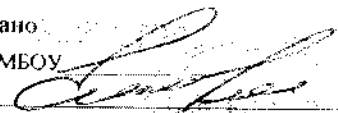
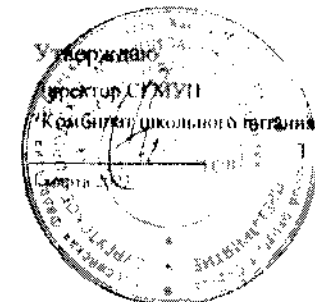


Согласовано

Директор МБОУ

С. Сивязов

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ

| Наименование блюда                                 | № рецепта     | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины     |               |               |             |              |
|--|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
|  |               |            |              |              |               |               | Са                        | Мg            | Р             | Ке          | А, мг        | Р, мкг        | Г, мкг        | В1, мг      | С, мг        |
| <b>Неделя №1</b>                                   |               |            |              |              |               |               |                           |               |               |             |              |               |               |             |              |
| <b>Понедельник</b>                                 |               |            |              |              |               |               |                           |               |               |             |              |               |               |             |              |
| <b>Обед 7 - 11 лет II смена</b>                    |               |            |              |              |               |               |                           |               |               |             |              |               |               |             |              |
| Суп картофельный с бобовыми (горох)                | № 139 сб 2004 | 200        | 4.44         | 2.94         | 16.54         | 106.62        | 26.22                     | 24.19         | 61.6          | 1.44        | 9.6          | 179.54        | 0.21          | 0.14        | 3.68         |
| Зелень (укроп, петрушка)                           | ТТК № 41      | 1          | 0.03         | 0.00         | 0.09          | 0.14          | 2.06                      | 0.67          | 0.82          | 0.02        | 0            | 8.5           | 0.02          | 0           | 0.5          |
| Напиток "Детские"                                  | ТТК № 416     | 105        | 16.11        | 18.49        | 6.29          | 256.66        | 1.14                      | 0             | 1.41          | 0.01        | 12.96        | 24.3          | 0.05          | 0           | 0            |
| Макаронны с сыром                                  | № 333 сб 2004 | 150        | 8.26         | 10.33        | 29.74         | 243.69        | 147.9                     | 12.35         | 120.55        | 0.81        | 44.7         | 83.7          | 0.83          | 0.06        | 0.05         |
| Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный 5) | ТТК № 816-50  | 200        | 0.15         | 0.14         | 26.02         | 100.67        | 6.4                       | 3.15          | 3.92          | 0.83        | 0.01         | 2.02          | 0.08          | 0.01        | 1.6          |
| 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 "Обед"</b>                             |               | <b>706</b> | <b>32,38</b> | <b>32,40</b> | <b>101,32</b> | <b>820,44</b> | <b>183,72</b>             | <b>40,36</b>  | <b>188,30</b> | <b>3,11</b> | <b>67,27</b> | <b>298,06</b> | <b>1,19</b>   | <b>0,21</b> | <b>5,83</b>  |
| <b>Вторник</b>                                     |               |            |              |              |               |               |                           |               |               |             |              |               |               |             |              |
| <b>Обед 7 - 11 лет II 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        |
| Зелень (укроп, петрушка)                           | ТТК № 41      | 1          | 0.03         | 0.00         | 0.09          | 0.14          | 2.06                      | 0.67          | 0.82          | 0.02        | 0            | 8.5           | 0.02          | 0           | 0.5          |
| Котлета "Особая"                                   | ТТК № 224     | 100        | 14.95        | 15.19        | 13.27         | 250.72        | 31.44                     | 16.71         | 122.73        | 1.65        | 21.12        | 31.4          | 0.58          | 0.11        | 0.02         |
| Капша гречневая рассыпчатая                        | № 508 сб 2004 | 180        | 9.21         | 6.97         | 49.60         | 285.35        | 22.68                     | 145.84        | 219.95        | 4.94        | 25.2         | 29.8          | 0.64          | 0.31        | 0            |
| Соус томатный                                      | 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          |
| 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                         | 0             | 0             | 0           | 0            | 0             | 0             | 0           | 0            |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                         | п/п           | 50         | 3.43         | 0.49         | 24.01         | 116.57        | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0            | 0             | 0             | 0           | 0            |
| <b>Итого за "Обед"</b>                             |               | <b>836</b> | <b>31,68</b> | <b>27,54</b> | <b>134,80</b> | <b>897,33</b> | <b>104,42</b>             | <b>187,64</b> | <b>398,25</b> | <b>7,86</b> | <b>62,65</b> | <b>354,07</b> | <b>151,65</b> | <b>0,49</b> | <b>14,86</b> |

| Наименование блюда   | № рецепта     | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |              |               |             | Витамины     |               |               |             |              |
|--|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
|  |               |            |              |              |               |               | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | A, мкг       | P, мкг        | T, мкг        | B1, мг      | C, мг        |
| <b>Среда</b>   |               |            |              |              |               |               |                           |              |               |             |              |               |               |             |              |
| <b>Обед 7 - II лет II смена</b>                            |               |            |              |              |               |               |                           |              |               |             |              |               |               |             |              |
| 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        | 7,2          | 215,78        | 0,32          | 0,09        | 6,6          |
| Зеленый (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          |
| Рыба тушеная в томате с овощами (пикша)                    | ТТК № 314     | 100        | 9,86         | 5,08         | 5,74          | 106,08        | 9,16                      | 8,2          | 12,7          | 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        |
| Напиток лимонный (витаминизированный 5)                    | ТТК № 828-50  | 200        | 0,13         | 0,02         | 24,66         | 96,27         | 6,47                      | 1,7          | 3,19          | 0,16        | 0,02         | 0,3           | 0,03          | 0,01        | 5,6          |
| Печенье сладкое "Ромбики коричневые с сахаром" ("Земелак") | ТУ № 1501     | 40         | 2,79         | 7,15         | 26,09         | 177,44        | 7,63                      | 3,81         | 28,1          | 0,42        | 59,16        | 65,57         | 0,41          | 0,04        | 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 "Обед"</b>                                     |               | <b>791</b> | <b>22,02</b> | <b>19,54</b> | <b>122,00</b> | <b>743,47</b> | <b>93,01</b>              | <b>64,81</b> | <b>188,22</b> | <b>2,89</b> | <b>81,82</b> | <b>774,89</b> | <b>3,30</b>   | <b>0,28</b> | <b>23,64</b> |
| <b>Четверг</b>   |               |            |              |              |               |               |                           |              |               |             |              |               |               |             |              |
| <b>Обед 7 - II лет II смена</b>                            |               |            |              |              |               |               |                           |              |               |             |              |               |               |             |              |
| Суп молочный с крупой (пшено)                              | № 161 сб 2004 | 250        | 5,58         | 5,38         | 20,82         | 152,55        | 142,11                    | 29,95        | 139,92        | 0,63        | 19,8         | 37,1          | 0,08          | 0,1         | 0,65         |
| Творожник с кокосом  | ТТК № 602     | 100        | 13,04        | 21,40        | 36,46         | 388,94        | 91,57                     | 15,02        | 135,07        | 0,81        | 73,68        | 173,5         | 0,72          | 0,05        | 0,12         |
| Соус клубничный  | № 618 сб 2004 | 15         | 0,06         | 0,03         | 8,85          | 34,12         | 7,97                      | 1,2          | 1,53          | 0,1         | 0,38         | 0,04          |               |             | 1,84         |
| Яблоко   |               | 100        | 0,40         | 0,40         | 11,60         | 48,68         | 16                        | 9            | 11            | 2,2         | 5            | 0,2           | 0,03          | 0,03        | 10           |
| Компот "Сливовый № 7" (вит 50)                             | ТТК № 872-50  | 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         |
| 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 "Обед"</b>                                     |               | <b>715</b> | <b>22,77</b> | <b>27,80</b> | <b>125,83</b> | <b>833,65</b> | <b>260,04</b>             | <b>58,29</b> | <b>296,24</b> | <b>4,15</b> | <b>93,49</b> | <b>181,50</b> | <b>151,17</b> | <b>0,19</b> | <b>13,65</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         | P, мкг        | T, мг       | B1, мг      | C, мг         |  |
| <b>Пятница</b>                                     |               |            |              |              |               |               |                           |              |               |             |               |               |             |             |               |  |
| <b>Обед 7 - 11 лет II смена</b>                    |               |            |              |              |               |               |                           |              |               |             |               |               |             |             |               |  |
| 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            | 234,13        | 0,22        | 0,04        | 7,98          |  |
| Гуляш из филе индейки                              | ТТК № 401     | 100        | 14,83        | 5,40         | 3,99          | 123,15        | 19,8                      | 16,01        | 141,8         | 1,15        | 19,38         | 34,43         | 0,34        | 0,03        | 0,73          |  |
| Рис цветной  | ТТК № 528     | 150        | 3,55         | 3,77         | 32,49         | 177,09        | 13,17                     | 21,39        | 65,56         | 0,52        | 12,48         | 30,9          | 0,25        | 0,04        | 0,6           |  |
| Компот ягодно-яблочный "Клубника" (вит 50)         | ТТК № 838 -50 | 200        | 0,24         | 0,11         | 25,52         | 99,26         | 10,37                     | 5,36         | 6,55          | 0,46        | 0,01          | 3,62          | 0,13        | 0,01        | 1,81          |  |
| Печенье сладкое "Кокосовое"                        | ТУ № 1506     | 50         | 3,60         | 22,39        | 21,88         | 301,36        | 8,67                      | 2,9          | 26,02         | 0,38        | 121,2         | 133,17        | 0,41        | 0,03        | 0,6           |  |
| 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 "Обед"</b>                             |               | <b>810</b> | <b>27,32</b> | <b>35,51</b> | <b>120,71</b> | <b>900,48</b> | <b>88,59</b>              | <b>66,41</b> | <b>284,72</b> | <b>3,52</b> | <b>165,07</b> | <b>436,25</b> | <b>1,35</b> | <b>0,15</b> | <b>11,72</b>  |  |
| <b>Суббота</b>                                     |               |            |              |              |               |               |                           |              |               |             |               |               |             |             |               |  |
| <b>Обед 7 - 11 лет II смена</b>                    |               |            |              |              |               |               |                           |              |               |             |               |               |             |             |               |  |
| Салат из свеклы с сыром                            | ТТК № 32      | 60         | 2,96         | 10,16        | 4,47          | 119,06        | 102,51                    | 12,3         | 70,65         | 0,64        | 3,25          | 35,64         | 4,05        | 0,01        | 1,77          |  |
| 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        | 0,6           |  |
| Кнелды "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        | 0,1         | 0,05          |  |
| Капуста тушеная                                    | № 534 сб 2004 | 150        | 3,41         | 3,53         | 17,34         | 107,39        | 86,93                     | 28,06        | 57,64         | 1,15        | 12,6          | 99,63         | 0,31        | 0,05        | 31,89         |  |
| Напиток из плодов шиповника (витаминизированный 5) | 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           |  |
| 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 "Обед"</b>                             |               | <b>810</b> | <b>27,31</b> | <b>34,69</b> | <b>104,92</b> | <b>821,75</b> | <b>233,91</b>             | <b>67,97</b> | <b>286,53</b> | <b>4,69</b> | <b>67,13</b>  | <b>554,25</b> | <b>5,91</b> | <b>0,27</b> | <b>234,31</b> |  |

| Наименование блюда                                      | № рецеп.      | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |              |               |             | Витамины     |               |             |             |              |  |
|---|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
|   |               |            |              |              |               |               | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | A, мкг       | РЭ, мкг       | ТЭ, мкг     | B1, мг      | C, мг        |  |
| <b>Неделя № 2</b>                                       |               |            |              |              |               |               |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |  |
| <b>Понедельник</b>                                      |               |            |              |              |               |               |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |  |
| <b>Обед 7 - 11 лет II смена</b>                         |               |            |              |              |               |               |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |  |
| 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           | 229,99        | 0,2         | 0,06        | 8,2          |  |
| Сосиски отварные  | № 413 с6 2004 | 100        | 11,28        | 14,96        | 0,00          | 179,76        | 0                         | 0            | 0             | 0           | 0            | 0             | 0,5         | 0           | 0            |  |
| Макаронные изделия отварные                             | № 332 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            |  |
| Мандарины   |               | 100        | 0,75         | 0,18         | 8,55          | 37,29         | 30,8                      | 9,57         | 14,79         | 0,09        | 0            | 10            | 0,2         | 0,64        | 15,2         |  |
| Компот из свежих плодов (яблоки) (витаминизированный S) | ТТК № 821 50  | 200        | 0,15         | 0,14         | 26,02         | 100,67        | 0,4                       | 3,15         | 3,92          | 0,83        | 0,01         | 2,02          | 0,08        | 0,01        | 1,6          |  |
| 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 "Обед"</b>                                  |               | <b>850</b> | <b>23,23</b> | <b>23,66</b> | <b>107,35</b> | <b>727,92</b> | <b>79,22</b>              | <b>38,91</b> | <b>108,78</b> | <b>2,48</b> | <b>33,01</b> | <b>265,64</b> | <b>1,80</b> | <b>0,20</b> | <b>25,00</b> |  |
| <b>Вторник</b>  |               |            |              |              |               |               |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |  |
| <b>Обед 7 - 11 лет II смена</b>                         |               |            |              |              |               |               |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |  |
| Рассольник  | № 130 с6 2004 | 250        | 1,20         | 3,48         | 14,41         | 93,98         | 19,31                     | 19,92        | 50,3          | 0,78        | 12           | 224,78        | 0,19        | 0,07        | 6,6          |  |
| Зелень (укроп, петрушка)                                | ТТК № 41      | 1          | 0,03         | 0,00         | 0,09          | 0,41          | 2,06                      | 0,67         | 0,82          | 0,02        | 0            | 8,5           | 0,02        | 0           | 0,5          |  |
| Гуляш   | № 437 с6 2004 | 100        | 14,58        | 14,82        | 3,99          | 206,95        | 18,8                      | 20,25        | 153,7         | 2,27        | 13,6         | 27,63         | 0,45        | 0,03        | 0,73         |  |
| Каша перловая рассыпчатая                               | № 508 с6 2004 | 180        | 5,14         | 4,58         | 19,48         | 214,81        | 26,62                     | 20,6         | 166,4         | 0,97        | 15,12        | 28,35         | 0,7         | 0,05        | 0            |  |
| Напиток апельсиновый (витаминизированный S)             | № 699 с6 2004 | 200        | 0,19         | 0,04         | 23,86         | 91,88         | 7,45                      | 2,5          | 4,5           | 0,12        | 0,01         | 1,78          | 0,04        | 0,01        | 5,28         |  |
| 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           | 50         | 3,43         | 0,49         | 24,01         | 116,57        | 0                         | 0            | 0             | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| <b>Итого за "Обед"</b>                                  |               | <b>806</b> | <b>26,74</b> | <b>23,66</b> | <b>116,87</b> | <b>778,70</b> | <b>74,14</b>              | <b>63,94</b> | <b>375,72</b> | <b>4,16</b> | <b>40,73</b> | <b>291,04</b> | <b>1,40</b> | <b>0,17</b> | <b>13,11</b> |  |

| Наименование блюда                              | № рецеп       | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-ды, г  | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |              |               |             | Витамины     |               |             |             |              |  |
|---|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
|   |               |            |              |              |               |               | Са                        | Mg           | P             | Fe          | A, мг        | P, мкг        | T, мг       | B1, мг      | C, мг        |  |
| <b>Среда</b>                                    |               |            |              |              |               |               |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |  |
| <b>Обед 7 - 11 лет II смена</b>                 |               |            |              |              |               |               |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |  |
| Пюре из свежей капусты с картофелем (с томатом) | № 124 сб 2004 | 200        | 1,40         | 2,69         | 8,02          | 59,44         | 29,35                     | 14,72        | 13,43         | 0,57        | 9,6          | 182,82        | 0,16        | 0,04        | 9,77         |  |
| 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          |  |
| 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          |  |
| Картофель отварной                              | № 518 сб 2004 | 150        | 2,86         | 3,88         | 24,23         | 141,98        | 24,02                     | 30,59        | 79,02         | 1,26        | 12,6         | 28,13         | 0,2         | 0,13        | 12           |  |
| Напиток лимонный (витаминизированный 5)         | ТТК № 828-50  | 200        | 0,13         | 0,02         | 24,66         | 96,27         | 6,47                      | 1,7          | 3,19          | 0,16        | 0,02         | 0,3           | 0,03        | 0,01        | 5,6          |  |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки          | н/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                      | н/п           | 25         | 1,72         | 0,25         | 12,01         | 58,29         | 0                         | 0            | 0             | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| <b>Итого за "Обед"</b>                          |               | <b>701</b> | <b>21,74</b> | <b>13,45</b> | <b>93,30</b>  | <b>577,61</b> | <b>85,43</b>              | <b>68,30</b> | <b>264,25</b> | <b>2,49</b> | <b>37,22</b> | <b>245,88</b> | <b>3,58</b> | <b>0,23</b> | <b>28,27</b> |  |
| <b>Четверг</b>                                  |               |            |              |              |               |               |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |  |
| <b>Обед 7 - 11 лет II смена</b>                 |               |            |              |              |               |               |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |  |
| Суп с клецками                                  | № 155 сб 2004 | 250        | 2,39         | 3,71         | 14,13         | 69,87         | 19,86                     | 8,14         | 35,35         | 0,51        | 18,96        | 234,46        | 0,47        | 0,03        | 0,6          |  |
| 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           | 32,18         | 0,55        | 0,04        | 0,73         |  |
| Каша вязкая ячневая                             | № 510 сб 2004 | 150        | 3,08         | 1,72         | 21,52         | 128,80        | 28,71                     | 14,34        | 98,74         | 0,55        | 12,6         | 23,63         | 0,54        | 0,06        | 0            |  |
| Компот из изюма (витаминизированный 5)          | ТТК № 812-50  | 200        | 0,36         | 0,00         | 28,79         | 109,79        | 0,6                       | 0,02         | 0,11          | 0,05        | 0,02         | 0,02          | 0           | 0           | 0            |  |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки          | н/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                      | н/п           | 50         | 3,43         | 0,49         | 24,01         | 116,57        | 0                         | 0            | 0             | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| <b>Итого за "Обед"</b>                          |               | <b>775</b> | <b>26,91</b> | <b>24,32</b> | <b>109,16</b> | <b>754,53</b> | <b>68,14</b>              | <b>43,13</b> | <b>292,88</b> | <b>3,46</b> | <b>48,58</b> | <b>290,29</b> | <b>1,51</b> | <b>0,13</b> | <b>1,31</b>  |  |

| Наименование блюда                                 | № рецепта     | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углевод-ды, г | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |              |               |             | Витамины       |                |               |             |               |  |
|--|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|----------------|----------------|---------------|-------------|---------------|--|
|  |               |            |              |              |               |               | Са                        | Mg           | P             | Fe          | A, мкг         | РЭ, мкг        | Г, мкг        | В1, мг      | С, мг         |  |
| <b>Пятница</b>                                     |               |            |              |              |               |               |                           |              |               |             |                |                |               |             |               |  |
| <b>Обед 7 - 11 лет II смены</b>                    |               |            |              |              |               |               |                           |              |               |             |                |                |               |             |               |  |
| Борщ с картофелем                                  | № 114 сб 2004 | 250        | 1,97         | 3,43         | 16,71         | 101,31        | 31,44                     | 24,37        | 55,33         | 1,17        | 12             | 211,17         | 0,23          | 0,06        | 6,86          |  |
| Зелень (укроп, петрушка)                           | ТТК № 41      | 1          | 0,03         | 0,00         | 0,05          | 0,44          | 2,06                      | 0,67         | 0,82          | 0,02        | 0              | 8,5            | 0,02          | 0           | 0,5           |  |
| 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             |  |
| Калюста тушеная                                    | № 534 сб 2004 | 150        | 3,41         | 3,53         | 17,34         | 107,39        | 86,93                     | 28,06        | 57,64         | 1,15        | 12,6           | 99,63          | 0,31          | 0,05        | 31,89         |  |
| Яблоко   |               | 100        | 0,40         | 0,40         | 11,60         | 48,68         | 16                        | 9            | 11            | 2,2         |                | 5              | 0,2           | 0,03        | 10            |  |
| Нашиток из плодов шиповника (витаминизированный 5) | 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           |  |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки             | л/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                         | л/п           | 25         | 1,72         | 0,25         | 12,01         | 58,29         | 0                         | 0            | 0             | 0           | 0              | 0              | 0             | 0           | 0             |  |
| <b>Итого за "Обед"</b>                             |               | <b>851</b> | <b>26,10</b> | <b>16,87</b> | <b>115,86</b> | <b>696,65</b> | <b>160,97</b>             | <b>76,11</b> | <b>241,09</b> | <b>6,01</b> | <b>47,20</b>   | <b>565,06</b>  | <b>2,06</b>   | <b>0,17</b> | <b>249,25</b> |  |
| <b>Суббота</b>                                     |               |            |              |              |               |               |                           |              |               |             |                |                |               |             |               |  |
| <b>Обед 7 - 11 лет II смены</b>                    |               |            |              |              |               |               |                           |              |               |             |                |                |               |             |               |  |
| Суп "Новинка"                                      | ТТК № 109     | 250        | 2,56         | 3,70         | 17,85         | 111,89        | 39,98                     | 33,24        | 68,06         | 1,22        | 12             | 224,66         | 0,25          | 0,09        | 5,8           |  |
| 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           |  |
| Печень, тушеная в томатном соусе                   | ТТК № 261     | 100        | 12,78        | 7,25         | 4,99          | 136,12        | 17,65                     | 15,14        | 295,51        | 4,5         | 3509,52        | 6031,6         | 0,86          | 0,16        | 9,77          |  |
| 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         |  |
| Компот "Сливовый №1" (яит 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          |  |
| Печенье с начинкой "Рулетки с повидлом"            | ТТК № 1513    | 50         | 2,87         | 10,55        | 30,24         | 224,20        | 10,6                      | 4,99         | 31,13         | 0,56        | 78,05          | 85,72          | 0,92          | 0,04        | 0,07          |  |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки             | л/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                         | л/п           | 25         | 1,72         | 0,25         | 12,01         | 58,29         | 0                         | 0            | 0             | 0           | 0              | 0              | 0             | 0           | 0             |  |
| <b>Итого за "Обед"</b>                             |               | <b>801</b> | <b>25,04</b> | <b>26,57</b> | <b>122,76</b> | <b>819,77</b> | <b>106,24</b>             | <b>86,95</b> | <b>400,44</b> | <b>7,85</b> | <b>3615,02</b> | <b>6405,89</b> | <b>152,36</b> | <b>0,42</b> | <b>28,04</b>  |  |

Стоимость питания 152 руб в день

Основание: СанПиН 2.3.2.4.3590-20

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

И.М.С. Курочкин, В.А. Гутельман. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт, 2008 г.

Технолог

*Дикман*

И.А. Дикманшкова