



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ В ЛАТЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕВЫШАНИЕМ В ПЕРИОД ДЕТНИХ КАНИКУЛ**  
(столовые, работающие на овощных полуфабрикатах)



Наименование блюда	№ ред.	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	
<b>День 1</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																
Сыр (порциками)	№ 97 сб 2004	20	4,89	4,59	0,00	61,91	176,00	7,83	111,36	0,17	27,60	51,60	0,10	0,00	0,06	
Каша молочная школьная пшениная	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	
Чай с сахаром	№ 685 сб 2004	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37			0,05						
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2		5	0,2	0,03	10	
Вагончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,80				0,09		
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	
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>575</b>	<b>17,41</b>	<b>16,60</b>	<b>79,85</b>	<b>534,33</b>	<b>332,90</b>	<b>58,10</b>	<b>285,07</b>	<b>4,30</b>	<b>63,61</b>	<b>124,82</b>	<b>0,52</b>	<b>0,27</b>	<b>10,58</b>	
<b>Обед 7-11 лет</b>																
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	
Рассольник "Ленинградский"	№ 132-1 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	
Товарина отварная для I блюда	ТТК № 233-1	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73		16,01	0,13	0,01	0,04	
Зелень	ТТК № 41	2	0,06	0,01	0,17	0,88	4,12	1,35	1,64	0,03		17,00	0,04		1,00	
Виточек "Антошка"	ТТК № 216-1	100	17,26	14,31	15,78	262,83	228,46	21,39	217,76	1,66	63,70	89,40	0,41	0,04	0,28	
Макаронны отварные	№ 516 сб 2004	180	6,77	5,36	44,91	254,34	19,74	10,17	56,38	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10		
Компот "Сливовый №1" (вкт.20)	ТТК № 831-20	200	0,31	0,10	24,83	96,43	8,74	3,79	8,29	0,44	0,01	2,71	150,1	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	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	
Вода питьевая негазированная		200														
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>1102</b>	<b>36,15</b>	<b>37,61</b>	<b>130,04</b>	<b>998,12</b>	<b>309,44</b>	<b>79,17</b>	<b>421,49</b>	<b>5,45</b>	<b>100,91</b>	<b>443,93</b>	<b>156,69</b>	<b>0,28</b>	<b>24,92</b>	
<b>Итого за прием</b>		<b>1677</b>	<b>53,56</b>	<b>54,21</b>	<b>209,89</b>	<b>1532,45</b>	<b>642,34</b>	<b>137,27</b>	<b>706,56</b>	<b>9,75</b>	<b>164,52</b>	<b>566,75</b>	<b>157,21</b>	<b>0,55</b>	<b>35,50</b>	

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	
<b>День 2</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																
Каша молочная школьная пшеничная	ТТК № 711	210	7,15	9,68	32,78	247,95	111,90	12,47	82,19	0,14	36,10	67,18	0,10	0,03	0,52	
Кофейный напиток	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,10	6,00	11,00	0,01	0,26		
Висковый пирог	ТТК № 927	50	3,70	2,39	31,49	157,35	17,43	5,84	55,8	0,97	56,88	59,15	0,32	0,04	0,08	
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										
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>510</b>	<b>15,94</b>	<b>13,98</b>	<b>112,31</b>	<b>633,73</b>	<b>182,66</b>	<b>24,40</b>	<b>177,14</b>	<b>1,21</b>	<b>98,98</b>	<b>137,33</b>	<b>0,42</b>	<b>0,08</b>	<b>0,86</b>	
<b>Обед 7-11 лет</b>																
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	100	1,57	6,21	5,08	78,63	39,24	20,35	36,06	0,89	0,00	71,38	3,00	0,07	18,30	
Борщ с капустой и картофелем	№ 110-1 с6 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	
Говядина отварная для I блока	ТТК № 233-1	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73		16,01	0,13	0,01	0,04	
Зелень	ТТК № 41	2	0,06	0,01	0,17	0,88	4,12	1,35	1,64	0,03		17,00	0,04		1,00	
Рыба запеченная с сырной пастой	ТТК № 328-1	100	14,23	15,20	2,13	201,39	108,84	44,04	224,44	0,80	33,84	62,39	4,36	0,07	0,99	
Ризотто овощное (Европейская смесь)	ТТК № 545	180	4,45	7,47	37,34	234,53	13,6	22,38	70,16	0,52	25,92	48,6	0,31	0,03		
Компот из клубники с/м ( вит. 20)	ТТК № 806-20	200	0,32	0,16	27,83	108,50	16,78	7,21	9,24	0,55	0,01	2,01	0,2	0,01	24	
Мороженое		70	2,59	10,50	14,28	159,33	111,30	14,70	79,80	0,14	60,20	65,80	0,28	0,02	0,28	
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										
Вода питьевая негазированная		200														
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>1172</b>	<b>33,76</b>	<b>47,28</b>	<b>123,82</b>	<b>1040,23</b>	<b>335,55</b>	<b>136,57</b>	<b>509,82</b>	<b>4,67</b>	<b>131,97</b>	<b>517,32</b>	<b>8,54</b>	<b>0,25</b>	<b>52,59</b>	
<b>Итого за прием</b>		<b>1682</b>	<b>49,70</b>	<b>61,26</b>	<b>236,13</b>	<b>1673,96</b>	<b>518,21</b>	<b>160,97</b>	<b>686,96</b>	<b>5,88</b>	<b>230,95</b>	<b>654,65</b>	<b>8,96</b>	<b>0,33</b>	<b>53,45</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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>День 3</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																
Каша молочная школьная ячневая	ТТК- 708	210	6,93	9,66	35,64	252,22	140,57	31,49	212,80	0,83	35,81	66,65	0,77	0,12	0,51	
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	
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	
Чай с сахаром	№ 685 сб 2004	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37			0,05						
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29										
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>555</b>	<b>23,88</b>	<b>34,36</b>	<b>97,73</b>	<b>787,89</b>	<b>248,00</b>	<b>48,08</b>	<b>358,48</b>	<b>1,72</b>	<b>121,49</b>	<b>221,55</b>	<b>1,55</b>	<b>0,17</b>	<b>0,66</b>	
<b>Обед 7-11 лет</b>																
Салат из белокочанной капусты со св.огурцом и кукрузой	ТТК № 21-1	100	1,31	7,52	6,97	98,17	30,93	11,10	23,95	0,73	0,00	4,06	3,39	0,02	22,61	
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140-1 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	
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК № 233-1	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73		16,01	0,13	0,01	0,04	
Зелень	ТТК № 41	2	0,06	0,01	0,17	0,88	4,12	1,35	1,64	0,03		17,00	0,04		1,00	
Сосиски отварные	№ 413 сб 2004	100	11,28	14,96		179,76										
Пюре картофельное	№ 520-1 сб 2004	180	3,71	5,44	26,07	166,64	56,56	34,94	103,89	1,33	20,24	42,35	0,25	0,14	12,46	
Компот "Сливовый № 2" (виг.20)	ТТК № 832-20	200	0,30	0,09	25,06	96,95	7,35	3,11	8,67	0,41	0,01	5,51	150,1	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										
Вода питьевая негазированная		200														
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>1102</b>	<b>28,21</b>	<b>34,73</b>	<b>102,13</b>	<b>824,68</b>	<b>124,61</b>	<b>77,61</b>	<b>239,18</b>	<b>4,15</b>	<b>27,45</b>	<b>300,71</b>	<b>154,76</b>	<b>0,27</b>	<b>43,75</b>	
<b>Итого за прием</b>		<b>1657</b>	<b>52,09</b>	<b>69,09</b>	<b>199,86</b>	<b>1612,57</b>	<b>372,61</b>	<b>125,69</b>	<b>597,66</b>	<b>5,87</b>	<b>148,94</b>	<b>522,26</b>	<b>156,31</b>	<b>0,44</b>	<b>44,41</b>	

Наименование блюда	№ рец.	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 4</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																
Сыр (порлики)	№ 97 сб 2004	20	4,89	4,59	0,00	61,91	176,00	7,83	111,36	0,17	27,60	51,60	0,10	0,00	0,06	
Каша молочная школьная кукурузная	ТТК № 717	210	3,48	10,56	10,15	145,58	157,96	19,53	106,07	0,29	60,16	67,18	0,1	0,06	12,11	
Какао с молоком	№ 693 сб 2004	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52	
Нектарин свежий		100	0,85	0,09	10,56	43,28	17,6	13,92	29,58	0,52		83	1,1	0,03	4	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,80				0,09		
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29										
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>575</b>	<b>16,15</b>	<b>19,42</b>	<b>66,62</b>	<b>495,57</b>	<b>482,08</b>	<b>68,25</b>	<b>348,10</b>	<b>2,68</b>	<b>99,76</b>	<b>223,90</b>	<b>1,31</b>	<b>0,21</b>	<b>16,69</b>	
<b>Обед 7-11 лет</b>																
Салат "Овощной"	ТТК № 17-1	100	1,16	5,02	4,98	67,22	31,26	15,58	33,82	0,68		37,86	2,45	0,04	24,06	
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	№ 139-1 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	ТТК № 41	2	0,06	0,01	0,17	0,88	4,12	1,35	1,64	0,03		17,00	0,04		1,00	
Копилка "Сочность"	ТТК № 414-1	100	15,25	13,89	7,73	215,36	34,79	21,93	144,51	1,87	33,2	46,09	0,43	0,16	3,21	
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	219,95	4,94	25,20	29,80	0,64	0,31		
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" (вит.20)	ТТК № 838-20	200	0,21	0,08	25,67	99,77	9,88	5,25	7,51	0,43	0,01	7,34	0,13	0	1,07	
Хлеб столпичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57										
Вода питьевая негазированная		200														
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>1107</b>	<b>36,21</b>	<b>30,46</b>	<b>144,23</b>	<b>972,49</b>	<b>146,95</b>	<b>223,79</b>	<b>530,07</b>	<b>9,58</b>	<b>70,41</b>	<b>422,12</b>	<b>3,98</b>	<b>0,63</b>	<b>34,00</b>	
<b>Итого за прием</b>		<b>1682</b>	<b>52,36</b>	<b>49,88</b>	<b>210,85</b>	<b>1468,06</b>	<b>629,03</b>	<b>292,04</b>	<b>878,17</b>	<b>12,26</b>	<b>170,17</b>	<b>646,02</b>	<b>5,29</b>	<b>0,84</b>	<b>50,69</b>	

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	
<b>День 5</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																
Бутерброд горячий с сыром	Сб.2004 №10	60	8,12	9,20	13,44	171,60	221,06	9,79	140,51	0,23	46,5	87	0,18	0,01	0,08	
Каша молочная школьная манная	ТТК №706	210	5,94	9,62	28,92	224,54	122,39	17,88	108,72	0,41	36,67	68,23	0,56	0,06	0,55	
Чай с лимоном	№686 сб.2004	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09		0,14	0,01	1,12		
Доблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20		5,00	0,20	0,03	10,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29										
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>602</b>	<b>17,94</b>	<b>19,89</b>	<b>79,25</b>	<b>565,33</b>	<b>362,28</b>	<b>37,40</b>	<b>261,57</b>	<b>2,93</b>	<b>83,17</b>	<b>160,37</b>	<b>0,95</b>	<b>0,10</b>	<b>11,75</b>	
<b>Обед 7-11 лет</b>																
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	
Щи из свежей капусты с картофелем	№124-1 сб.2004	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,40	41,78	0,71	12,00	228,53	0,20	0,05	12,22	
Говядина отварная для I блюда	ТТК №233-1	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73		16,01	0,13	0,01	0,04	
Зелень	ТТК №41	2	0,06	0,01	0,17	0,88	4,12	1,35	1,64	0,03		17,00	0,04		1,00	
Азу	№438-1 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 яблочно-блочный "Рябинка" (вып.20)	ТТК №834-20	200	0,34	0,09	24,41	94,52	7,5	3,49	10,03	0,56	0,01	1,01	300		0,8	
Булочка "Юменская"	ТТК №934	70	5,02	6,95	37,62	230,72	19,44	7,65	46,55	0,64	8,81	15,36	3,5	0,06	0,06	
Хлеб столпичный 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										
Вода питьевая негазированная		200														
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>1092</b>	<b>33,33</b>	<b>42,71</b>	<b>120,87</b>	<b>989,49</b>	<b>121,71</b>	<b>96,10</b>	<b>376,30</b>	<b>6,63</b>	<b>48,02</b>	<b>446,25</b>	<b>309,52</b>	<b>0,29</b>	<b>42,92</b>	
<b>Итого за прием</b>		<b>1694</b>	<b>51,27</b>	<b>62,60</b>	<b>200,12</b>	<b>1554,82</b>	<b>483,99</b>	<b>133,50</b>	<b>637,87</b>	<b>9,56</b>	<b>131,19</b>	<b>606,62</b>	<b>310,47</b>	<b>0,39</b>	<b>54,67</b>	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
<b>День 6</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																
Каша молочная школьная рисовая (жидкая)	ТТК № 716	210	4,98	9,62	29,74	224,48	119,14	26,45	126,14	0,41	36,67	68,23	0,22	0,05	0,55	
Чай с молоком	№ 630 сб 2004	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23	0,00	0,01	0,24	
Персики свежие		100	0,85	0,09	10,56	43,28	17,6	13,92	29,58	0,52		83	1,1	0,03	4	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ш/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Хлеб пшеничный из муки в/с	ш/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29										
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>560</b>	<b>12,19</b>	<b>11,93</b>	<b>78,29</b>	<b>464,43</b>	<b>186,21</b>	<b>46,03</b>	<b>192,13</b>	<b>1,02</b>	<b>42,25</b>	<b>161,46</b>	<b>1,32</b>	<b>0,09</b>	<b>4,79</b>	
<b>Обед 7-11 лет</b>																
Салат из св.помидоров с кукурузой консервированной	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	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	Сб.2004 № 139-1	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	
Говядина отварная для I блюду	ТТК № 233-1	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73		16,01	0,13	0,01	0,04	
Зелень	ТТК № 41	2	0,06	0,01	0,17	0,88	4,12	1,35	1,64	0,03		17,00	0,04		1,00	
Колбаски "Пикольные"	ТТК № 211-1	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	
Капуста тушеная	№ 534-1 сб 2004	180	4,09	4,28	20,81	129,21	100,40	33,43	68,40	1,35	15,26	119,81	0,37	0,06	38,27	
Компот из свежих плодов (яблоки) (внт. 20)	ТТК 821-20	200	0,15	0,14	26,02	100,63	6,32	3,14	3,87	0,83	0,01	2,01	0,08	0,01	1,6	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ш/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Хлеб пшеничный из муки в/с	ш/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29										
Вода питьевая негазированная		200														
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>1102</b>	<b>35,00</b>	<b>38,53</b>	<b>109,33</b>	<b>905,08</b>	<b>191,17</b>	<b>105,70</b>	<b>357,76</b>	<b>7,45</b>	<b>46,47</b>	<b>505,89</b>	<b>6,18</b>	<b>0,34</b>	<b>62,65</b>	
<b>Итого за прием</b>		<b>1662</b>	<b>47,19</b>	<b>50,46</b>	<b>187,62</b>	<b>1369,50</b>	<b>377,38</b>	<b>151,73</b>	<b>549,89</b>	<b>8,47</b>	<b>88,72</b>	<b>667,35</b>	<b>7,50</b>	<b>0,43</b>	<b>67,44</b>	

Наименование блюда	№ рецеп.	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
<b>Неделя № 2</b>															
<b>День 1</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет</b>															
Сыр (порциями)	№ 97 с6 2004	20	4,89	4,59	0,00	61,91	176,00	7,83	111,36	0,17	27,60	51,60	0,10	0,00	0,06
Каша 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
Кофейный напиток	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,10	6,00	11,00		0,01	0,26
Банан		100	1,50	0,50	22,70	95,50	8	42	28	0,6		20	0,4	0,04	10
Хлеб столитный 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									
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>580</b>	<b>17,91</b>	<b>17,17</b>	<b>98,35</b>	<b>614,08</b>	<b>354,30</b>	<b>68,97</b>	<b>264,46</b>	<b>1,01</b>	<b>70,27</b>	<b>150,83</b>	<b>0,60</b>	<b>0,08</b>	<b>10,87</b>
<b>Обед 7-11 лет</b>															
Салат "Украинский"	ТТК № 12-1	100	4,91	8,83	6,58	123,31	177,57	19,47	121,96	0,71	33,81	61,85	2,45	0,03	23,88
Борщ с картофелем	№ 114-1 с6 2004	250	1,97	3,43	16,71	101,31	31,44	24,37	55,33	1,17	12,00	234,47	0,23	0,06	6,86
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233-1	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73		16,01	0,13	0,01	0,04
Плов	№ 443-1 с6 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 с/м вишни (выг. 20)	ТТК № 804-20	200	0,32	0,08	28,91	112,53	15,58	10,41	12,04	0,27	0,01	6,81	0,12	0,01	6
Хлеб столитный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57									
Вода питьевая негазированная		200													
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>1070</b>	<b>42,35</b>	<b>38,92</b>	<b>125,85</b>	<b>1014,37</b>	<b>260,22</b>	<b>112,65</b>	<b>510,45</b>	<b>6,43</b>	<b>63,82</b>	<b>607,34</b>	<b>3,80</b>	<b>0,20</b>	<b>38,25</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1650</b>	<b>60,26</b>	<b>56,09</b>	<b>224,20</b>	<b>1628,45</b>	<b>614,52</b>	<b>181,62</b>	<b>774,91</b>	<b>7,44</b>	<b>134,09</b>	<b>758,17</b>	<b>4,40</b>	<b>0,28</b>	<b>49,12</b>

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	
<b>День 2</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																
Каша вязкая молочная с тылькой (пшено)	ТТК № 719	200	7,01	2,90	38,78	206,84	72,51	38,46	130,76	1,15	6,12	12,54	0,13	0,15	0,27	
Масло сливочное	ТТК № 43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0	
Чай с сахаром	№ 685 сб 2004	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37			0,05						
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3		2	0,4	0,02	5	
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										
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>560</b>	<b>12,58</b>	<b>11,36</b>	<b>88,01</b>	<b>495,71</b>	<b>94,28</b>	<b>50,46</b>	<b>149,76</b>	<b>3,52</b>	<b>46,12</b>	<b>59,54</b>	<b>0,63</b>	<b>0,17</b>	<b>5,27</b>	
<b>Обед 7-11 лет</b>																
Салат "Огородничий"	ТТК № 1-1	100	1,39	4,50	9,50	80,27	37,42	18,14	31,34	0,61		350,65	2,48	0,03	13,02	
Суп картофельный с крупой (рис)	Сб.2004 № 138-1	250	2,02	2,25	17,47	96,49	19,24	22,1	56,3	0,82	7,2	215,78	0,19	0,08	6,6	
Говядина отварная для I блока	ТТК № 233-1	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73		16,01	0,13	0,01	0,04	
Зелень	ТТК № 41	2	0,06	0,01	0,17	0,88	4,12	1,35	1,64	0,03		17,00	0,04		1,00	
Рыба тушеная в томате с овощами	ТТК № 323-1	100	9,54	4,92	5,74	103,32	27,13	30,97	104,11	0,64	4,55	458,20	2,53	0,06	4,01	
Щедро картофельное	№ 520-1 сб 2004	180	3,71	5,44	26,07	166,64	56,56	34,94	103,89	1,33	20,24	42,35	0,25	0,14	12,46	
Кисель из брусники	Сб.2004 № 640	200	0,14	0,09	26,63	104,57	8,1	1,22	8,81	0,12	0	1,6	0,2	0	1,2	
Мороженное		70	2,59	10,50	14,28	159,33	111,30	14,70	79,80	0,14	60,20	65,80	0,28	0,02	0,28	
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										
Вода питьевая негазированная		200														
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>1172</b>	<b>28,28</b>	<b>32,10</b>	<b>123,06</b>	<b>881,20</b>	<b>268,96</b>	<b>129,21</b>	<b>429,58</b>	<b>4,42</b>	<b>92,19</b>	<b>1167,39</b>	<b>6,10</b>	<b>0,34</b>	<b>38,61</b>	
<b>Итого за прием</b>		<b>1732</b>	<b>40,86</b>	<b>43,46</b>	<b>211,07</b>	<b>1376,92</b>	<b>363,24</b>	<b>179,67</b>	<b>579,34</b>	<b>7,94</b>	<b>138,31</b>	<b>1226,93</b>	<b>6,73</b>	<b>0,51</b>	<b>43,88</b>	



Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	P <sub>э</sub> , мкг	T <sub>э</sub> , мг	B <sub>1</sub> , мг	C, мг		
<b>День 3</b>																	
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																	
Сыр (порлими)	№ 97 сб 2004	10	2,44	2,30	0,00	30,96	88,00	3,92	55,68	0,09	13,80	25,80	0,05	0,00	0,03		
Каша молочная школьная ячневая	ТТК № 708	210	6,93	9,66	35,64	252,22	140,57	31,49	212,8	0,83	35,81	66,65	0,77	0,12	0,51		
Чай с молоком	№ 630 сб 2004	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23	0,00	0,01	0,24		
Нектарин свежий		100	0,85	0,09	10,56	43,28	17,6	13,92	29,58	0,52		83	1,1	0,03	4		
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											
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>570</b>	<b>16,58</b>	<b>14,27</b>	<b>84,19</b>	<b>523,12</b>	<b>295,64</b>	<b>54,99</b>	<b>334,47</b>	<b>1,53</b>	<b>55,19</b>	<b>185,68</b>	<b>1,92</b>	<b>0,16</b>	<b>4,78</b>		
<b>Обед 7-11 лет</b>																	
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		
Пи из свежей капусты с картофелем	№ 124-1 сб 2004	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,40	41,78	0,71	12,00	228,53	0,20	0,05	12,22		
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233-1	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73		16,01	0,13	0,01	0,04		
Зелень	ТТК № 41	2	0,06	0,01	0,17	0,88	4,12	1,35	1,64	0,03		17,00	0,04		1,00		
Гуляш	№ 437-1 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		
Макаронны с овощами	ТТК № 520-1	180	6,27	8,56	42,07	266,58	36,33	22,24	78,38	1,29	43,2	574,2	1,01	0,11	4,01		
Компот из смеси сухофруктов (выг. 20)	ТТК № 816-20	200	0,98	0,05	30,72	116,32	28,74	18,28	25,44	0,61	0,01	116,61	1,1	0,01	0,32		
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											
Вода питьевая негазированная		200															
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>1102</b>	<b>33,81</b>	<b>41,34</b>	<b>116,07</b>	<b>951,80</b>	<b>141,76</b>	<b>101,56</b>	<b>373,33</b>	<b>6,27</b>	<b>68,81</b>	<b>1058,98</b>	<b>7,73</b>	<b>0,28</b>	<b>33,32</b>		
<b>Итого за прием</b>		<b>1672</b>	<b>50,39</b>	<b>55,61</b>	<b>200,26</b>	<b>1474,93</b>	<b>437,40</b>	<b>156,55</b>	<b>707,80</b>	<b>7,80</b>	<b>124,00</b>	<b>1244,66</b>	<b>9,65</b>	<b>0,44</b>	<b>38,10</b>		

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины																				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг																
<b>День 4</b>																															
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																															
Каша молочная школьная пшеничная	ТТК № 711	210	7,15	9,68	32,78	247,95	111,90	12,47	82,19	0,14	36,10	67,18	0,10	0,03	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	80,74	0,35	0,04	0,24																
Молоко стуженное	ТТК № 51	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																
Какао с молоком	№ 693 сб 2004	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52																
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29																									
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>555</b>	<b>31,59</b>	<b>26,74</b>	<b>96,68</b>	<b>749,64</b>	<b>432,47</b>	<b>67,56</b>	<b>415,56</b>	<b>1,59</b>	<b>126,33</b>	<b>179,44</b>	<b>0,50</b>	<b>0,11</b>	<b>1,48</b>																
<b>Обед 7-11 лет</b>																															
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																
Рассолыник "Домашний"	ТТК № 102-1	250	2,04	3,50	15,63	99,65	27,76	22,71	55,69	0,89	12	225,38	0,21	0,08	10,2																
Зелень	ТТК № 41	2	0,06	0,01	0,17	0,88	4,12	1,35	1,64	0,03		17,00	0,04		1,00																
Рату из филе индейки	ТТК № 411-1	200	17,25	7,90	23,87	232,60	40,05	45,85	213,19	2,23	29,67	413,43	0,56	0,13	7,29																
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (виг.20)	ТТК № 837-20	200	0,24	0,10	25,52	99,22	10,29	5,35	6,5	0,46	0,01	3,61	0,13	0,01	1,81																
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	50	3,43	0,49	24,01	116,57																									
Вола питьевая негазированная		200																													
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>1027</b>	<b>25,54</b>	<b>22,17</b>	<b>104,12</b>	<b>709,83</b>	<b>105,89</b>	<b>90,88</b>	<b>308,93</b>	<b>4,34</b>	<b>41,68</b>	<b>725,10</b>	<b>5,71</b>	<b>0,26</b>	<b>35,98</b>																
<b>Итого за прием</b>		<b>1582</b>	<b>57,13</b>	<b>48,91</b>	<b>200,80</b>	<b>1459,47</b>	<b>538,36</b>	<b>158,44</b>	<b>724,49</b>	<b>5,93</b>	<b>168,01</b>	<b>904,54</b>	<b>6,21</b>	<b>0,37</b>	<b>37,46</b>																

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	P <sub>э</sub> ,мкг	T <sub>э</sub> ,мг	B <sub>1</sub> ,мг	C,мг		
<b>День 5</b>																	
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																	
Сыр (порциями)	№ 97 сб 2004	10	2,44	2,30	0,00	30,96	88,00	3,92	55,68	0,09	13,80	25,80	0,05	0,00	0,03		
Каша 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		
Чай с лимоном	№ 686 сб 2004	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09		0,14	0,01		1,12		
Долохо		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20		5,00	0,20	0,03	10,00		
Пирожное "Герсик"	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 пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29											
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>602</b>	<b>15,58</b>	<b>24,13</b>	<b>101,05</b>	<b>676,89</b>	<b>233,23</b>	<b>31,54</b>	<b>182,53</b>	<b>3,08</b>	<b>131,90</b>	<b>189,02</b>	<b>0,85</b>	<b>0,10</b>	<b>11,76</b>		
<b>Обед 7-11 лет</b>																	
Салат из цветной капусты (б/з), овощей и плодов	ТТК № 68	100	1,26	6,23	6,18	83,13	22,96	14,8	33,59	1,23		34,69	2,92	0,06	30,95		
Борщ волынский	Сб 2004 № 119-1	250	2,29	4,01	10,67	82,48	56,77	26,37	50,14	1,16	14,4	280,28	0,48	0,04	18,82		
Жаркое по-домашнему	№ 436-1 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		
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233-1	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73		16,01	0,13	0,01	0,04		
Зелень	ТТК № 41	2	0,06	0,01	0,17	0,88	4,12	1,35	1,64	0,03		17,00	0,04		1,00		
Напиток из плодов лимоника (вит.20)	ТТК № 809-20	200	0,68	0,28	34,26	130,48	12,66	3,41	3,44	0,66	0,01	163,41	0,76	0,01	200		
Хлеб столичный из джано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07											
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57											
Вода питьевая негазированная		200															
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>1072</b>	<b>38,18</b>	<b>36,12</b>	<b>107,96</b>	<b>891,04</b>	<b>137,26</b>	<b>102,13</b>	<b>399,75</b>	<b>7,79</b>	<b>28,81</b>	<b>551,04</b>	<b>5,04</b>	<b>0,28</b>	<b>261,55</b>		
<b>Итого за прием</b>		<b>1674</b>	<b>53,76</b>	<b>60,25</b>	<b>209,01</b>	<b>1567,93</b>	<b>370,49</b>	<b>133,67</b>	<b>582,28</b>	<b>10,87</b>	<b>160,71</b>	<b>740,06</b>	<b>5,89</b>	<b>0,38</b>	<b>273,31</b>		

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	
<b>День 6</b>																
Завтрак 7-11 лет																
Каша молочная школьная манная	ТТК № 706	210	5,94	9,62	28,92	224,54	122,39	17,88	108,72	0,41	36,67	68,23	0,56	0,06	0,55	
Чай с сахаром	№ 685 с6 2004	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37			0,05						
Персики свежие		100	0,85	0,09	10,56	43,28	17,6	13,92	29,58	0,52		83	1,1	0,03	4	
Хлеб столычный 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										
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>560</b>	<b>11,88</b>	<b>10,62</b>	<b>75,48</b>	<b>439,93</b>	<b>140,36</b>	<b>31,80</b>	<b>138,30</b>	<b>0,98</b>	<b>36,67</b>	<b>151,23</b>	<b>1,66</b>	<b>0,09</b>	<b>4,55</b>	
<b>Обед 7-11 лет</b>																
Салат из свежих огурцов	№ 16 с6 2004	100	0,71	9,88	3,12	102,32	27,72	12,92	39,12	0,59		9,10	4,49	0,03	8,92	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	С6 2004 № 137-1	275	2,21	2,29	18,23	100,48	21,3	25,45	63,1	1	7,2	220,13	0,2	0,1	8,82	
Зелень	ТТК № 41	2	0,06	0,01	0,17	0,88	4,12	1,35	1,64	0,03		17,00	0,04		1,00	
Колбаса по-алексеевски	ТТК № 256-1	100	13,40	18,76	10,94	267,14	12,62	15,07	118,55	1,55	16,73	31,1	0,36	0,13	0,1	
Каша гречневая рассыпчатая	С6 2004 № 508	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	2,4	
Компот из с/м черноплодной рябины (выт. 20)	ТТК № 833 -20	200	0,57	0,07	23,33	90,43	10,54	4,88	19,18	0,45	0,01	0,01	600			
Колбаса в тесте	№ 747 с6 2004	100	10,78	11,02	27,67	252,39	9,54	5,85	34,67	0,49	4,55	7,88	1,45	0,05	0,00	
Хлеб столычный 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										
Вода питьевая негазированная		200														
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>1007</b>	<b>40,33</b>	<b>49,50</b>	<b>156,10</b>	<b>1211,35</b>	<b>108,52</b>	<b>211,36</b>	<b>496,21</b>	<b>9,05</b>	<b>53,69</b>	<b>315,02</b>	<b>607,18</b>	<b>0,62</b>	<b>21,24</b>	
<b>Итого за прием</b>		<b>1567</b>	<b>52,21</b>	<b>60,12</b>	<b>231,58</b>	<b>1651,28</b>	<b>248,88</b>	<b>243,16</b>	<b>634,51</b>	<b>10,03</b>	<b>90,36</b>	<b>466,25</b>	<b>608,84</b>	<b>0,71</b>	<b>25,79</b>	
<b>Стоимость питания 332,33 руб в день</b>																
Основание: СанПиН 2.4/2.4.3590-20																
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродлинформ". Москва, 2004 г.																
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродлинформ". Москва, 1996 г.																
И.М.Сухихина, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.																



М.Н.Корнева

Технолог