

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ



Т.Г. Связова

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (1 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        | B1,мг       | C,мг          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Неделя №1</b>                            |               |             |              |              |               |                |                           |               |               |             |              |               |              |             |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Понедельник</b>                          |               |             |              |              |               |                |                           |               |               |             |              |               |              |             |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>             |               |             |              |              |               |                |                           |               |               |             |              |               |              |             |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидоров со сладким перцем | № 22 сб 2004  | 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             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за "Завтрак"</b>                   |               | <b>561</b>  | <b>25,06</b> | <b>37,15</b> | <b>99,78</b>  | <b>833,39</b>  | <b>93,58</b>              | <b>21,21</b>  | <b>64,37</b>  | <b>0,94</b> | <b>26,00</b> | <b>193,13</b> | <b>9,47</b>  | <b>0,06</b> | <b>56,51</b>  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед 7-11 лет I смена</b>                |               |             |              |              |               |                |                           |               |               |             |              |               |              |             |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за "Обед"</b>                      |               | <b>876</b>  | <b>26,64</b> | <b>30,79</b> | <b>114,20</b> | <b>831,85</b>  | <b>110,91</b>             | <b>87,48</b>  | <b>311,06</b> | <b>5,22</b> | <b>29,63</b> | <b>290,92</b> | <b>5,53</b>  | <b>0,28</b> | <b>49,85</b>  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за прием</b>                       |               | <b>1437</b> | <b>51,70</b> | <b>67,94</b> | <b>213,98</b> | <b>1665,24</b> | <b>204,49</b>             | <b>108,69</b> | <b>375,43</b> | <b>6,16</b> | <b>55,63</b> | <b>484,05</b> | <b>15,00</b> | <b>0,34</b> | <b>106,36</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

| Наименование блюда                                | № рец.        | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины     |               |             |             |              |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
|   |               |             |              |              |                  |                | Ca                        | Mg            | P             | Fe           | A,мг         | PЭ,мкг        | ГЭ,мг       | B1,мг       | C,мг         |
| <b>Вторник</b>                                    |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |              |               |             |             |              |
| <b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>                   |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |              |               |             |             |              |
| 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 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        |
| 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         |
| 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            |
| <b>Итого за "Завтрак"</b>                         |               | <b>730</b>  | <b>23,53</b> | <b>28,19</b> | <b>96,80</b>     | <b>718,46</b>  | <b>224,48</b>             | <b>82,40</b>  | <b>229,11</b> | <b>5,48</b>  | <b>27,44</b> | <b>92,60</b>  | <b>3,07</b> | <b>0,20</b> | <b>29,94</b> |
| <b>Обед 7-11 лет I смена</b>                      |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |              |               |             |             |              |
| 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         |
| Бифштекс "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 сб 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         |
| <b>Итого за "Обед"</b>                            |               | <b>806</b>  | <b>30,66</b> | <b>29,57</b> | <b>107,38</b>    | <b>803,72</b>  | <b>188,12</b>             | <b>101,98</b> | <b>328,15</b> | <b>5,29</b>  | <b>59,80</b> | <b>405,28</b> | <b>1,73</b> | <b>0,29</b> | <b>45,52</b> |
| <b>Итого за прием</b>                             |               | <b>1536</b> | <b>54,19</b> | <b>57,76</b> | <b>204,18</b>    | <b>1522,18</b> | <b>412,60</b>             | <b>184,38</b> | <b>557,26</b> | <b>10,77</b> | <b>87,24</b> | <b>497,88</b> | <b>4,80</b> | <b>0,49</b> | <b>75,46</b> |

| Наименование блюда                     | № рецеп.      | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины      |               |               |             |              |
|--|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
|  |               |             |              |              |                  |                | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | A,мг          | РЭ,мкг        | ТЭ,мг         | В1,мг       | С,мг         |
| <b>Средн</b>                           |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |               |             |              |
| <b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>        |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |               |             |              |
| 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                        | ТТК № 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             | n/n           | 25          | 1,72         | 0,25         | 12,01            | 58,29          | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0             | 0             | 0             | 0           | 0            |
| <b>Итого за "Завтрак"</b>              |               | <b>538</b>  | <b>23,69</b> | <b>27,74</b> | <b>91,95</b>     | <b>711,93</b>  | <b>42,26</b>              | <b>46,56</b>  | <b>238,72</b> | <b>1,34</b> | <b>114,86</b> | <b>145,78</b> | <b>3,73</b>   | <b>0,10</b> | <b>1,95</b>  |
| <b>Обед 7-11 лет I смена</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        |
| 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 блю            | 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 | n/n           | 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             | n/n           | 25          | 1,72         | 0,25         | 12,01            | 58,29          | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0             | 0             | 0             | 0           | 0            |
| <b>Итого за "Обед"</b>                 |               | <b>1020</b> | <b>51,05</b> | <b>37,38</b> | <b>155,44</b>    | <b>1150,33</b> | <b>280,55</b>             | <b>104,11</b> | <b>589,19</b> | <b>6,69</b> | <b>97,15</b>  | <b>504,94</b> | <b>157,59</b> | <b>0,39</b> | <b>22,61</b> |
| <b>Итого за прием</b>                  |               | <b>1558</b> | <b>74,74</b> | <b>65,12</b> | <b>247,39</b>    | <b>1862,26</b> | <b>322,81</b>             | <b>150,67</b> | <b>827,91</b> | <b>8,03</b> | <b>212,01</b> | <b>650,72</b> | <b>161,32</b> | <b>0,49</b> | <b>24,56</b> |

| Наименование блюда                     | № рец.        | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Угледо-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины      |               |             |             |              |
|--|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
|  |               |             |              |              |                  |                | Ca                        | Mg            | P             | Fe           | A,мг          | P',мкг        | T',мг       | B1,мг       | C,мг         |
| <b>Четверг</b>                         |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |               |             |             |              |
| <b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>        |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |               |             |             |              |
| Каша молочная школьная пшеничная       | 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            |
| <b>Итого за "Завтрак"</b>              |               | <b>580</b>  | <b>31,30</b> | <b>24,74</b> | <b>97,27</b>     | <b>734,70</b>  | <b>330,95</b>             | <b>69,39</b>  | <b>394,99</b> | <b>1,68</b>  | <b>114,24</b> | <b>77,62</b>  | <b>0,61</b> | <b>0,20</b> | <b>0,96</b>  |
| <b>Обед 7-11 лет I смена</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        |
| 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         |
| <b>Итого за "Обед"</b>                 |               | <b>966</b>  | <b>25,70</b> | <b>32,60</b> | <b>121,34</b>    | <b>862,24</b>  | <b>138,74</b>             | <b>111,72</b> | <b>319,12</b> | <b>8,68</b>  | <b>39,21</b>  | <b>534,59</b> | <b>7,23</b> | <b>0,26</b> | <b>51,60</b> |
| <b>Итого за прием</b>                  |               | <b>1546</b> | <b>57,00</b> | <b>57,34</b> | <b>218,61</b>    | <b>1596,94</b> | <b>469,69</b>             | <b>181,11</b> | <b>714,11</b> | <b>10,36</b> | <b>153,45</b> | <b>612,21</b> | <b>7,84</b> | <b>0,46</b> | <b>52,56</b> |

| Наименование блюда                         | № рец.        | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины      |               |              |             |              |
|--|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
|  |               |             |              |              |                  |                | Ca                        | Mg            | P             | Fe           | A, мкг        | РЭ, мкг       | ГЭ, мг       | B1, мг      | C, мг        |
| <b>Пятица</b>                              |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |               |              |             |              |
| <b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>            |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |               |              |             |              |
| 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     | n/n           | 25          | 1,67         | 0,25         | 11,03            | 54,07          | 0                         | 0             | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            | 0           | 0            |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                 | n/n           | 25          | 1,72         | 0,25         | 12,01            | 58,29          | 0                         | 0             | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            | 0           | 0            |
| <b>Итого за "Завтрак"</b>                  |               | <b>557</b>  | <b>27,11</b> | <b>29,41</b> | <b>104,57</b>    | <b>782,12</b>  | <b>77,35</b>              | <b>48,11</b>  | <b>222,90</b> | <b>3,11</b>  | <b>104,01</b> | <b>248,70</b> | <b>5,97</b>  | <b>0,16</b> | <b>15,01</b> |
| <b>Обед 7-11 лет I смена</b>               |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |               |              |             |              |
| 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     | n/n           | 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                 | n/n           | 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         |
| <b>Итого за "Обед"</b>                     |               | <b>906</b>  | <b>50,64</b> | <b>40,53</b> | <b>147,54</b>    | <b>1136,13</b> | <b>187,23</b>             | <b>152,34</b> | <b>493,21</b> | <b>11,51</b> | <b>58,57</b>  | <b>326,08</b> | <b>6,09</b>  | <b>1,04</b> | <b>16,89</b> |
| <b>Итого за прием</b>                      |               | <b>1463</b> | <b>77,75</b> | <b>69,94</b> | <b>252,11</b>    | <b>1918,25</b> | <b>264,58</b>             | <b>200,45</b> | <b>716,11</b> | <b>14,62</b> | <b>162,58</b> | <b>574,78</b> | <b>12,06</b> | <b>1,20</b> | <b>31,90</b> |

| Наименование блюда                        | № рец.        | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины      |               |               |             |              |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
|   |               |             |              |              |                  |                | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | A,мг          | РЭ,мкг        | ТЭ,мг         | В1,мг       | С,мг         |
| <b>Суббота</b>                            |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |               |             |              |
| <b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>           |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |               |             |              |
| 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            |
| <b>Итого за "Завтрак"</b>                 |               | <b>560</b>  | <b>28,64</b> | <b>23,36</b> | <b>77,82</b>     | <b>633,36</b>  | <b>187,44</b>             | <b>47,65</b>  | <b>349,05</b> | <b>3,15</b> | <b>45,58</b>  | <b>113,89</b> | <b>1,18</b>   | <b>0,12</b> | <b>3,00</b>  |
| <b>Обед 7-11 лет I смена</b>              |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |               |             |              |
| 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            | 165,06         | 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         |
| <b>Итого за "Обед"</b>                    |               | <b>921</b>  | <b>32,46</b> | <b>36,77</b> | <b>110,93</b>    | <b>895,38</b>  | <b>209,16</b>             | <b>95,06</b>  | <b>434,11</b> | <b>4,18</b> | <b>70,59</b>  | <b>563,75</b> | <b>310,33</b> | <b>0,29</b> | <b>19,15</b> |
| <b>Итого за прием</b>                     |               | <b>1481</b> | <b>61,10</b> | <b>60,13</b> | <b>188,75</b>    | <b>1528,74</b> | <b>396,60</b>             | <b>142,71</b> | <b>783,16</b> | <b>7,33</b> | <b>116,17</b> | <b>677,64</b> | <b>311,51</b> | <b>0,41</b> | <b>22,15</b> |

| Наименование блюда                          | № рец.        | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины     |               |              |             |              |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
|   |               |             |              |              |                  |                | Ca                        | Mg            | P             | Fe           | A,мг         | PЭ,мкг        | ГЭ,мг        | В1,мг       | С,мг         |
| <b>Неделя №2</b>                            |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |              |               |              |             |              |
| <b>Понедельник</b>                          |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |              |               |              |             |              |
| <b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>             |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |              |               |              |             |              |
| зелёным                                     | № 20 с6 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 с6 2004 | 100         | 11,28        | 14,96        | 0,00             | 179,76         | 0                         | 0             | 0             | 0            | 0            | 0             | 0,5          | 0           | 0            |
| Макароны изделия отварные                   | № 516 с6 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            |
| <b>Итого за "Завтрак"</b>                   |               | <b>740</b>  | <b>23,45</b> | <b>30,82</b> | <b>93,58</b>     | <b>738,93</b>  | <b>70,88</b>              | <b>36,80</b>  | <b>93,52</b>  | <b>4,75</b>  | <b>21,00</b> | <b>122,46</b> | <b>6,43</b>  | <b>0,17</b> | <b>30,91</b> |
| <b>Обед 7-11 лет I смена</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         | 0,00         | 9,10          | 4,49         | 0,03        | 8,92         |
| Борщ сибирский                              | № 111 с6 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 с6 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         |
| <b>Итого за "Обед"</b>                      |               | <b>850</b>  | <b>33,19</b> | <b>34,58</b> | <b>105,97</b>    | <b>854,09</b>  | <b>130,20</b>             | <b>113,24</b> | <b>405,77</b> | <b>6,71</b>  | <b>24,01</b> | <b>280,60</b> | <b>6,00</b>  | <b>0,26</b> | <b>27,14</b> |
| <b>Итого за прием</b>                       |               | <b>1590</b> | <b>56,64</b> | <b>65,40</b> | <b>199,55</b>    | <b>1593,02</b> | <b>201,08</b>             | <b>150,04</b> | <b>499,29</b> | <b>11,46</b> | <b>45,01</b> | <b>403,06</b> | <b>12,43</b> | <b>0,43</b> | <b>58,05</b> |

| 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          |
| <b>Вторник</b>                            |               |             |              |              |               |                |                           |               |               |              |               |                |             |             |               |
| <b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>           |               |             |              |              |               |                |                           |               |               |              |               |                |             |             |               |
| 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          |
| Капша 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    | n/n           | 25          | 1,67         | 0,25         | 11,03         | 54,07          | 0                         | 0             | 0             | 0            | 0             | 0              | 0           | 0           | 0             |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                | n/n           | 25          | 1,72         | 0,25         | 12,01         | 58,29          | 0                         | 0             | 0             | 0            | 0             | 0              | 0           | 0           | 0             |
| <b>Итого за "Завтрак"</b>                 |               | <b>548</b>  | <b>28,18</b> | <b>39,03</b> | <b>105,03</b> | <b>877,52</b>  | <b>99,86</b>              | <b>62,24</b>  | <b>322,99</b> | <b>3,33</b>  | <b>141,92</b> | <b>628,77</b>  | <b>1,81</b> | <b>0,30</b> | <b>2,11</b>   |
| <b>Обед 7-11 лет I смена</b>              |               |             |              |              |               |                |                           |               |               |              |               |                |             |             |               |
| 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 блюда             | 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          |
| 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. С0)     | 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    | n/n           | 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                | n/n           | 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          |
| <b>Итого за "Обед"</b>                    |               | <b>851</b>  | <b>51,33</b> | <b>37,51</b> | <b>113,47</b> | <b>974,97</b>  | <b>273,17</b>             | <b>101,91</b> | <b>541,22</b> | <b>7,18</b>  | <b>131,36</b> | <b>658,45</b>  | <b>2,58</b> | <b>0,41</b> | <b>248,75</b> |
| <b>Итого за прием</b>                     |               | <b>1399</b> | <b>79,51</b> | <b>76,54</b> | <b>218,50</b> | <b>1852,49</b> | <b>373,03</b>             | <b>164,15</b> | <b>864,21</b> | <b>10,51</b> | <b>273,28</b> | <b>1287,22</b> | <b>4,39</b> | <b>0,71</b> | <b>250,86</b> |



| 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         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Средя</b>                              |               |             |              |              |               |                |                           |               |               |              |              |               |               |             |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>           |               |             |              |              |               |                |                           |               |               |              |              |               |               |             |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рыба, тушенная 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 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) 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         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за "Завтрак"</b>                 |               | <b>667</b>  | <b>18,95</b> | <b>10,92</b> | <b>82,34</b>  | <b>492,49</b>  | <b>87,94</b>              | <b>59,52</b>  | <b>128,55</b> | <b>4,71</b>  | <b>15,44</b> | <b>527,38</b> | <b>3,26</b>   | <b>0,19</b> | <b>25,91</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед 7-11 лет I смена</b>              |               |             |              |              |               |                |                           |               |               |              |              |               |               |             |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 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         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гонядина 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         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Колбаски "Школьные"                       | 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 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 "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         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за "Обед"</b>                    |               | <b>921</b>  | <b>48,13</b> | <b>33,08</b> | <b>145,96</b> | <b>1052,38</b> | <b>180,82</b>             | <b>142,22</b> | <b>473,43</b> | <b>10,80</b> | <b>51,85</b> | <b>343,25</b> | <b>153,81</b> | <b>0,97</b> | <b>33,43</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за прием</b>                     |               | <b>1588</b> | <b>67,08</b> | <b>44,00</b> | <b>228,30</b> | <b>1544,87</b> | <b>268,76</b>             | <b>201,74</b> | <b>601,98</b> | <b>15,51</b> | <b>67,29</b> | <b>870,63</b> | <b>157,07</b> | <b>1,16</b> | <b>59,34</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

| Наименование блюда   | № рец.        | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины      |               |             |             |              |
|--|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
|  |               |             |              |              |                  |                | Са                        | Mg            | P             | Fe          | A,мг          | PЭ,мкг        | TЭ,мг       | B1,мг       | C,мг         |
| <b>Четверг</b>   |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |             |             |              |
| <b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>  |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |             |             |              |
| Сыр (порциями)   | № 97 с6 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         |
| 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         |
| 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 с62004  | 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<br>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            |
| <b>Итого за "Завтрак"</b>  |               | <b>605</b>  | <b>30,96</b> | <b>38,83</b> | <b>112,43</b>    | <b>918,54</b>  | <b>445,21</b>             | <b>51,03</b>  | <b>375,48</b> | <b>2,58</b> | <b>141,39</b> | <b>259,84</b> | <b>0,96</b> | <b>0,18</b> | <b>0,78</b>  |
| <b>Обед 7-11 лет I смена</b>   |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |             |             |              |
| Салат из свеклы с маслом   | № 33 с6 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 с6 2004 | 250         | 2,02         | 3,41         | 12,29            | 85,81          | 25,56                     | 17,71         | 43,07         | 0,69        | 12,00         | 229,49        | 0,20        | 0,06        | 8,20         |
| Плов   | № 443 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 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         |
| <b>Итого за "Обед"</b>   |               | <b>850</b>  | <b>34,08</b> | <b>31,52</b> | <b>126,47</b>    | <b>909,96</b>  | <b>122,95</b>             | <b>107,53</b> | <b>383,66</b> | <b>6,08</b> | <b>30,01</b>  | <b>636,75</b> | <b>4,91</b> | <b>0,17</b> | <b>13,87</b> |
| <b>Итого за прием</b>  |               | <b>1455</b> | <b>65,04</b> | <b>70,35</b> | <b>238,90</b>    | <b>1828,51</b> | <b>568,16</b>             | <b>158,56</b> | <b>759,14</b> | <b>8,66</b> | <b>171,40</b> | <b>896,59</b> | <b>5,87</b> | <b>0,35</b> | <b>14,65</b> |

| Наименование блюда                            | № рец.        | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины      |               |               |             |              |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
|   |               |             |              |              |                  |                | Са                        | Mg            | P             | Fe           | A,мг          | PЭ,мкг        | TЭ,мг         | B1,мг       | C,мг         |
| <b>Пятница</b>                                |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |               |               |             |              |
| <b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>               |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |               |               |             |              |
| Салат из капусты белокочанной 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           | 55,93         | 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            |
| <b>Итого за "Завтрак"</b>                     |               | <b>630</b>  | <b>33,19</b> | <b>32,91</b> | <b>134,63</b>    | <b>949,83</b>  | <b>204,57</b>             | <b>95,03</b>  | <b>412,70</b> | <b>4,61</b>  | <b>174,27</b> | <b>566,86</b> | <b>3,70</b>   | <b>0,25</b> | <b>21,71</b> |
| <b>Обед 7-11 лет I смена</b>                  |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |               |               |             |              |
| 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 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         |
| Бифстроганов                                  | № 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" (нит. 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         |
| <b>Итого за "Обед"</b>                        |               | <b>895</b>  | <b>31,13</b> | <b>27,21</b> | <b>121,18</b>    | <b>842,84</b>  | <b>121,49</b>             | <b>65,13</b>  | <b>305,12</b> | <b>6,90</b>  | <b>66,01</b>  | <b>332,34</b> | <b>152,16</b> | <b>0,25</b> | <b>24,28</b> |
| <b>Итого за прием</b>                         |               | <b>1525</b> | <b>64,32</b> | <b>60,12</b> | <b>255,81</b>    | <b>1792,68</b> | <b>326,06</b>             | <b>160,16</b> | <b>717,82</b> | <b>11,51</b> | <b>240,28</b> | <b>899,20</b> | <b>155,86</b> | <b>0,50</b> | <b>45,99</b> |

| Наименование блюда                       | № реп.        | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-ды, г  | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины       |                |              |             |               |
|--|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|--------------|-------------|---------------|
|  |               |             |              |              |               |                | Са                        | Mg            | P             | Fe           | A, мкг         | PЭ, мкг        | TЭ, мг       | B1, мг      | C, мг         |
| <b>Суббота</b>                           |               |             |              |              |               |                |                           |               |               |              |                |                |              |             |               |
| <b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>          |               |             |              |              |               |                |                           |               |               |              |                |                |              |             |               |
| 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 зеленая 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             |
| <b>Итого за "Завтрак"</b>                |               | <b>750</b>  | <b>28,71</b> | <b>19,18</b> | <b>136,16</b> | <b>805,64</b>  | <b>151,94</b>             | <b>210,39</b> | <b>477,29</b> | <b>9,43</b>  | <b>3544,38</b> | <b>6557,73</b> | <b>2,44</b>  | <b>0,46</b> | <b>35,28</b>  |
| <b>Обед 7-11 лет I смена</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         |
| 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          |
| <b>Итого за "Обед"</b>                   |               | <b>905</b>  | <b>26,62</b> | <b>36,60</b> | <b>126,81</b> | <b>932,33</b>  | <b>96,08</b>              | <b>93,80</b>  | <b>316,44</b> | <b>3,59</b>  | <b>22,22</b>   | <b>969,72</b>  | <b>17,69</b> | <b>0,32</b> | <b>89,69</b>  |
| <b>Итого за прием</b>                    |               | <b>1655</b> | <b>55,33</b> | <b>55,78</b> | <b>262,97</b> | <b>1737,98</b> | <b>248,02</b>             | <b>304,19</b> | <b>793,73</b> | <b>13,02</b> | <b>3566,60</b> | <b>7527,45</b> | <b>20,13</b> | <b>0,78</b> | <b>124,97</b> |
| <b>Среднедневное значение</b>            |               |             | <b>63,70</b> | <b>62,54</b> | <b>227,42</b> | <b>1703,60</b> | <b>337,99</b>             | <b>175,57</b> | <b>684,18</b> | <b>10,66</b> | <b>429,25</b>  | <b>1281,79</b> | <b>72,36</b> | <b>0,61</b> | <b>72,24</b>  |

Стоимость питания 378 руб в день

Основа: СанПиН 2.4/2.4.3590-20

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

Сборник рецептур 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

*Жарниф*

М.Н. Корнева