



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (И СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
(столовые, работающие на сырье)

УТВЕРЖДАЮ
директор ОУММУ
"Комбинат школьного питания"
Е.А. Горобченко
11.03.2014

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Р,мкг	Т,мкг	В1,мг	С,мг			
День 1																		
Обед 7-11 лет II смена																		
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	60	0,94	3,72	3,05	47,18	22,99	12,18	21,52	0,53								
Суп картофельный с бобовыми (горох)	СБ.2004 № 139	250	5,56	3,67	20,68	133,28	31,15	30,14	76,68	1,79	0	42,83	1,8	0,04	10,98			
Говядина отварная для I блюка	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	12	224,43	0,26	0,18	4,6			
Плов	СБ.2004 № 443	225	24,61	21,95	38,45	449,24	23,74	52,21	276,06	3,5	18	288,2	0,87	0,09	1,47			
Компот из смеси сухофруктов (вып. 50)	ТТК № 816-50	200	0,98	0,06	21,64	81,84	28,56	18,28	25,5	0,58	0,01	116,62	1,1	0,01	0,32			
Хлеб столотничный из ржано-пшеничной муки	пл/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	пл/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		795	38,20	31,84	106,94	852,57	108,10	115,66	421,45	6,76	30,01	680,09	4,10	0,33	17,39			
Подлунки 7-11 лет II смена																		
Тфртели "Детские" с соусом томатным	ТТК № 249	100	8,18	11,35	5,27	156,20	3,17	1,94	4,96	0,1	11,23	69,32	0,11	0	0,24			
Макаронные изделия отварные	СБ.2004 № 516	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0,98	0,1	0			
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0,04	0	0	0	0	0	0			
Апельсины		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	0	16	0,4	0,08	120			
Хлеб столотничный из ржано-пшеничной муки	пл/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	пл/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		730	21,84	18,02	103,27	658,26	91,18	38,11	107,37	1,78	36,43	113,67	1,49	0,18	120,24			
Итого за день		1525	60,04	49,86	210,21	1510,83	199,28	153,77	528,82	8,54	66,44	793,76	5,59	0,51	137,63			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- двд, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	Амг	Р3,мг	Т3,мг	В1,мг	С,мг				
День 2																			
Обед 7-11 лет II смена																			
Салат "Лето"	ТТК № 1603	60	3,65	10,55	3,32	122,12	119,42	13,77	85,83	0,32	17,39	456,11	0,16	0,02	1,06				
Ци из свежей капусты с картошкой (с томатом)	СБ.2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	41,46	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22				
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02				
Котлеты "Сочность"	ТТК № 414	100	15,25	13,89	7,73	215,36	34,79	21,93	144,51	1,87	33,2	46,09	0,43	0,16	3,21				
Овощная смесь "Европейская" без припущенная	ТТК № 533	150	4,00	3,88	7,91	80,96	10,82	0,57	3,33	0,08	12,6	23,63	0,05	0	0				
Компот "Сливовый №1" (анг. 50)	ТТК № 831-50	200	0,22	0,08	15,79	61,52	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0				
Закуска - фруктовый батончик (без добавления сахара)	п/п	25	1,29	1,67	16,15	78,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием		845	32,28	35,88	84,04	773,54	202,28	57,44	296,92	3,37	75,20	762,39	0,91	0,24	16,51				
Подлине 7-11 лет II смена																			
Мясо гушеное	СБ.2004 № 433	100	15,07	14,28	3,17	201,18	16,54	19,45	145,2	2,15	9,6	87,63	0,47	0,05	0,76				
Каша гречневая расщипчатая	СБ.2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	14,85	121,29	182,46	4,08	21	24,84	0,54	0,26	0				
Орushi консервированные, нарезка	ТТК № 52	50	0,00	0,00	1,47	5,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Чай с молоком	СБ.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24				
Хлеб "Грибжевый" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием		555	29,65	22,65	84,78	648,81	80,76	146,40	364,07	6,31	36,18	122,70	1,01	0,32	1,00				
Итого за день		1400	61,93	58,53	168,82	1422,35	283,04	203,84	660,99	9,68	111,38	885,09	1,92	0,56	17,51				

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭП, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	Амг	РЭ,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
День 3																			
Обед 7-11 лет II смена																			
Суп картофельный с макаронными изделиями	С6.2004 № 140	250	2,72	2,32	20,66	112,58	18,94	21,22	57,02	0,9	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6				
Говядина отварная для I блока	ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0				
Говядина тушеная с черносливом	С6.2004 № 441	100	15,31	16,18	11,80	250,57	25,37	34,87	169,51	2,73	17	33,63	0,7	0,04	0,87				
Картофель отварной	С6.2004 № 518	150	2,86	3,88	24,22	141,98	16,17	30,13	77,44	1,2	12,6	28,13	0,2	0,13	1,2				
Компот из вишни с/м и яблок (вит.С)	ТТК № 843-50	200	0,23	0,11	13,45	53,33	9,73	6,1	7,23	0,5	0,01	4,42	0,1	0,01	2				
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием		780	32,65	28,82	93,17	755,86	77,28	100,54	375,79	6,41	36,81	281,98	1,51	0,29	21,47				
Подлик 7-11 лет II смена																			
Рыба, под шубкой (пикша)	ТТК № 361	100	14,43	7,39	5,33	146,13	168,66	11,2	110,1	0,24	18,15	58,09	1,44	0,02	0,36				
Рис "Солнечный"	ТТК № 555	150	3,45	3,77	33,69	180,92	19,48	25,95	74,6	0,65	12,48	317,4	0,32	0,04	1,09				
Морская капуста	ТТК № 56	20	0,20	0,78	0,98	11,86	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Теплый напиток "Лимонный"	ТТК № 856	200	0,13	0,01	10,70	43,25	6,06	1,73	3,17	0,12	0	0,29	0,03	0,01	5,76				
Леченье с мянчиков "Слобожское"	ТТК № 1512 - 1	30	1,69	5,96	19,85	137,72	5,13	2,94	16,35	0,3	3,6	3,74	1,94	0,03	0,02				
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0				
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием		545	23,19	18,75	92,36	629,90	219,22	41,82	204,22	2,11	34,23	379,52	3,73	0,19	7,23				
Итого за день		1325	55,84	47,57	185,53	1385,76	296,50	142,36	580,01	8,52	71,04	661,50	5,24	0,48	28,70				

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витаминны				
							Са	Мг	Р	Fe	Амг	Р5,мкг	Т5,мг	В1,мг	Смг			
День 4																		
Обед 7-11 лет Пемена																		
Салат из свежих с сыром, с соусом "Весна"	ТТК № 1601	60	3,01	7,95	4,73	100,38	99,11	12,1	69,81	0,62	13,25	25,64	4,05	0,01	1,77			
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	Сб.2004 № 139	230	5,22	3,75	21,04	133,26	42,6	33,74	122,31	1,62	12	284,03	0,29	0,12	4,66			
Пельмени отварные	Сб. 2004 № 719	200	18,41	11,16	42,78	349,49	10,89	0,61	1,94	0,09	0	0	0	0	0			
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0,9	0,01	12	13,5	0,03	0	0	0			
Компот из см. черноплодной рябины (вир. 50)	ТТК № 833-50	200	0,57	0,07	15,16	59,41	10,39	4,89	19,24	0,42	0,01	0,02	600	0,18	0,01	2,4		
Поре фруктове		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		853	31,16	25,79	124,88	847,14	174,51	57,64	229,50	3,93	37,26	323,19	604,55	0,14	10,27			
Полдник 7-11 лет Пемена																		
Каша молочная ячневая (вязкая)	Сб.2004 № 302	200	6,86	3,28	35,52	194,05	139,53	31,55	210,41	0,82	11,81	21,65	0,67	0,11	0,51			
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0,9	0,01	12	13,5	0,03	0	0	0			
Запеканка из творога	Сб.2004 № 366	100	17,71	11,76	17,62	248,99	147,72	21,27	188,43	0,54	69,67	80,55	0,37	0,04	0,24			
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03			
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0,01	0,26				
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 столичный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		573	30,17	21,77	92,80	685,47	356,52	60,48	449,50	1,47	111,48	148,10	1,13	0,16	1,04			
Итого за день		1426	61,33	47,56	217,68	1532,60	531,03	118,12	679,00	5,40	148,74	471,29	605,68	0,30	11,31			

Наименование блока	№ рещ.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дц, г	Эл. квал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	Амг	Рэ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
День 5																		
Обед 7-11 лет II смена																		
Салат из свежих помидоров	Сб,2004 № 19	60	0,59	5,98	2,78	66,74	8,03	10,73	14,14	0,49	0	72,62	3,02	0,03	13,38			
Суп крестьянский с крупой	Сб,2004 № 134	250	1,77	4,68	10,90	90,41	26,09	17,61	41,75	0,64	0	201,83	2,33	0,05	8			
Сарделька аппетитная	ТТК № 234	100	21,90	23,44	4,97	318,41	26,27	27,33	203,4	3,11	22,4	31,5	0,59	0,21	0,13			
Паста сырная	ТТК № 552	150	8,24	10,16	29,17	241,44	146,19	12,21	119,97	0,79	44,1	82,58	0,83	0,06	0,05			
Сок яблочный		200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4			
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		810	36,89	44,96	91,46	915,83	220,58	75,88	393,26	7,83	66,50	388,53	6,97	0,37	25,56			
Подлник 7-11 лет II смена																		
Азу из филе индейки	ТТК № 407	200	16,62	7,91	18,94	211,89	24,82	33,78	180,46	1,8	23,34	54,21	0,47	0,12	8,67			
Теплый компот из клубники с/м	ТТК № 860	200	0,32	0,16	18,85	74,34	16,45	7,2	9,2	0,53	0	2	0,2	0,01	24			
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	п/п	140	0,56	0,42	18,34	70,97	26,6	16,8	22,4	3,22	0	2,8	0,56	0,03	7			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		590	20,89	8,99	79,17	469,55	67,87	57,78	212,06	5,55	23,34	59,01	1,23	0,16	39,67			
Итого за день		1400	57,78	53,95	170,63	1385,38	288,45	133,66	605,32	13,38	89,84	447,54	8,20	0,53	65,23			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
День 6																		
Обед 7-11 лет Лемана																		
Борщ с капустой и картофелем	СБ 2004 № 110	250	1,71	3,34	13,33	85,54	34,95	20,66	44,47	1	12	234,13	0,22	0,04	7,98			
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02			
Хлеб пшеничный	ТТК № 225	100	12,01	5,29	7,61	124,18	22,95	18,28	202,9	3,96	3215,58	5783,05	0,87	0,17	9,48			
Пюре картофельное	СБ 2004 № 520	150	3,10	4,47	21,72	138,40	39,36	28,65	85,01	1,05	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38			
Напиток из плодов шиповника (вкл. 50)	ТТК № 809-50	200	0,68	0,28	24,28	92,59	12,45	3,42	3,51	0,63	0,02	163,42	0,76	0,01	200			
Панца "Лесная"	ТТК № 914	100	10,54	15,49	30,13	301,72	123,03	12,26	108,55	0,63	34,79	71,12	2,66	0,06	0,6			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/л	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки вс	п/л	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		860	34,15	31,31	120,19	883,36	236,40	86,12	466,13	7,63	3277,83	6292,42	4,76	0,41	228,46			
Подзаголовок 7-11 лет II смена																		
Салат "Суворов"																		
Печенники с соусом	ТТК № 1604	100	6,10	17,90	6,24	208,66	199,72	28,2	146,04	0,55	28,98	1259,08	0,37	0,03	1,29			
Пюре из бобовых	ТТК № 285	100	8,52	14,04	11,23	202,94	19,49	25,34	99,44	1,64	3,46	70,97	3,93	0,06	1,04			
Какао с молоком	СБ 2004 № 541	150	16,95	5,02	43,29	273,15	77,73	65,34	169,95	5,34	21,2	25,32	0,42	0,66	0			
Печенье слоеное "Вечернее"	СБ 2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52			
Хлеб "Пробуждающий" обогащенный йодом	ТТК № 1358	40	3,07	12,27	22,82	211,97	8,97	10,17	34,53	0,66	4,8	5,03	3,78	0,04	0			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/л	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием	п/л	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за день		1505	76,31	84,72	245,20	2009,52	652,68	242,14	1017,18	16,60	3348,27	7674,94	13,27	1,23	231,31			
Среднее значение за неделю	Обед	824	34,44	33,10	103,33	838,46	169,86	82,21	363,84	5,99	587,27	1454,77	103,80	0,30	53,28			
Среднее значение за неделю	Подзаголовок	606	27,98	23,93	96,23	703,03	205,31	83,44	314,71	4,37	52,02	367,59	2,85	0,31	28,67			

Наименование блока		№ п/п	Выход, г	Ветки, г	Жир, г	Углерод- дл, г	Эл. квал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
Ден. I	Обед 7-11 лет II смена							Са	Мг	Р	Fe	Амг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	60	0,31	5,95	2,33	64,10	10,41	9,15	18,37	0,41	0	39,41	2,86	0,02	9,41	
	Суп картофельный с крутой (рис)	СБ,2004 № 138	250	2,02	2,25	17,47	96,49	17,62	22	55,97	0,81	7,2	215,78	0,19	0,08	6,6	
	Говядина, тушеная с тыквой	ТТК № 266	100	15,43	16,18	4,60	224,52	13,97	20,33	157,68	2,3	17	33,63	0,7	0,04	0,73	
	Картофель отварной с луком	СБ,2004 № 204	150	3,06	9,71	24,97	195,42	27,83	30,63	90,51	1,33	34,56	68,51	0,36	0,13	11,81	
	Компот "Сливовый № 2" (внт.50)	ТТК № 832-50	200	0,22	0,06	15,96	61,90	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02				
	Хлеб столитный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за прием		810	24,63	34,65	88,37	754,79	70,36	82,12	322,63	4,89	58,77	357,35	4,11	0,27	28,55	
	Полдник 7-11 лет II смена																
	Помидоры (томаты) свежее, нарезка	ТТК № 44	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53						
	Сосиски отварные	СБ,2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	79,8	0,42	0,04	14,7		
	Макаронные изделия отварные	СБ,2004 № 516	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	47	0,87	0	0	0,5	0	0	
	Соеус "Сырный" с зеленью	ТТК № 1011	40	2,89	2,77	2,95	48,52	109,95	7,94	72,93	0,13	21	23,63	0,82	0,09	0	
	Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26				15	36,15	0,04	0,01	0,7	
	Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0,09	0	
	Итого за прием		595	25,45	23,57	74,69	611,89	154,79	28,18	135,22	2,37	36,00	139,58	1,78	0,23	15,40	
	Итого за день		1405	50,08	58,22	163,06	1366,68	225,15	110,30	457,85	7,26	94,77	496,93	5,89	0,50	43,95	

Наименование блюда		№ рецеп.	Выход, г	Ветчи, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
								Са	Мг	Р	Fe	А.мг	Р.А.мг	Т.А.мг	В1.мг	С.мг			
День 2																			
Обед 7-11 лет II смена																			
Борщ с картошкой																			
Говядина отварная для I блюда		СБ.2004 № 114	250	1,97	3,43	16,26	99,59	29,8	24,28	55	1,15	12	234,47	0,23	0,06	6,86			
Выпечка по-белорусски		ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	32,77	0,55	0	12,01	0,1	0,01	0,03			
Каршета гушевая		СБ.2004 № 467	100	19,75	19,73	2,33	264,90	49,97	25,23	208,87	2,84	31,56	56,96	0,56	0,06	0,65			
Компот ягодно-яблочный "Смородина" (виг.50)		СБ.2004 № 534	150	3,41	3,53	15,98	102,21	79,12	27,6	56,08	1,09	12,6	99,63	0,31	0,05	31,89			
Хлеб стогольный из ржано-пшеничной муки		ТТК № 838-50	200	0,17	0,07	16,61	64,84	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02						
Хлеб пшеничный из муки выс		п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0						
Итого за прием		п/п	765	32,77	30,18	74,34	686,89	163,23	81,47	352,82	5,67	56,17	403,09	1,20	0,18	39,43			
Подлинк 7-11 лет II смена																			
Бекстреланов																			
Каша герцоява с овсянами		СБ.2004 № 423	100	14,43	14,57	6,40	213,07	37,79	20,09	134,44	1,99	28,8	52,93	0,55	0,05	0,99			
Отруды свежые, нарезка		ТТК № 505	150	4,13	6,96	31,32	198,20	29,86	24,54	137,67	0,98	24,48	487,9	0,68	0,05	1,64			
Чай с молоком ступенным		ТТК № 45	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	20,58	0,29	0	5	0,05	0,01	4,9			
Хлеб "Трибрежний" обогашенный йодом		СБ.1996 № 630	200	3,08	1,96	16,18	91,66	54,21	5,98	38,54	0,07	7,39	8,27	0,04	0,01	0,18			
Хлеб пшеничный из муки выс		п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12												
Итого за прием		п/п	555	25,96	24,38	83,01	644,14	133,13	57,47	351,23	3,33	60,67	554,10	1,32	0,12	7,71			
Итого за день			1320	58,73	54,56	157,35	1331,03	296,36	138,94	704,05	9,00	116,84	957,19	2,52	0,30	47,14			

Наименование блока	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод- ды, г	Элл. кват	Минеральные элементы							Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	Амг	Р2,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
День 3																			
Обед 7-11 лет II смена																			
Салат "Светофор" с соусом "Весна"																			
Суп "Новинка"	ТТК № 1600	60	0,71	3,91	3,23	50,35	12,91	7,81	10,41	0,37	0	78,65	2,99	0,02	4,74				
Рату на филе индейки	ТТК № 109	230	2,56	3,70	17,85	111,89	18,36	33,14	67,74	1,2	12	224,66	0,25	0,09	5,8				
Компот из смеси сухофруктов (итг. 50)	ТТК № 411	200	17,25	7,90	23,87	232,60	40,05	45,85	213,19	2,23	29,67	413,43	0,56	0,13	7,29				
Вареники с молоком сухих сливок (итг. 50)	ТТК № 816-50	200	0,98	0,06	7,24	81,84	28,56	18,28	25,5	0,58	0,01	116,62	1,1	0,01	0,32				
Хлеб столичный из ржано-пшеничной вареным	ТТК № 922	55	7,24	10,24	15,18	183,37	0,63	0	0,78	0,01	7,2	13,5	0,03	0	0				
Хлеб столичный из муки в/с	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
		815	32,13	26,31	104,81	772,40	100,51	105,08	317,62	4,39	48,88	846,86	4,93	0,25	18,15				
Подлик 7-11 лет II смена																			
Котлета по-волжски (пикши)																			
Пюре картофельное	ТТК № 322	100	17,73	28,17	5,87	347,41	21,3	18,64	134,12	1,58	14,03	20,63	3,59	0,37	0,66				
Чай с лимоном	СБ.2004 № 520	150	3,10	4,47	21,72	138,30	39,36	28,65	85,01	1,05	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38				
Яблоко	ТТК № 803	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,73	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12				
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13				
Хлеб столичный из муки в/с	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
		637	26,50	34,08	75,45	710,12	84,19	59,72	234,77	5,57	29,47	59,96	4,04	0,53	25,16				
Итого за день		1452	58,63	60,39	180,26	1482,52	184,70	164,80	552,39	9,96	78,35	906,82	8,97	0,78	43,31				

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дн., г	Энц. квал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	Амг	Рз,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
День 4																		
Обед 7-11 лет II смена																		
Салат "Мозаика" с соусом "Весна"	ТТК № 100	60	0,82	3,58	6,16	59,08	6,26	9,41	17,39	0,25	0	312,45	2,28	0,03	3,78			
Суп с картофелем	СБ.2004 № 155	250	2,24	2,97	11,30	79,90	15,89	6,52	28,28	0,41	15,17	187,57	0,33	0,03	0,48			
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02			
Виточек "Алгошан"	ТТК № 216	100	17,27	14,31	15,83	263,05	228,6	21,45	218	1,66	63,7	89,4	0,41	0,04	0,29			
Капуста цветная в/з запеченная под соусом	ТТК № 529	150	6,63	13,24	14,11	197,18	147,4	26,97	136,61	1,75	52,65	102,08	0,56	0,11	33,82			
Напиток лимонно-брусничный (внт. 50)	ТТК № 844-50	200	0,14	0,06	21,38	83,42	6,05	1,56	3,25	0,14	0,02	0,96	0,11	0	4,3			
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 столичный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		820	33,21	36,60	91,90	823,67	405,86	68,76	425,22	4,57	131,54	700,47	3,76	0,22	42,69			
Подание 7-11 лет II смена																		
Сыр (попливки)	СБ.2004 № 97	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0,05			
Каша "Дружба"	СБ.2004 № 311	200	5,27	3,78	28,96	169,34	127,82	30,98	140,16	0,57	20,4	22,77	0,09	0,1	1,33			
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0,9	0,01	12	13,5	0,03	0,03	0,1	1,33			
Вареники с картофелем	ТТК № 602	100	13,04	21,40	36,46	388,94	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,51	0,72	0,05	0,12			
Молоко стученное	ТТК № 51	30	2,16	2,55	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3			
Теплый компот "Черника"	ТТК № 858	200	0,27	0,15	17,27	67,60	4,32	1,43	3,02	0,21			0,35	1				
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 столичный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		598	27,82	34,01	122,42	899,71	448,53	63,50	428,37	1,79	139,38	222,57	1,33	0,17	2,80			
Итого за день		1418	61,03	70,61	214,32	1723,38	854,39	132,26	853,59	6,36	270,92	923,04	5,09	0,39	45,49			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- Диа, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	Амг	Р2,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
День 5																	
Обед 7-11 лет II смена																	
Расходник Ленинградский																	
Говядина отварная для I блюда	С6.2004 №132	250	2,07	3,52	17,26	107,11	14,76	20,77	60,84	0,79	12	224,78	0,23	0,08	6,4		
Жаркое по - домашнему	ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0		
Компот "Сливовый №1" (виг.50)	С6.2004 №436	150	15,37	13,97	14,32	244,06	23,77	33,61	178,17	2,65	9,6	26,43	0,48	0,11	7,16		
Яблоко	ТТК № 831-50	200	0,22	0,08	15,79	61,52	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13		
Хлеб пшеничный ка муки в/с		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		810	29,91	24,42	85,49	675,36	66,93	74,31	318,00	7,42	21,61	257,75	1,16	0,25	26,56		
Подлинк 7-11 лет II смена																	
Людя-кебаб (запеченный)																	
Макарона с оводами	ТТК № 283	100	25,72	14,01	1,94	235,67	22	26,84	228,85	2,78	27,47	37,84	0,57	0,07	0,34		
Чай с молоком	ТТК № 520	150	5,23	7,13	35,06	222,15	30,27	18,54	65,31	1,07	36	478,5	0,84	0,1	3,35		
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	С6.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24		
Хлеб пшеничный из муки в/с		30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		505	37,85	23,70	75,80	662,08	101,64	51,04	330,57	3,93	69,05	526,57	1,41	0,18	3,93		
Итого за день		1315	67,76	48,12	161,29	1335,44	168,57	125,35	648,57	11,35	90,66	784,32	2,57	0,43	30,49		

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мg	P	Fe	Амг	Рg, мкг	Тg, мкг	В1, мкг	С, мкг			
День 6																		
Обед 7-11 лет II смена																		
Борщи с капустой и картофелем																		
Говядина отварная для I блюда	СБ.2004 № 110	250	1,71	3,34	13,33	85,54	34,95	20,66	44,47	1	12	234,13	0,22	0,04	7,98			
Виточек "Лада"	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	3,32	5,69	43,38	0,72	0	16,01	0,13	0,01	0,04			
Картофель отварной	ТТК № 334	100	13,04	20,86	10,80	282,59	27,66	12,16	84,33	0,94	19,13	2,77	5,08	0,19	0,04			
Компот из кураги (вкл. 50)	СБ.2004 № 518	150	2,86	3,88	24,22	141,98	16,17	30,13	77,44	1,2	12,6	28,13	0,2	0,13	1,2			
Груша	ТТК № 807-50	200	1,04	0,06	23,78	89,73	32,45	21,02	29,31	0,67	0,02	116,62	1,1	0,02	0,8			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,8	14,4	19,2	2,76	0	2,4	0,48	0,02	6			
Хлеб пшеничный из муки вс	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		890	27,96	32,89	111,05	830,38	137,35	104,06	298,13	7,29	43,75	424,99	7,21	0,41	27,35			
Подсчет 7-11 лет II смена																		
Печеночные оладьи "Элиада"																		
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК № 286	100	14,63	13,83	8,72	214,79	28,41	24,4	247,2	5,09	3700,5	6734,45	6,22	0,19	11,54			
Соус томатный	СБ.2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	14,85	121,29	182,46	4,08	21	24,84	0,54	0,26	0			
Какао с молоком	ТТК № 1003	30	0,32	1,17	1,95	19,42	2,74	2,22	4,62	0,1	4,32	53,12	0,08	0,01	0,6			
Пюре фруктовое	СБ.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52			
Вагончик "На здоровье" пшенично-ржаной	п/п	90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17	0	0	0,18	0,01	1,44			
Хлеб пшеничный из муки вс	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0,09	0	0			
Итого за прием		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за день		615	30,10	25,17	106,93	754,70	187,06	181,18	550,67	12,12	3737,82	6834,53	7,03	0,59	14,10			
Среднее значение за неделю		1505	29,68	33,14	123,06	888,66	137,35	104,06	298,13	7,29	43,75	424,99	7,21	0,41	27,35			
Среднее значение за неделю	Обед	818	30,10	30,84	92,66	756,91	157,37	85,97	339,07	5,71	60,12	498,42	3,73	0,26	30,46			
Стоимость питания 414 руб в день	Подсчет	584	28,95	27,49	89,72	713,77	184,89	73,52	338,47	4,85	678,73	1389,55	2,82	0,30	11,52			

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложение № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюда и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюда кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания хлебобулочного производства, Москва 1996 г.

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

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

С.А.Корнеева

М.Н. Корнеева