

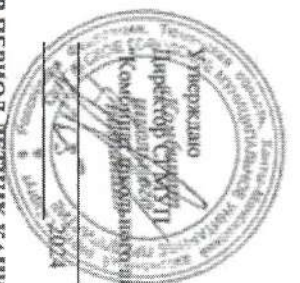
Согласовано

Директор МБОУ

Совм № 15  
В. И. Вдовиченко



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ  
(Столовые, работающие на сырье)



Е.А.Горбаченко

Наименование блюда	№ рсц	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины						
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	ТЭ, мкг	B1, мкг	C, мкг					
Неделя № 1																				
<b>День 1</b>																				
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																				
Бутерброд горячий с сыром	С6.2004 № 10	60	8,12	9,20	13,44	171,60	221,06	9,79	140,51	0,23	46,5	87	0,18	0,01	0,08					
Каша молочная пшеничная (жидкая)	С6.2004 № 311	200	7,07	3,30	32,66	189,78	110,86	12,57	79,79	0,13	12,1	22,18	0,03	0,03	0,52					
Масло сливочное	ТТК № 43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4		3	0,02	40	45	0,1							
Чай с молоком сладеным	С6.1996 № 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					
Груша		130	0,52	0,39	17,03	65,90	24,7	15,6	20,8	2,99		2,6	0,52	0,03	6,5					
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>625</b>	<b>20,54</b>	<b>22,34</b>	<b>90,46</b>	<b>639,06</b>	<b>413,23</b>	<b>43,9</b>	<b>282,64</b>	<b>3,44</b>	<b>105,99</b>	<b>165,05</b>	<b>0,83</b>	<b>0,07</b>	<b>7,28</b>					
<b>Обед 7-11 лет</b>																				
Салат "Бурячок"	ТТК № 11	100	1,60	8,47	10,58	118,66	32,18	17,95	41,42	1,28		14,27	3,79	0,04	9,3					
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	С6.2004 № 124	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					
Товялина отварная для I биода	ТТК № 233	25	6,80	4,86	0,21	71,67	6,36	7,24	54,62	0,91		20,02	0,17	0,01	0,05					
Колбаса отварная	ТТК № 247	100	11,63	15,42		185,31														
Каша гречневая рассычатая	С6.2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	18,9	121,53	183,29	4,11	21	24,84	0,54	0,26						
Компот ягодно-яблочный "Сморозинка" (вит.20)	ТТК № 838-20	200	0,16	0,06	24,78	95,86	0,69	0,01	0,04	0,06	0,01	0,01	0	0	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	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0					
Вода питьевая		200	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>1080</b>	<b>33,55</b>	<b>38,82</b>	<b>114,31</b>	<b>917,00</b>	<b>94,8</b>	<b>165,13</b>	<b>321,14</b>	<b>7,08</b>	<b>33,01</b>	<b>287,66</b>	<b>4,7</b>	<b>0,37</b>	<b>21,56</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1705</b>	<b>54,09</b>	<b>61,16</b>	<b>204,77</b>	<b>1556,07</b>	<b>508,43</b>	<b>209,04</b>	<b>603,79</b>	<b>10,52</b>	<b>138,99</b>	<b>452,71</b>	<b>5,53</b>	<b>0,44</b>	<b>28,84</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	PЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг			
<b>День 2</b>																		
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																		
Каша молочная манная (жидкая)	С62004 №311	200	5,86	3,24	28,81	166,37	121,35	17,94	106,33	0,4	12,67	23,23	0,46	0,06	0,55			
Масло сливочное	ТТК №43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4		3	0,02	40	45	0,1					
Чай с сахаром	ТТК №804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	0	0	0	0				
Блинчики с молоком ступенным вареным	ТТК №922	55	7,24	10,24	15,18	183,37	0,63		0,78	0,01	7,2	13,5	0,03					
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86		6,5	0,26	0,04	13			
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07												
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29												
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>645</b>	<b>18,79</b>	<b>22,15</b>	<b>95,19</b>	<b>651,20</b>	<b>145,55</b>	<b>29,64</b>	<b>124,41</b>	<b>3,34</b>	<b>59,87</b>	<b>88,23</b>	<b>0,85</b>	<b>0,1</b>	<b>13,55</b>			
<b>Обед 7-11 лет</b>																		
Суп картофельный с Бобовыми (фасоль)	С62004 №139	250	5,22	3,75	21,04	133,26	44,22	33,84	122,64	1,63	12	284,03	0,29	0,12	4,66			
Мясные котлеты	ТТК №271	100	14,43	16,96	7,14	238,46	34,07	19,95	157,29	2,09	19,6	21,96	1,91	0,05	1,43			
Рагу овощное	С62004 №541	150	3,01	6,70	21,63	154,67	47,87	36,57	83,02	1,36	34,8	586,76	0,4	0,13	32,58			
Напиток лимонно-брусничный (внт. 20)	ТТК №844-20	200	0,13	0,06	21,38	83,38	5,96	1,55	3,18	0,14	0,01	0,95	0,11		4,3			
Морженое пломбир		70	2,59	10,50	14,28	159,33	111,3	14,7	79,8	0,14	60,2	65,8	0,28	0,02	0,28			
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,8			0,09					
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29												
Вода питьевая		200																
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>1015</b>	<b>28,67</b>	<b>38,81</b>	<b>107,28</b>	<b>879,13</b>	<b>263,31</b>	<b>106,61</b>	<b>445,93</b>	<b>6,16</b>	<b>126,61</b>	<b>959,50</b>	<b>2,99</b>	<b>0,41</b>	<b>43,25</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1660</b>	<b>47,46</b>	<b>60,96</b>	<b>202,47</b>	<b>1530,33</b>	<b>408,86</b>	<b>136,25</b>	<b>570,34</b>	<b>9,50</b>	<b>186,48</b>	<b>1047,73</b>	<b>3,84</b>	<b>0,51</b>	<b>56,80</b>			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	P, мкг	T, мкг	B1, мг	C, мг	
<b>День 3</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																
Каша молочная шкварная ячневая	ТТК № 708	210	6,93	9,66	35,64	252,22	140,57	31,49	212,8	0,83	35,81	66,65	0,77	0,12	0,51	
Чай с молоком	С6 1996 № 630	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23	0,01	0,24		
Банан		200	3,00	1,00	45,40	191,00	16	84	56	1,2		40	0,8	0,08	20	
Багочник "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	n/n	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,8			0,09			
Хлеб пшеничный из муки в/с	n/n	25	1,72	0,25	12,01	58,29										
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>655</b>	<b>16,19</b>	<b>13,21</b>	<b>117,79</b>	<b>637,56</b>	<b>225,94</b>	<b>121,15</b>	<b>305,21</b>	<b>2,93</b>	<b>41,39</b>	<b>116,88</b>	<b>1,57</b>	<b>0,3</b>	<b>20,75</b>	
<b>Обед 7-11 лет</b>																
Рассольник ленинградский	С6 2004 № 132	250	2,07	3,52	17,26	107,11	19,62	21,06	61,82	0,82	12	224,78	0,23	0,08	6,4	
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	32,77	0,55		12,01	0,1	0,01	0,03	
Рыба, запеченная в сметанном соусе (пикант)	ТТК № 326	100	11,68	5,83	4,60	118,07	61,48	4,16	39,95	0,19	11,4	26,31	1,48	0,01	0,02	
Пюре картофельное	С6 2004 № 520	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	
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	60	0,47	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35		6	0,06	0,02	5,88	
Напиток из плодов шиповника (вып. 20)	ТТК № 809-20	200	0,68	0,28	34,26	130,48	12,66	3,41	3,44	0,66	0,01	163,41	0,76	0,01	200	
Крендель сахарный	ТТК № 912	100	6,79	12,24	56,92	360,80	14,28	8,91	56,74	0,82	11,58	20,06	6,3	0,07		
Хлеб столбичный из ржано-пшеничной муки	n/n	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Хлеб пшеничный из муки в/с	n/n	25	1,72	0,25	12,01	58,29										
Вола питьевая		200	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>1125</b>	<b>33,25</b>	<b>29,81</b>	<b>159,98</b>	<b>1019,48</b>	<b>172,51</b>	<b>79,22</b>	<b>306</b>	<b>4,51</b>	<b>50,43</b>	<b>485,25</b>	<b>9,11</b>	<b>0,32</b>	<b>222,72</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1780</b>	<b>48,44</b>	<b>43,02</b>	<b>277,77</b>	<b>1657,04</b>	<b>398,45</b>	<b>200,37</b>	<b>611,21</b>	<b>7,43</b>	<b>91,82</b>	<b>602,13</b>	<b>10,68</b>	<b>0,62</b>	<b>243,47</b>	



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 <sub>5</sub> , мкг	Т <sub>3</sub> , мкг	В <sub>1</sub> , мг	С, мг			
<b>День 4</b>																		
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																		
Каша молочная кукурузная (жидкая)	Сб.2004 № 311	200	3,40	3,31	10,02	79,52	155,56	19,53	103,07	0,27	20,16	22,18		0,06	12,11			
Масло сливочное	ТТК № 43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4		3	0,02	40	45		0,1				
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			
Сметана	ТТК № 54	25	0,61	3,30	0,82	35,86	19,36	1,96	13,27	0,04	15	26,75	0,08	0,01	0,04			
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37			0,05								
Хлеб столотичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07												
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29												
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>585</b>	<b>22,22</b>	<b>36,16</b>	<b>83,42</b>	<b>742,49</b>	<b>269,26</b>	<b>36,51</b>	<b>254,41</b>	<b>1,19</b>	<b>148,84</b>	<b>227,43</b>	<b>0,89</b>	<b>0,12</b>	<b>12,27</b>			
<b>Обед 7-11 лет</b>																		
Салат "Огородничий"	ТТК № 1	100	1,39	4,50	9,50	80,27	37,42	18,14	31,34	0,61		350,65	2,48	0,03	13,02			
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	19,98	33,24	68,06	1,22	12	224,66	0,25	0,09	5,8			
Выпечка мясной с кабачками	ТТК № 267	100	11,83	12,14	13,47	210,28	31,81	15,53	110,1	1,48	16,2	31,5	0,32	0,04	1,92			
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			
Компот из клубники с/м (вып. 20)	ТТК № 806-20	200	0,32	0,16	27,83	108,50	16,78	7,21	9,24	0,55	0,01	2,01	0,2	0,01	24			
Хлеб столотичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07												
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			
Вода питьевая		200	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>1050</b>	<b>27,72</b>	<b>31,16</b>	<b>120,86</b>	<b>864,72</b>	<b>252,18</b>	<b>86,33</b>	<b>338,71</b>	<b>4,64</b>	<b>72,31</b>	<b>691,39</b>	<b>4,07</b>	<b>0,23</b>	<b>44,79</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1635</b>	<b>49,94</b>	<b>67,32</b>	<b>204,28</b>	<b>1607,22</b>	<b>521,44</b>	<b>122,84</b>	<b>593,12</b>	<b>5,83</b>	<b>221,15</b>	<b>918,82</b>	<b>4,97</b>	<b>0,34</b>	<b>57,06</b>			





Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
<b>День 6</b>																		
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																		
Бутерброд горячий с колбасой и сыром	СБ.2004 № 11	60	6,67	5,55	13,38	132,03	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05	0	0,03			
Каша молочная липовая пшеница	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			
Корфейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11	0,01	0,01	0,26			
Абрикосы свежие		110	0,93	0,10	11,11	46,54	27,1	7,66	24,88	0,67	0	293,7	1,21	0,02	4,4			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29												
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>605</b>	<b>18,15</b>	<b>17,67</b>	<b>94,97</b>	<b>606,88</b>	<b>289,08</b>	<b>58,93</b>	<b>282,42</b>	<b>1,93</b>	<b>55,81</b>	<b>398,72</b>	<b>1,48</b>	<b>0,19</b>	<b>5,21</b>			
<b>Обед 7-11 лет</b>																		
Суп картофельный с бобовыми (горох)	СБ.2004 № 139	250	5,56	3,67	20,68	133,28	32,77	30,23	77	1,8	12	224,43	0,26	0,18	4,6			
Гуляш из говядины	ТТК № 274	100	14,58	14,82	3,99	206,95	13,91	19,95	152,7	2,23	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73			
Картофель отварной	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	12			
Компот из кураги (выт. 20)	ТТК № 807-20	200	1,04	0,06	33,76	127,62	32,66	21,01	29,24	0,7	0,01	116,61	1,1	0,02	0,8			
Пирожное "День и ночь"	ТТК № 1505	40	2,92	10,41	24,79	201,83	9,62	8,31	34,94	0,66	82,74	90,95	0,47	0,04	0,01			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29												
Хлеб "Трирежний" обогащенный колос	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12												
Вода питьевая		200																
<b>Итого за Обед'</b>		<b>995</b>	<b>30,89</b>	<b>33,68</b>	<b>134,83</b>	<b>945,06</b>	<b>105,13</b>	<b>109,63</b>	<b>371,32</b>	<b>6,59</b>	<b>120,95</b>	<b>487,75</b>	<b>2,48</b>	<b>0,41</b>	<b>18,14</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1600</b>	<b>49,04</b>	<b>51,35</b>	<b>229,80</b>	<b>1551,94</b>	<b>394,21</b>	<b>168,56</b>	<b>653,74</b>	<b>8,52</b>	<b>176,76</b>	<b>886,47</b>	<b>3,96</b>	<b>0,60</b>	<b>23,35</b>			

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			
<b>День 1</b>																		
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																		
Сыр (попливин)	Сб. 2004 № 97	20	4,89	4,59		61,91	176	7,83	111,36	0,17	27,6	51,6	0,1		0,06			
Каша молочная школьная ячменная	ТТК № 708	210	6,93	9,66	35,64	252,22	140,57	31,49	212,8	0,83	35,81	66,65	0,77	0,12	0,51			
Какао с молоком стуженым	Сб 2004 № 694	200	3,49	3,37	23,57	132,55	107,25	26,03	95,2	0,84	9,58	17,98	0,09	0,02	0,15			
Нектарин свежий		110	0,93	0,10	11,61	47,60	19,36	15,31	32,54	0,57		91,3	1,21	0,03	4,4			
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07												
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>590</b>	<b>19,62</b>	<b>18,21</b>	<b>93,85</b>	<b>606,65</b>	<b>443,18</b>	<b>80,66</b>	<b>451,9</b>	<b>2,42</b>	<b>72,98</b>	<b>227,53</b>	<b>2,16</b>	<b>0,17</b>	<b>5,13</b>			
<b>Обед 7-11 лет</b>																		
Салат "Фантазия"	ТТК № 94	100	1,46	14,26	7,44	161,52	18,29	10,98	22,25	0,69	0	96,13	7,46	0,04	22,7			
Суп картофельный с крупой (рис)	ТТК № 115-1	250	2,02	2,25	17,47	96,49	19,24	22,1	56,3	0,82	7,2	215,78	0,19	0,08	6,6			
Соуски отварные	Сб 2004 № 413	100	11,28	14,96		179,76							0,5					
Капустя тушеная	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			
Напиток из плодов шиповника (вит. 20)	ТТК № 809-20	200	0,68	0,28	34,26	130,48	12,66	3,41	3,44	0,66	0,01	163,41	0,76	0,01	200			
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07												
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			
Вода питьевая		200	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>1050</b>	<b>24,05</b>	<b>39,37</b>	<b>117,26</b>	<b>992,75</b>	<b>80,46</b>	<b>55,02</b>	<b>147,31</b>	<b>3,74</b>	<b>43,21</b>	<b>953,82</b>	<b>9,75</b>	<b>0,23</b>	<b>232,65</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1640</b>	<b>43,66</b>	<b>57,58</b>	<b>211,11</b>	<b>1509,40</b>	<b>523,64</b>	<b>135,68</b>	<b>599,21</b>	<b>5,66</b>	<b>116,19</b>	<b>1181,35</b>	<b>11,91</b>	<b>0,4</b>	<b>237,77</b>			

**Неделя № 2**



Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Элл. ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины																					
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мг	Т, мг	В, мг	С, мг																			
<b>День 2</b>																																		
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																																		
Ябло отварное	ТТК № 55	52	6,99	6,33	0,39	86,33	49,19	7,74	109,5	1,53	137,5	143	0,33	0,04																				
Каша молочная хлопьями 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																			
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09		0,14	0,01		1,12																			
Банан		210	3,15	1,05	47,67	200,55	16,8	88,2	58,8	1,26		42	0,84	0,08	21																			
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0																			
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, желецом и кальцием	п/л	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0																			
Итого за "Завтрак"		724	21,61	18,79	110,75	687,37	205,88	109,73	255,59	3,82	174,17	253,37	1,28	0,25	22,67																			
<b>Обед 7-11 лет</b>																																		
Салат из свежих огурцов	С6.2004 № 16	100	0,71	9,88	3,12	102,32	27,72	12,92	39,12	0,59	0	9,1	4,49	0,03	8,92																			
Щи из свежей капусты с картофелем (без томата)	С6.2004 № 124	250	1,70	3,37	9,81	73,18	36,47	17,88	41,07	0,69	12	224,93	0,19	0,05	12																			
Печень, тушенная в соусе	С6.2004 № 439	100	12,93	7,03	4,66	133,78	24,16	13,32	207,32	4,42	3509,7	5976,48	0,83	0,16	9,38																			
Каша гречневая рассыпчатая	С6.2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	18,9	121,53	183,29	4,11	21	24,84	0,54	0,26	0																			
Компот "Санювий №1" (авг.20)	ТТК № 831-20	200	0,22	0,07	23,96	92,55	0,69	0,01	0,04	0,06	0,01	0,01																						
Мороженое пломбир		70	2,59	10,50	14,28	159,33	111,3	14,7	79,8	0,14	60,2	65,8	0,28	0,02	0,28																			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07																												
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/л	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0																			
Вода питьевая		200	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0																			
<b>Итого за "Обед"</b>														1120	29,22	37,16	120,21	911,31	219,24	180,36	550,64	10,01	3602,91	6301,16	6,33	0,52	30,58							
<b>Итого за день</b>														1844	50,83	55,95	230,96	1598,68	425,12	290,09	806,23	13,83	3777,08	6554,53	7,61	0,77	53,25							



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	А,мг	Р3,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
<b>День 3</b>																		
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																		
Бутерброд горячий с сыром	С6.2004 № 10	60	8,12	9,20	13,44	171,60	221,06	9,79	140,51	0,23	46,5	87	0,18	0,01	0,08			
Каша молочная пшеничная	ТТК № 711	210	7,15	9,68	32,78	247,95	111,9	12,47	82,19	0,14	36,1	67,18	0,1	0,03	0,52			
Чай с молоком	С6.1996 № 630	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23	0,01	0,01	0,24			
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 пшеничный из муки №6	плп	25	1,72	0,25	12,01	58,29												
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>625</b>	<b>20,48</b>	<b>21,23</b>	<b>90,20</b>	<b>628,03</b>	<b>407,13</b>	<b>43,52</b>	<b>279,9</b>	<b>3,45</b>	<b>88,18</b>	<b>167,01</b>	<b>0,8</b>	<b>0,07</b>	<b>7,35</b>			
<b>Обед 7-11 лет</b>																		
Борщ с капустой и картофелем	С6.2004 № 110	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			
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			
Котлеты рыбные (никша)	ТТК № 337	100	13,77	8,35	14,45	189,17	34,7	3,47	22,55	0,08	4,42	32,12	4,38	0,01	0,14			
Рис отварной	С6.2004 № 511	150	3,60	4,78	37,72	208,88	10,08	23,78	73,21	0,52	16,2	30,38	0,28	0,03	0			
Кукуруза консервированная	ТТК № 47	60	1,29	0,24	6,88	34,55												
Напиток черничный (вкл. 20)	ТТК № 820-20	200	0,28	0,15	26,63	103,16	4,78	1,51	3,29	0,25	0,01	0,01	0,35		2,5			
Булочка вагалиная	С6.2004 № 767	50	4,06	4,50	30,21	176,33	9,67	5,92	35,53	0,51	7,49	7,79	2,16	0,06				
Хлеб стопичный из ржало-пшеничной муки	плп	25	1,67	0,25	11,03	54,07												
Вода питьевая		200																
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>1055</b>	<b>26,87</b>	<b>24,25</b>	<b>141,37</b>	<b>882,12</b>	<b>111,30</b>	<b>57,00</b>	<b>189,98</b>	<b>2,40</b>	<b>52,12</b>	<b>325,83</b>	<b>7,45</b>	<b>0,14</b>	<b>10,65</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1680</b>	<b>47,35</b>	<b>45,48</b>	<b>231,57</b>	<b>1510,15</b>	<b>518,43</b>	<b>104,52</b>	<b>469,88</b>	<b>5,85</b>	<b>140,30</b>	<b>492,84</b>	<b>8,25</b>	<b>0,21</b>	<b>18,00</b>			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
<b>День 4</b>																	
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																	
Каша молочная пшеница (жидкая)	С62004 № 311	200	7,07	4,00	33,39	186,16	119,29	41,35	160,66	1,06	12,1	23,38	0,12	0,15	0,52		
Масло сливочное	ТТК № 43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4		3	0,02	40	45	0,1				
Запеканка из творога	С62004 № 366	100	17,54	11,72	16,78	244,65	147,63	21,2	187,4	0,51	69,67	80,55	0,35	0,04	0,24		
Сметана	ТТК № 54	25	0,61	3,30	0,82	35,86	19,36	1,96	13,27	0,04	15	26,75	0,08	0,01	0,04		
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37			0,05							
Хлеб пшеничный из муки в/с	н/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29											
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>560</b>	<b>28,72</b>	<b>26,92</b>	<b>76,09</b>	<b>660,77</b>	<b>289,05</b>	<b>64,51</b>	<b>364,33</b>	<b>1,69</b>	<b>136,76</b>	<b>175,67</b>	<b>0,65</b>	<b>0,2</b>	<b>0,81</b>		
<b>Обед 7-11 лет</b>																	
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	С62004 № 43	100	1,52	4,98	10,99	90,29	47,17	16,54	30,96	0,6	0	202,37	2,32	0,03	35,33		
Рассольник ленинградский	С62004 № 132	250	2,07	3,52	17,26	107,11	19,62	21,06	61,82	0,82	12	224,78	0,23	0,08	6,4		
Зразы рубленые	ТТК № 260	100	12,02	14,86	14,19	237,47	30,07	14,41	110,35	1,59	30,24	74,8	0,46	0,03	0,61		
Картофель тушеный	С62004 № 216	150	3,15	8,16	25,05	183,03	34,27	35,54	90,85	1,43	28,8	368,65	0,39	0,13	12,11		
Компот из смеси сухофруктов (вкл. 20)	ТТК № 816-20	200	0,98	0,05	30,72	116,32	28,74	18,28	25,44	0,61	0,01	116,61	1,1	0,01	0,32		
Хлеб 'Трирежный' обогащенный йодом	н/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12											
Хлеб пшеничный из муки в/с	н/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29											
Вода питьевая		200															
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>1055</b>	<b>23,66</b>	<b>32,41</b>	<b>125,60</b>	<b>867,61</b>	<b>159,87</b>	<b>105,83</b>	<b>319,42</b>	<b>5,06</b>	<b>71,05</b>	<b>987,21</b>	<b>4,5</b>	<b>0,28</b>	<b>54,77</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1615</b>	<b>52,39</b>	<b>59,34</b>	<b>201,68</b>	<b>1528,39</b>	<b>448,92</b>	<b>170,34</b>	<b>683,75</b>	<b>6,75</b>	<b>207,81</b>	<b>1162,88</b>	<b>5,15</b>	<b>0,48</b>	<b>55,57</b>		



Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	T, мкг	B1, мкг	C, мкг
<b>День 5</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет</b>															
Яйцо отварное	ТТК № 55	52	6,99	6,33	0,39	86,33	49,39	7,74	109,5	1,53	137,5	143	0,33	0,04	0
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
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11	0,01	0,26	0
Яблоко		120	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,64	6	6	0,24	0,04	12
Хлеб столетний 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>632</b>	<b>18,98</b>	<b>18,88</b>	<b>89,94</b>	<b>601,41</b>	<b>238,88</b>	<b>37,69</b>	<b>247,8</b>	<b>4,41</b>	<b>180,17</b>	<b>228,23</b>	<b>0,67</b>	<b>0,12</b>	<b>12,81</b>
<b>Обед 7-11 лет</b>															
Суп картофельный с мясными фрикадельками	СБ2004 №137	275	2,21	2,29	18,23	100,48	21,3	25,45	63,1	1	7,2	220,13	0,2	0,1	8,82
Паста "Карбонара" с филе лосося	ТТК № 418	230	22,62	14,91	35,60	366,35	144,11	27,1	242,27	1,77	54,48	101,1	1,16	0,1	0,64
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	79,8	0,42	0,04	14,7	0
Компот яблоно-яблочный "Яблонка" (выг.20)	ТТК № 834-20	200	0,28	0,08	23,98	92,57	0,69	0,01	0,04	0,06	0,01	0,01	0	0	0
Корж школьный	ТТК № 1507	75	5,55	9,66	55,66	327,02	22,53	9,13	56,45	0,75	72,93	80,17	0,83	0,09	0,11
Хлеб "Трибрежский" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12									
Вода питьевая		200													
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>1070</b>	<b>33,51</b>	<b>27,65</b>	<b>151,90</b>	<b>976,78</b>	<b>196,86</b>	<b>73,45</b>	<b>377,14</b>	<b>4,1</b>	<b>134,61</b>	<b>481,21</b>	<b>2,61</b>	<b>0,32</b>	<b>24,27</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1702</b>	<b>52,49</b>	<b>46,52</b>	<b>241,84</b>	<b>1578,20</b>	<b>435,74</b>	<b>111,13</b>	<b>624,94</b>	<b>8,51</b>	<b>314,79</b>	<b>709,44</b>	<b>3,28</b>	<b>0,44</b>	<b>37,08</b>

