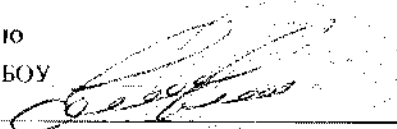
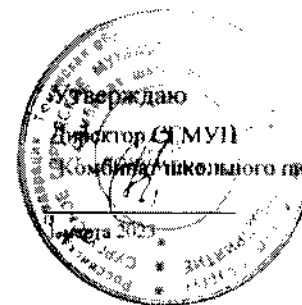


Согласовано  
 Директор МБОУ

Г.Г. Свиридова

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (1 СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 11 ЛЕТ**

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>Неделя №1</b>																
<b>Понедельник</b>																
<b>Завтрак 7- 11 лет 1 смена</b>																
Наггетсы "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	
Макароны с сыром	№ 333 с6 2004	150	8,26	10,33	29,34	243,69	147,9	12,35	120,55	0,81	44,7	83,7	0,83	0,06	0,05	
Какао с молоком	№ 693 с6 2004	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52	
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	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>505</b>	<b>31,40</b>	<b>32,66</b>	<b>82,77</b>	<b>747,47</b>	<b>259,67</b>	<b>39,32</b>	<b>223,05</b>	<b>1,72</b>	<b>69,66</b>	<b>130,12</b>	<b>0,89</b>	<b>0,09</b>	<b>0,57</b>	
<b>Вторник</b>																
<b>Завтрак 7- 11 лет 1 смена</b>																
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	
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 с6 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	
Яблоко		120	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,64	0	6	0,24	0,04	12	
Чай с молоком сгущенным	№ 630 с6 1996	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 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>680</b>	<b>31,43</b>	<b>26,27</b>	<b>117,96</b>	<b>817,92</b>	<b>130,27</b>	<b>181,55</b>	<b>399,04</b>	<b>9,40</b>	<b>58,03</b>	<b>128,59</b>	<b>1,58</b>	<b>0,48</b>	<b>12,80</b>	

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	P <sub>2</sub> , мкг	T <sub>3</sub> , мкг	B1, мг	C, мг	
<b>Среда</b>																
<b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b>																
Закуска из свежих помидоров	ТТК № 88	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7	
Рыба, тушеная 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	
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	
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	1,32	
Печенье сдобное "Ромбики коричные с сахаром"	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	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	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>603</b>	<b>21,48</b>	<b>18,08</b>	<b>91,79</b>	<b>609,78</b>	<b>96,93</b>	<b>54,28</b>	<b>144,32</b>	<b>3,23</b>	<b>74,60</b>	<b>638,75</b>	<b>3,38</b>	<b>0,31</b>	<b>27,26</b>	
<b>Четверг</b>																
<b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b>																
Сыр (порциями)	№ 97 сб 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	
Капа молочная школьная из смеси зерновых	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 клубничный	№ 618 сб 2004	20	0,08	0,04	11,80	45,50	3,91	1,6	2,04	0,14	0	0,51	0,05	0	2,45	
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>600</b>	<b>29,53</b>	<b>37,11</b>	<b>111,87</b>	<b>896,71</b>	<b>388,82</b>	<b>37,50</b>	<b>334,42</b>	<b>1,31</b>	<b>137,95</b>	<b>253,84</b>	<b>0,97</b>	<b>0,08</b>	<b>3,18</b>	

Наименование блюда	№ рецеп.	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>Пятница</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
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
Груша		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
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 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>620</b>	<b>23,95</b>	<b>11,44</b>	<b>100,24</b>	<b>589,49</b>	<b>109,10</b>	<b>57,89</b>	<b>265,71</b>	<b>4,53</b>	<b>37,86</b>	<b>78,73</b>	<b>1,07</b>	<b>0,10</b>	<b>7,59</b>
<b>Суббота</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
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
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
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
Печенье сдобное "Кокосовое"	ГУ № 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
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	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>546</b>	<b>26,11</b>	<b>43,68</b>	<b>85,76</b>	<b>831,54</b>	<b>129,78</b>	<b>47,68</b>	<b>203,86</b>	<b>4,13</b>	<b>156,10</b>	<b>272,40</b>	<b>1,11</b>	<b>0,34</b>	<b>33,04</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	B1, мг	C, мг
<b>Неделя №2</b>															
<b>Понедельник</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет 1 смена</b>															
Сосиски отварные	№ 413 сб 2004	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0
Макаронь с сыром	№ 333 сб 2004	150	8,26	10,33	29,34	243,69	147,9	12,35	120,55	0,81	44,7	83,7	0,83	0,06	0,05
Мандарин		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2
Чай с молоком	№ 630 сб 2004	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23	0	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>600</b>	<b>26,65</b>	<b>27,69</b>	<b>75,88</b>	<b>657,40</b>	<b>228,17</b>	<b>27,58</b>	<b>171,75</b>	<b>0,99</b>	<b>50,28</b>	<b>103,93</b>	<b>1,53</b>	<b>0,11</b>	<b>15,49</b>
<b>Вторник</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет 1 смена</b>															
Салат "Витаминка"	ГТК № 64	80	1,26	4,96	4,06	62,90	31,39	16,28	28,84	0,71	0	57,1	2,4	0,05	14,64
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 перловая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	180	5,14	4,58	39,48	214,81	26,62	20,6	166,4	0,97	15,12	28,35	0,7	0,05	0
Зелень (укроп, петрушка)	ГТК № 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
Чай с сахаром	ГТК № 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>611</b>	<b>26,10</b>	<b>25,27</b>	<b>83,62</b>	<b>657,22</b>	<b>79,24</b>	<b>57,80</b>	<b>349,76</b>	<b>4,02</b>	<b>28,72</b>	<b>121,58</b>	<b>3,57</b>	<b>0,14</b>	<b>15,87</b>

Наименование блюда	№ рецеп.	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>Среда</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	
Картофель отварной	№ 518 с6 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	
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	20	0,00	0,00	0,59	2,23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	
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 с начинкой "Слободское"	ТУ № 1512	30	1,71	5,99	19,83	138,03	5,2	2,87	17,22	0,31	46,08	50,76	0,35	0,03	0,02	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	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>553</b>	<b>23,58</b>	<b>17,49</b>	<b>93,09</b>	<b>622,07</b>	<b>77,53</b>	<b>55,48</b>	<b>246,19</b>	<b>2,96</b>	<b>73,68</b>	<b>113,66</b>	<b>3,75</b>	<b>0,30</b>	<b>14,04</b>	
<b>Четверг</b>																
<b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b>																
Каша молочная ячневая (вязкая)	№ 302 с6 2004	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	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0	
Творожник с изюмом	ТТК № 605	100	11,90	15,17	42,05	348,52	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,5	0,72	0,05	0,12	
Соус шоколадный	№ 616 с6 2004	20	1,07	0,94	9,06	46,44	26,94	10,09	28,74	0,41	2,29	4,34	0,02	0,01	0,04	
Какао с молоком	№ 693 с6 2004	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52	
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>585</b>	<b>27,48</b>	<b>30,82</b>	<b>138,25</b>	<b>923,24</b>	<b>371,07</b>	<b>83,63</b>	<b>478,31</b>	<b>2,96</b>	<b>139,78</b>	<b>226,61</b>	<b>1,52</b>	<b>0,20</b>	<b>1,19</b>	

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, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
<b>Пятница</b>															
<b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b>															
Котлета из мяса птицы в папировке	ГТК № 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
Рис с овощами	ГТК № 527	150	3,39	6,17	33,53	201,21	21,06	28,54	79,97	0,71	21,6	478,5	0,39	0,04	1,34
Зелень (укроп, петрушка)	ГТК № 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
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Кофейный напиток (растворимый)	ГТК № 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 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>601</b>	<b>25,13</b>	<b>17,21</b>	<b>106,08</b>	<b>674,72</b>	<b>104,24</b>	<b>54,89</b>	<b>243,73</b>	<b>3,84</b>	<b>50,18</b>	<b>557,04</b>	<b>1,15</b>	<b>0,10</b>	<b>12,10</b>
<b>Суббота</b>															
<b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b>															
Салат из св.помидоров с кукурузой	ГТК № 20	100	1,22	10,01	6,96	121,03	20,14	14,45	25,73	0,71	0	90,63	4,88	0,04	16,42
Печень, тушенная в томатном соусе	ГТК № 261	100	12,78	7,25	4,99	136,12	17,65	15,14	205,51	4,5	3509,52	6051,6	0,86	0,16	9,77
Пюре картофельное	№ 520 с6 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
Чай с сахаром	ГТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	0	0	0	0	0
Печенье с начинкой "Рулетки с повидлом"	ГТК № 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
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	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>645</b>	<b>24,96</b>	<b>33,53</b>	<b>98,68</b>	<b>789,44</b>	<b>115,78</b>	<b>63,69</b>	<b>348,94</b>	<b>7,73</b>	<b>3603,01</b>	<b>6260,64</b>	<b>6,84</b>	<b>0,45</b>	<b>36,64</b>

**Стоимость питания 152 руб в день**

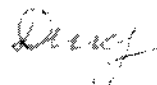
Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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.Скурихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва. ДеЛи Принт 2008 г.

Технолог



И.А. Дикманикова