</b>	<b>24,89</b>	<b>29,43</b>	<b>113,20</b>	<b>808,74</b>	<b>95,47</b>	<b>60,10</b>	<b>255,13</b>	<b>3,81</b>	<b>124,24</b>	<b>486,38</b>	<b>541,99</b>	<b>0,19</b>	<b>10,75</b>
<b>Полдник 7-11 лет</b>															
Каша молочная манная (жидкая)	СБ.2004 № 311	200	5,86	3,24	28,81	166,37	121,35	17,94	106,33	0,4	12,67	23,23	0,46	0,06	0,55
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	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
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>430</b>	<b>9,32</b>	<b>7,53</b>	<b>50,31</b>	<b>303,98</b>	<b>122,81</b>	<b>17,94</b>	<b>107,83</b>	<b>0,45</b>	<b>32,67</b>	<b>45,73</b>	<b>0,51</b>	<b>0,06</b>	<b>0,55</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1220</b>	<b>34,21</b>	<b>36,96</b>	<b>163,51</b>	<b>1112,73</b>	<b>218,28</b>	<b>78,04</b>	<b>362,96</b>	<b>4,26</b>	<b>156,91</b>	<b>532,11</b>	<b>542,50</b>	<b>0,25</b>	<b>11,30</b>

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	P, мкг	T, мг	B1, мг	C, мг
<b>День 5</b>															
<b>Обед 7-11 лет</b>															
Суп крестьянский с крутой	СБ.2004 №134	250	1,77	4,68	10,90	90,41	26,09	17,61	41,75	0,64	0	201,83	2,33	0,05	8
Фрикадельки в соусе	СБ.2004 №469	105	8,35	11,21	11,30	179,36	17,75	13,17	84,32	1,29	23,12	111,03	0,41	0,03	0,42
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
Сок яблочный	п/п	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
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
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>755</b>	<b>22,19</b>	<b>22,40</b>	<b>107,18</b>	<b>706,40</b>	<b>72,69</b>	<b>160,07</b>	<b>322,53</b>	<b>8,81</b>	<b>44,12</b>	<b>337,70</b>	<b>3,48</b>	<b>0,36</b>	<b>12,42</b>
<b>Полдник 7-11 лет</b>															
Сыр (порциан)	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
Булочка "Школьный"	ТТК №907	80	6,81	13,13	47,54	332,68	30,54	10,22	66,77	0,79	14,81	25,86	6,44	0,07	0,09
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
<b>Итого за прием</b>		<b>302</b>	<b>12,24</b>	<b>17,00</b>	<b>57,28</b>	<b>427,89</b>	<b>165,27</b>	<b>16,82</b>	<b>151,63</b>	<b>1,00</b>	<b>35,51</b>	<b>64,70</b>	<b>6,53</b>	<b>0,07</b>	<b>1,26</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1057</b>	<b>12,24</b>	<b>17,00</b>	<b>57,28</b>	<b>427,89</b>	<b>165,27</b>	<b>16,82</b>	<b>151,63</b>	<b>1,00</b>	<b>35,51</b>	<b>64,70</b>	<b>6,53</b>	<b>0,07</b>	<b>1,26</b>
<b>Среднее значение за неделю</b>															
	Обед	726	24,68	24,34	98,48	698,23	124,76	97,93	305,11	5,64	60,15	516,96	112,10	0,35	12,38
<b>Среднее значение за неделю</b>															
	Полдник	355	10,74	12,04	63,01	399,99	127,25	17,26	122,02	0,77	29,91	45,12	3,70	0,08	0,75
<b>Среднее значение за неделю</b>															
		1081	30,98	31,90	140,06	956,94	237,47	83,17	362,62	4,65	81,23	494,54	115,10	0,36	10,65

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	P, мкг	T, мкг	B1, мг	C, мг		
<b>Неделя №2</b>																	
<b>День 1</b>																	
<b>Обед 7-11 лет</b>																	
Суп картофельный с крупой (рис)	СБ.2004 № 138	200	1,61	1,89	13,97	77,20	14,1	17,6	44,78	0,65	5,76	172,62	0,15	0,06	5,28		
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02		
Хлебцд пшеничный	ТТК № 225	100	12,01	5,29	7,61	124,18	22,95	18,28	202,9	3,96	3215,58	5783,05	0,87	0,17	9,48		
Пюре картофельное	СБ.2004 № 520	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 "Сливовый № 2" (ит.50)	ТТК № 832-50	180	0,20	0,06	14,36	55,71	0,48	0,01	0,09	0,04	0,01	0,02	0	0	0		
Булочка ванильная	СБ.2004 № 767	100	8,12	9,01	60,42	352,65	19,34	11,83	71,05	1,02	14,98	15,57	4,32	0,12	0		
Хлеб стоничный 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>765</b>	<b>29,43</b>	<b>22,82</b>	<b>129,19</b>	<b>830,78</b>	<b>105,66</b>	<b>79,68</b>	<b>427,08</b>	<b>7,14</b>	<b>3251,77</b>	<b>6011,96</b>	<b>5,59</b>	<b>0,48</b>	<b>25,16</b>		
<b>Полдник 7-11 лет</b>																	
Каша молочная пшеничная (жидкая)	СБ.2004 № 311	200	7,07	3,30	32,66	189,78	110,86	12,53	79,79	0,13	12,1	22,18	0	0,03	0,52		
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0	0,9	0,01	12	13,5	0,03	0	0		
Кисель из плодов шиповника	СБ.2004 № 654	180	0,12	0,04	20,95	81,47	5,3	0,5	6,53	0,12	0	31,25	0,12	0	18,72		
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>408</b>	<b>8,93</b>	<b>5,77</b>	<b>65,66</b>	<b>349,35</b>	<b>116,88</b>	<b>13,03</b>	<b>87,22</b>	<b>0,26</b>	<b>24,10</b>	<b>66,93</b>	<b>0,15</b>	<b>0,03</b>	<b>19,24</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1173</b>	<b>38,36</b>	<b>28,59</b>	<b>194,85</b>	<b>1180,13</b>	<b>222,54</b>	<b>92,71</b>	<b>514,30</b>	<b>7,40</b>	<b>3275,87</b>	<b>6078,89</b>	<b>5,74</b>	<b>0,51</b>	<b>44,40</b>		

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			
<b>День 2</b>																		
<b>Обед 7-11 лет</b>																		
Салат из фасоли с овощами	ТТК № 40	60	2,12	3,74	7,63	71,17	9,87	8,44	18,56	0,29	0	297	1,97	0,02	1,6			
Борщ с картофелем	СБ.2004 № 114	200	1,58	2,74	13,00	79,67	23,84	19,42	44	0,92	9,6	187,58	0,19	0,05	5,49			
Тертый "Ежик" с соусом томатным	ТТК № 1353	100	7,62	11,70	9,84	173,88	14,29	13,5	78,18	1,11	15,46	93,32	1,74	0,03	0,64			
Каша вязкая ячневая	СБ.2004 № 510	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			
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" (вып.50)	ТТК № 837-50	180	0,15	0,06	14,95	58,36	0,48	0,01	0,09	0,04	0,01	0,02	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			
Хлеб столычный 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>740</b>	<b>17,94</b>	<b>22,46</b>	<b>89,98</b>	<b>624,32</b>	<b>77,19</b>	<b>55,71</b>	<b>239,57</b>	<b>2,91</b>	<b>37,67</b>	<b>601,55</b>	<b>4,44</b>	<b>0,16</b>	<b>7,73</b>			
<b>Полдник 7-11 лет</b>																		
Булочка дорожная	СБ.2004 г. № 770	100	6,71	13,15	53,78	357,86	13,47	9,26	50,94	0,73	9,72	18,2	5,94	0,08	0			
Теплый компот "Клубника" (смесь)	ТТК №853	200	0,18	0,08	16,48	64,36	0,4	0	0	0,04	0	6,8	0,28	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>300</b>	<b>6,89</b>	<b>13,23</b>	<b>70,26</b>	<b>422,22</b>	<b>13,87</b>	<b>9,26</b>	<b>50,94</b>	<b>0,77</b>	<b>9,72</b>	<b>25,00</b>	<b>6,22</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1040</b>	<b>24,83</b>	<b>35,69</b>	<b>160,24</b>	<b>1046,54</b>	<b>91,06</b>	<b>64,97</b>	<b>290,51</b>	<b>3,68</b>	<b>47,39</b>	<b>626,55</b>	<b>10,66</b>	<b>0,24</b>	<b>7,73</b>			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Са	Мg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
<b>День 3</b>																	
<b>Обед 7-11 лет</b>																	
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		
Тертая рыба (пикша)	ТТК №335	100	8,58	7,19	10,55	140,88	19,38	5,31	22,59	0,22	4,15	59,28	3,11	0,02	0,67		
Рис припущенный	СБ.2004 № 512	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		
Компот из смеси сухофруктов (вит. 50)	ТТК №816-50	200	0,98	0,06	21,64	81,84	28,56	18,28	25,5	0,58	0,01	116,62	1,1	0,01	0,32		
Печенье сладкое "Вечернее"	ТТК №1538	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 стогольный из ржаного-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>765</b>	<b>20,35</b>	<b>27,28</b>	<b>120,55</b>	<b>796,10</b>	<b>86,55</b>	<b>90,12</b>	<b>221,54</b>	<b>3,18</b>	<b>33,56</b>	<b>429,22</b>	<b>8,50</b>	<b>0,19</b>	<b>6,79</b>		
<b>Полдник 7-11 лет</b>																	
Каша молочная кукурузная (жидкая)	СБ.2004 № 311	200	3,40	3,31	10,02	79,52	155,56	19,53	103,07	0,27	20,16	22,18	0	0,06	12,11		
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0		
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		
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>Итого за прием</b>		<b>442</b>	<b>7,41</b>	<b>7,95</b>	<b>35,21</b>	<b>236,43</b>	<b>159,49</b>	<b>20,26</b>	<b>105,91</b>	<b>0,36</b>	<b>40,16</b>	<b>44,82</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>13,23</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1207</b>	<b>27,76</b>	<b>35,23</b>	<b>155,76</b>	<b>1032,54</b>	<b>246,04</b>	<b>110,38</b>	<b>327,45</b>	<b>3,54</b>	<b>73,72</b>	<b>474,04</b>	<b>8,56</b>	<b>0,25</b>	<b>20,02</b>		



Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	Р, мг	Т, мг	В, мг	С, мг			
<b>День 4</b>																		
<b>Обед 7-11 лет</b>																		
Суп с клецками	Сб.2004 №155	250	2,79	3,71	14,13	99,87	18,24	8,05	35,02	0,5	18,96	234,46	0,42	0,03	0,6			
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК №233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02			
Зразы "Ленивые" с соусом	ТТК №248	100	8,67	10,71	11,42	175,81	19,7	12,79	79,09	1,16	14,29	98,62	1,92	0,02	0,89			
Каша вязкая пшеничная	Сб.2004 №510	150	3,96	3,76	22,49	141,93	5,97	0,29	2,35	0,05	12,6	23,63	0,05	0	0			
Напиток лимонно-брусничный (выт. 50)	ТТК №844-50	180	0,12	0,05	19,25	75,08	5,45	1,4	2,92	0,13	0,02	0,87	0,1	0	3,87			
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>740</b>	<b>21,65</b>	<b>20,67</b>	<b>90,41</b>	<b>633,72</b>	<b>51,02</b>	<b>25,38</b>	<b>141,07</b>	<b>2,20</b>	<b>45,87</b>	<b>365,59</b>	<b>2,56</b>	<b>0,06</b>	<b>5,38</b>			
<b>Подлинк 7-11 лет</b>																		
Сыр (порцики)	Сб.2004 №97	10	2,44	2,30	0,00	30,96	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05	0	0,03			
Плошка "Новоосковская"	ТТК №915	100	8,28	6,66	57,40	320,90	25,27	12,08	68,26	0,9	4,44	7,79	3,82	0,1	0,04			
Теплый компот "Рябинка"	ТТК №859	180	0,25	0,07	14,22	55,34	0,36	0	0	0,04	0	6,12	0,25	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>290</b>	<b>10,97</b>	<b>9,03</b>	<b>71,62</b>	<b>407,20</b>	<b>113,63</b>	<b>16,00</b>	<b>123,94</b>	<b>1,03</b>	<b>18,24</b>	<b>39,71</b>	<b>4,12</b>	<b>0,10</b>	<b>0,07</b>			
<b>Итого за День</b>		<b>1030</b>	<b>32,62</b>	<b>29,70</b>	<b>162,03</b>	<b>1040,92</b>	<b>164,65</b>	<b>41,38</b>	<b>265,01</b>	<b>3,23</b>	<b>64,11</b>	<b>405,30</b>	<b>6,68</b>	<b>0,16</b>	<b>5,45</b>			

Наименование блюда	№ рещ.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- двл. г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины							
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг					
<b>День 5</b>																				
<b>Обед 7-11 лет</b>																				
Рассольник ленинградский	СБ.2004 № 132	250	2,07	3,52	17,26	107,11	14,76	20,77	60,84	0,79	12	224,78	0,23	0,08	6,4					
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					
Вареники с картофелем отварные	ТТК №229	200	8,74	9,66	61,61	374,49	12,05	0,71	2,43	0,09	0	0	0	0	0					
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0					
Комлот "Сливовый №1" (шт.50)	ТТК № 831-50	200	0,22	0,08	15,79	61,52	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0					
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	плп	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
<b>Итого за прием</b>		<b>700</b>	<b>13,23</b>	<b>19,78</b>	<b>106,42</b>	<b>658,91</b>	<b>44,03</b>	<b>23,06</b>	<b>75,48</b>	<b>0,96</b>	<b>44,01</b>	<b>268,70</b>	<b>0,34</b>	<b>0,08</b>	<b>6,43</b>					
<b>Полдник 7-11 лет</b>																				
Каша молочная пшеница (жидкая)	СБ.2004 № 311	150	5,30	3,00	25,04	147,12	89,47	31,01	120,5	0,8	9,07	17,53	0,09	0,11	0,39					
Масло сливочное	ТТК № 43	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 (растопорный)	ТТК № 808	180	1,53	1,27	14,32	73,41	47,76	5,48	35,24	0,06	5,4	9,9	0	0,01	0,23					
Хлеб пшеничный из муки в/с	плп	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
<b>Итого за прием</b>		<b>360</b>	<b>8,59</b>	<b>8,15</b>	<b>51,44</b>	<b>311,84</b>	<b>138,43</b>	<b>36,49</b>	<b>157,24</b>	<b>0,87</b>	<b>34,47</b>	<b>49,93</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>0,62</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1060</b>	<b>21,82</b>	<b>27,93</b>	<b>157,86</b>	<b>970,75</b>	<b>182,46</b>	<b>59,55</b>	<b>232,72</b>	<b>1,83</b>	<b>78,48</b>	<b>318,63</b>	<b>0,48</b>	<b>0,20</b>	<b>7,05</b>					
Среднее значение за неделю	Обед	742	21	23	107	709	73	55	221	3	683	1535	4	0	10					
Среднее значение за неделю	Полдник	360	9	9	59	345	108	19	105	1	25	45	2	0	7					
Среднее значение за 2 недели		1091,30	32,25	33,91	163,82	1076,20	216,68	94,49	376,56	5,17	398,99	1071,38	61,11	0,35	15,03					

Стоимость питания 156 руб в день

Основание: СанПиН 2.3.72.4.3590-20

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, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо 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 "Хлебпродлинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Хлебпродлинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скрябин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делта Принт 2008 г.

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

Ю.Ю. Орленко

Специалист общественного питания