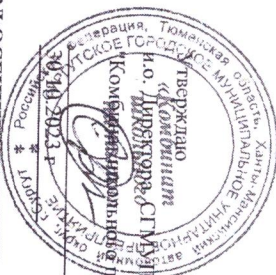


Согласовано

Директор МБОУ

С.В. Филимонова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ В ДАГЕРАХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД ОСЕННИХ КАНИКУЛ
(столовые, работающие на сырье)



«КПШ»
«ИТЭИ»
«Коммунальное предприятие «ИТЭИ»
и.о. Директора СПИД
«Коммунальное предприятие «ИТЭИ»
30.09.2023 г.
О.В. Филимонова

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,мг	В,мг	С,мг			
День 1																		
Завтрак 7-11 лет																		
Сыр (порциями)	№97 сб 2004	20	4,89	4,59	0,00	61,91	176,00	7,83	111,36	0,17	27,60	51,60	0,10	0,00	0,06			
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 713	200	6,35	3,79	27,49	170,07	114,86	13,05	83,34	0,13	12,67	23,23	0,03	0,55				
Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	1,5	0,01	20	22,5	0,05						
Теплый комлот из с/м чернопшеничной ржаной	ТТК № 854	200	0,56	0,07	15,15	59,35	10,25	4,87	19,14	0,42		600		2,4				
Доблово		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 "Трифрежный" обогатщенный йодом		30	2,21	0,59	15,38	75,12												
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за "Завтрак"		610	16,29	13,44	85,18	521,05	323,11	37,45	229,64	3,59	60,27	103,83	600,41	0,07	16,01			
Обед 7-11 лет																		
Салат "Фантазия"	ТТК № 94	60	0,88	8,55	4,47	96,91	9,51	6,5	13,06	0,4		57,68	4,48	0,02	13,62			
Рассольник "Ленинградский"	№ 132 сб 2004	250	2,07	3,52	17,26	107,11	19,62	21,06	61,82	0,82	12,00	22,4,78	0,23	0,08	6,40			
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	25	6,80	4,86	0,21	71,67	4,15	7,12	54,22	0,89		20,02	0,17	0,01	0,05			
Зелень	ТТК № 41	2	0,06	0,01	0,17	0,88	4,12	1,35	1,64	0,03		17,00	0,04		1,00			
Быточек 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			
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 2004	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	47	0,87	21	23,63	0,82	0,09				
Комлот "Сливовый №1" (виг.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						
Пирог Манный	ТТК № 928	100	7,29	10,25	53,08	329,83	42,24	11,6	84,32	1,03	86	92,14	0,99	0,09	0,09			
Хлеб стогоичный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Вода питьевая негазированная		200																
Итого за "Обед"		1137	38,18	44,38	164,94	1202,60	128,44	71,65	372,26	5,56	135,21	466,77	7,05	0,33	23,08			
Итого за прием		1747	54,47	57,82	250,12	1723,65	451,55	109,10	601,90	9,15	195,48	570,60	607,46	0,40	39,09			

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	P, мкг	T, мг	B1, мг	C, мг			
День 2																		
Завтрак 7-11 лет																		
Бутерброд горячий с колбасой и сыром	С6.2004 № 11	60	6,67	5,55	13,38	132,03	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05					
Каша молочная пшеница с яблоком	ТТК № 720	200	6,73	8,24	34,49	235,82	146,47	40,09	161,62	1,73	28,8	56,55	0,24	0,14		0,03		
Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2		1,5	0,01	20	22,5	0,05			2,42		
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04								
Груша		130	0,52	0,39	17,03	65,90	24,7	15,6	20,8	2,99		2,6	0,52			6,5		
Хлеб пшеничный из муки в/с	ш/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29												
Итого за "Завтрак"		620	17,38	18,47	86,40	571,36	260,63	59,61	239,60	4,86	62,60	107,45	0,86	0,17		8,95		
Обед 7-11 лет																		
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	С6.2004 № 22	60	0,57	12,07	2,67	120,57	11,8	8,07	11,79	0,4		90,68	5,64	0,03		33,45		
Борщ с капустой и картофелем	№ 110 С6.2004	250	1,71	3,34	13,79	87,27	36,58	20,75	44,79	1,01	12,00	234,13	0,22	0,04		7,98		
Говядина отварная для I блока	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		
Зелень	ТТК № 41	2	0,06	0,01	0,17	0,88	4,12	1,35	1,64	0,03		17,00	0,04			1,00		
Рыба, запеченная "Золотая рыбка" (минтай порц.)	ТТК № 350	100	14,92	9,09	1,04	145,87	107,61	47,48	229,19	0,86	34,14	89,49	1,39	0,08		2,2		
Пюре картофельное	С6.2004 № 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		
Компот яблочно-яблочный "Яблонка" (вит.50)	ТТК № 834-50	200	0,28	0,08	15,81	61,55	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01							
Хлеб пшеничный из ржано-пшеничной муки	ш/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07												
Хлеб пшеничный из муки в/с	ш/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29												
Вода питьевая негазированная		200																
Итого за "Обед"		1027	28,11	32,48	78,36	709,80	203,81	110,66	405,29	3,94	61,59	476,02	7,57	0,28		55,04		
Итого за прием		1647	45,49	50,95	164,76	1281,17	464,44	170,27	644,89	8,80	124,19	583,47	8,43	0,45		63,99		

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	T, мкг	B1, мкг	C, мкг			
День 3																		
Завтрак 7-11 лет																		
Каша молочная манная (жидкая)	№ 311 сб 2004 г.	210	6,15	3,41	30,25	174,69	127,41	18,84	111,65	0,42	13,31	24,39	0,49	0,06	0,58			
Масло сливочное		3	0,02	0,02	2,18		0,04	19,82	1,41	0,07			0,04					
Творожник с кокосом	ТТК № 602	80	10,43	7,36	17,12	0,25	29,17	311,15	8	0,2			15,09	13,44	0,64			
Сметана	ТТК № 54	10	0,24		1,32		0,33	14,34	0,9				0,33					
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		0,01	0,24			
Хлеб столичный 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												
Итого за "Завтрак"		553	23,20	13,01	85,32	358,14	206,32	369,82	158,37	0,77	18,89	34,62	15,95	13,51	1,46			
Обед 7-11 лет																		
Салат в стиле "реческий"	ТТК № 95	60	2,02	7,47	2,26	83,65	69,51	9,82	52,03	0,4	13,52	73,71	2,91	0,03	24,74			
Суп картофельный с макаронными изделиями	Сб.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			
Зелень	ТТК № 41	2	0,06	0,01	0,17	0,88	4,12	1,35	1,64	0,03		17,00	0,04		1,00			
Жаркое по - домашнему	Сб.2004 № 436	225	23,35	20,96	21,48	366,09	28,86	50,01	265,88	3,93	14,4	39,65	0,71	0,16	10,74			
Напиток из плодов шиповника (выт. 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			
Хлеб столичный 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												
Вода питьевая негазированная		200																
Итого за "Обед"		987	32,22	31,54	91,89	768,15	133,88	85,82	380,08	5,89	35,14	509,56	4,74	0,29	243,08			
Итого за присн		1540	55,42	44,55	177,21	1126,29	340,20	455,64	538,45	6,66	54,03	544,18	20,69	13,80	244,54			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мкг	Т, мг	В1, мг	С, мг			
День 4																		
Завтрак 7-11 лет																		
Дйдо отварное	ТТК № 55	52	6,60	5,98	0,36	81,62	47,74	7,38	103,74	1,45	130	135,2	0,31	0,04	0			
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		5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2		1,5	0,01	20	22,5	0,05					
Теплый компот "Клубника" (смет.)	ТТК № 853	200	0,18	0,08	16,48	64,36	0,4	0	0	0,04	0	6,8	0,28	0	0			
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,80				0,09				
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29												
Итого за "Завтрак"		502	16,97	13,81	74,24	483,09	208,76	38,93	315,65	3,12	161,81	186,15	1,31	0,24	0,51			
Обед 7-11 лет																		
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	60	0,51	5,95	2,33	64,10	10,41	9,15	18,37	0,41		39,41	2,86	0,02	9,41			
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	№ 139 сб 2004	250	5,22	3,75	21,04	133,26	44,22	33,84	122,64	1,63	12,00	28,03	0,29	0,12	4,66			
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	3,32	5,69	43,38	0,72		16,01	0,13	0,01	0,04			
Зелень	ТТК № 41	2	0,06	0,01	0,17	0,88	4,12	1,35	1,64	0,03		17,00	0,04		1,00			
Паста "Карбонара" с филе индейки	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			
Компот из смородины с/м (вит. 50)	ТТК № 825-50	200	0,38	0,14	18,03	70,95	13,2	10,8	11,58	0,49	0,01	6,82	0,28	0,01	32			
Бисквит с орехом	ТТК № 1525	100	10,69	8,91	53,69	331,04	39,69	26,57	144,47	2,07	138,96	144,52	1,11	0,12	0			
Хлеб столичный 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												
Вода питьевая негазированная		200																
Итого за "Обед"		1112	48,31	38,06	154,06	1136,27	239,07	114,50	584,35	7,12	205,45	608,89	5,87	0,38	47,75			
Итого за прием		1614	65,28	51,87	228,30	1619,37	467,83	153,43	900,00	10,24	367,26	795,04	7,18	0,62	48,26			

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	P	Fe	А,мг	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	С,мг			
День 5																		
Завтрак 7-11 лет																		
Каша молочная пшеничная (жидкая)	Сб. 2004 № 311	200	7,07	3,30	32,66	189,78	110,86	12,53	79,79	0,13	12,1	22,18	0	0,03	0,52			
Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2		1,5	0,01	20	22,5	0,05					
Чай с лимоном	№ 686 сб 2004	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,73	0,73	1,34	0,08		0,14	0,01	1,12				
Банан		200	3,00	1,00	45,40	191,00	16	84	56	1,2		40	0,8	0,08	20			
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием		20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,80				0,09				
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29												
Итого за "Завтрак"		657	15,16	9,19	109,68	572,61	150,68	97,26	138,63	2,22	32,10	84,82	0,86	0,20	21,64			
Обед 7-11 лет																		
Салат из св.помидоров с кукурузой	ТТК № 20	60	0,73	6,01	4,18	72,62	8,3	8,44	14,67	0,4	0	54,38	2,93	0,03	9,85			
Щи из свежей капусты с картофелем	№ 124 сб 2004	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,40	41,78	0,71	12,00	228,53	0,20	0,05	12,22			
Повидиа отварная для I блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36		8,01	0,07	0,01	0,02			
Зелень	ТТК № 41	2	0,06	0,01	0,17	0,88	4,12	1,35	1,64	0,03		17,00	0,04		1,00			
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 (выг. 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 пшеничный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07												
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29												
Вода питьевая негазированная		200																
Итого за "Обед"		997	34,25	33,84	97,58	819,91	103,06	101,53	381,34	5,58	30,01	712,74	5,21	0,19	24,88			
Итого за прием		1654	49,41	43,03	207,26	1397,51	253,74	198,79	519,97	7,80	62,11	797,56	6,07	0,39	46,52			
Итого за прием		1640	54,01	49,64	205,53	1428,60	395,55	217,45	641,04	8,53	160,61	658,17	129,97	3,13	88,48			

Стоимость питания 332,33 руб в день

Основание: СанПиН 2.4/2.4.3590-20

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

Технолог



М.Н.Корнева