

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ

*В. В. Васильев*  
*Е. В. Митяков*



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 11 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ЦТД**

Түркістан облысы, Халкы Манас ауданы, 202315757 КТД  
 «Түркістан облысының денсаулығын нығайту және қорғау бөлімі»  
 «Көмегіңізді сұраймын»  
 Акционерлік қоғамының директоры А.О. Ералиев  
 «Көмегіңізді сұраймын»  
 Е.А. Горобченко

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,мг	Т,мг	В,мг	С,мг	В,мг	В,мг	В,мг
<b>1 Неделя</b>																		
<b>1 День</b>																		
<b>Обед 7-11 лет</b>																		
Огурец свежий	ТТК 675	40	0,31	0,04	1,37	6,24	9,02	5,49	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,92		
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	ТТК 642/1	225	1,53	4,12	8,89	75,92	29,07	16,21	0,60	35,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	10,92		
Плов из индейки	ТТК 527	200	16,58	12,95	44,68	360,92	19,30	43,48	1,55	205,80	5,10	0,00	0,00	0,00	0,06	0,83		
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	34,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием</b>		<b>715</b>	<b>21,81</b>	<b>17,60</b>	<b>87,06</b>	<b>589,59</b>	<b>57,65</b>	<b>65,18</b>	<b>2,41</b>	<b>241,49</b>	<b>5,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>15,68</b>		
<b>Подлинк 7-11 лет</b>																		
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	185	5,43	3,05	23,89	145,52	87,53	10,00	64,04	0,09	9,77	0,00	0,00	0,00	0,02	0,42		
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624	200	0,98	0,05	21,64	81,78	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,32		
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием</b>		<b>410</b>	<b>8,13</b>	<b>3,35</b>	<b>57,54</b>	<b>285,30</b>	<b>115,95</b>	<b>28,27</b>	<b>89,44</b>	<b>0,67</b>	<b>9,77</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,74</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1125</b>	<b>29,94</b>	<b>20,95</b>	<b>144,61</b>	<b>874,89</b>	<b>173,60</b>	<b>93,45</b>	<b>91,85</b>	<b>242,16</b>	<b>14,87</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>16,42</b>		
<b>2 День</b>																		
<b>Обед</b>																		
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК 677	100	1,52	4,98	6,59	73,56	40,54	16,15	0,54	29,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	35,33		
Суп Сметанный	ТТК 658	40	0,33	1,33	0,83	16,84	9,22	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02		
Суп гороховый с зеленью	ТТК 639/1	250	5,46	3,66	19,88	129,57	28,28	29,00	1,73	73,68	12,00	0,00	0,00	0,00	0,18	4,20		
Биточек Домашний	ТТК 552	100	13,17	18,39	11,04	261,81	19,78	17,29	1,50	0,00	0,72	0,00	0,00	0,11	0,20			
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	9,21	6,31	49,59	279,40	17,50	145,55	4,90	0,00	21,60	0,00	0,00	0,31	0,00			
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	9,22	36,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием</b>		<b>895</b>	<b>31,54</b>	<b>34,97</b>	<b>108,18</b>	<b>851,19</b>	<b>115,58</b>	<b>207,99</b>	<b>8,73</b>	<b>103,32</b>	<b>34,32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,63</b>	<b>39,75</b>		
<b>Подлинк 7-11 лет</b>																		
Цирот творожный шоколадный	ТТК 940	55	5,44	6,63	23,07	172,08	46,53	10,95	64,96	0,40	5,83	0,00	0,00	0,00	0,03	0,07		
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	24,28	92,52	12,30	3,40	3,40	0,63	0,03	0,00	0,00	0,01	200,00			
<b>Итого за прием</b>		<b>255</b>	<b>6,12</b>	<b>6,91</b>	<b>47,35</b>	<b>264,60</b>	<b>58,83</b>	<b>14,35</b>	<b>68,36</b>	<b>1,03</b>	<b>5,86</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>200,07</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1150</b>	<b>37,66</b>	<b>41,88</b>	<b>155,53</b>	<b>1115,79</b>	<b>174,41</b>	<b>222,33</b>	<b>77,09</b>	<b>104,34</b>	<b>40,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,67</b>	<b>239,82</b>		



Наименование блюда	№ рел.	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>2 Неделя</b>																					
<b>1 День</b>																					
<b>Обед</b>																					
Огурец свежий	ТТК 675	25	0,20	0,02	0,86	3,90	5,64	3,43	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,45						
Суп гороховый с зеленью	ТТК 639/1	240	5,24	3,51	19,08	124,38	27,14	27,84	1,66	70,73	11,52	0,00	0,00	0,17	4,03						
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 521	250	25,62	8,33	54,24	379,00	36,88	163,03	5,92	363,00	4,50	0,00	0,00	0,30	1,50						
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	34,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
<b>Итого за прием</b>		<b>740</b>	<b>32,73</b>	<b>12,11</b>	<b>94,29</b>	<b>595,79</b>	<b>69,92</b>	<b>194,30</b>	<b>7,76</b>	<b>433,73</b>	<b>16,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,47</b>	<b>7,98</b>						
<b>Полдник 7-11 лет</b>																					
Каша молочная пшеница	ТТК 511	198	6,59	3,53	31,15	181,39	100,41	38,99	146,83	1,02	10,15	0,00	0,00	0,14	0,44						
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624	200	0,98	0,05	21,64	81,78	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	0,00	0,00	0,01	0,32						
<b>Итого за прием</b>		<b>403</b>	<b>7,61</b>	<b>7,21</b>	<b>52,85</b>	<b>296,20</b>	<b>130,03</b>	<b>57,26</b>	<b>172,23</b>	<b>1,61</b>	<b>10,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,76</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>1143</b>	<b>40,34</b>	<b>19,32</b>	<b>147,14</b>	<b>891,99</b>	<b>199,95</b>	<b>251,55</b>	<b>179,99</b>	<b>435,33</b>	<b>26,17</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,63</b>	<b>8,74</b>						
<b>2 День</b>																					
<b>Обед</b>																					
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	ТТК 637/1	220	1,38	3,03	9,59	67,33	26,95	17,10	0,81	36,28	0,00	0,00	0,00	0,03	6,63						
Терфегли Детские	ТТК 547	100	19,30	11,35	5,27	156,00	3,84	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,32						
Картофель запеченный из отварного	ТТК 586	200	4,17	6,06	212,44	212,44	26,02	44,82	1,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	17,76						
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	9,22	36,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
<b>Итого за прием</b>		<b>745</b>	<b>26,71</b>	<b>20,73</b>	<b>247,55</b>	<b>525,78</b>	<b>57,07</b>	<b>61,92</b>	<b>2,74</b>	<b>36,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,23</b>	<b>24,72</b>						
<b>Полдник 7-11 лет</b>																					
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	50	3,44	0,50	24,02	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Повидло яблочное	ТТК 663	40	0,16	0,00	26,00	100,60	5,60	0,00	0,00	0,52	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20						
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	9,09	37,90	2,55	0,69	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04						
<b>Итого за прием</b>		<b>300</b>	<b>3,91</b>	<b>8,14</b>	<b>59,24</b>	<b>320,46</b>	<b>10,55</b>	<b>0,69</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>1,24</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>1045</b>	<b>30,62</b>	<b>28,87</b>	<b>306,79</b>	<b>846,24</b>	<b>67,62</b>	<b>62,60</b>	<b>2,74</b>	<b>36,88</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,24</b>	<b>25,96</b>						
<b>3 День</b>																					
<b>Обед</b>																					
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	ТТК 642/1	225	1,53	4,12	8,89	75,92	29,07	16,21	0,60	35,69	0,00	0,00	0,00	0,04	10,92						
Рыба тушеная в томате с овощами	ТТК 566/1	100	14,22	2,28	3,35	88,91	34,74	40,46	0,77	151,40	6,99	0,00	0,00	0,08	3,07						
Рис припущенный	ТТК 582	150	3,49	3,33	36,66	191,12	5,88	22,92	0,48	0,00	10,80	0,00	0,00	0,03	0,01						
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	9,22	36,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
<b>Итого за прием</b>		<b>700</b>	<b>21,09</b>	<b>10,02</b>	<b>69,15</b>	<b>445,96</b>	<b>69,95</b>	<b>79,59</b>	<b>1,88</b>	<b>187,09</b>	<b>17,79</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>14,00</b>						
<b>Полдник 7-11 лет</b>																					
Салат из моркови с яблоками и сметаной	ТТК 667/4	115	1,92	1,47	17,12	84,80	63,12	23,13	58,24	1,07	4,35	0,00	0,00	0,03	1,22						
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	9,09	37,80	2,55	0,69	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04						
<b>Итого за прием</b>		<b>315</b>	<b>2,15</b>	<b>1,86</b>	<b>26,21</b>	<b>122,60</b>	<b>65,67</b>	<b>23,81</b>	<b>58,24</b>	<b>1,15</b>	<b>4,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>2,26</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>1015</b>	<b>23,25</b>	<b>11,88</b>	<b>95,35</b>	<b>568,56</b>	<b>135,62</b>	<b>103,41</b>	<b>60,11</b>	<b>188,23</b>	<b>22,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>16,26</b>						

