

Сотласовано

Директор МБОУ

В.И. Воробьева



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ЛАТЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ
(Столовые, работающие на сырье)



Е.А.Г. Воробьева

Наименование блюда	№ рецеп	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. дм. г	ЭЦЛ, квал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Амг	Р.У.мг	Т.У.мг	В1.мг	С.мг			
День 1																		
Завтрак 12 лет и старше																		
Бульбобл 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	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	1,5	0,01	20	22,5	0,05						
Чай с молоком ступенчатый	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		120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,8	14,4	19,2	2,76	0	0	0	0	0			
Хлеб ступенчатый из ржаного-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за "Завтрак"		610	20,46	18,68	89,98	600,96	410,13	42,7	279,54	3,2	85,99	142,35	0,74	0,07	6,78			
Обед 12 лет и старше																		
Салат "Зурчюк"	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	0,04	9,3			
Циц из свежей капусты с картофелем (с томатом)	С6.2004 №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 1 блюда	ТТК №233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	2,49	4,27	32,53	0,54		12,01	0,1	0,01	0,03			
Колбаса отварная	ТТК №247	100	11,63	15,42		185,31												
Каша гречневая рассыпчатая	С6.2004 №508	180	9,21	6,97	49,60	285,35	17,82	145,55	218,96	4,9	25,2	29,8	0,64	0,31	0			
Компот из сухо-ягодный "Сморозина" (внт.25)	ТТК №838-25	200	0,16	0,07	24,78	95,87	0,7	0,01	0,05	0,06	0,01	0,01	0	0	0			
Хлеб "Тридеревный" обогащенный водом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки вс	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29												
Бода питательная		200	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за "Обед"		1100	37,37	38,04	122,49	935,90	88,25	186,08	334,41	7,48	37,21	284,63	4,74	0,41	21,55			
Итого за день		1710	57,83	56,72	211,58	1536,86	498,38	228,79	613,95	10,68	123,19	426,97	5,48	0,48	28,33			

Наименование блюда	№ рецеп	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины																		
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P2, мг	T3, мг	B1, мг	C, мг																
День 2																															
Завтрак 12 лет и старше																															
Каша молочная манная (жидкая)	СБ 2004 № 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	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	1,5	0,01	20	22,5	0,05																			
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0,05	0	0	0	0	0																	
Блинчики с молоком тушеными 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		120	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,64	6	0,24	0,04	12																	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	г/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07																									
Хлеб столичный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29																									
Итого за 'Завтрак'		630	18,71	18,49	93,96	613,30	142,75	28,74	121,81	3,11	39,87	65,23	0,78	0,11	12,55																
Обед 12 лет и старше																															
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																
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	СБ 2004 № 541	180	3,62	8,05	25,95	185,60	57,44	43,89	99,63	1,64	41,76	704,11	0,48	0,15	39,1																
Напиток лимонно-брусничный (вит. 25)	ТТК № 844-25	200	0,13	0,06	21,38	83,39	5,98	1,55	3,19	0,14	0,01	0,95	0,11	4,3																	
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	0,28																	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29																									
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, желтком и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,8				0,09																	
Вода питьевая		200																													
Итого за 'Обед'		1045	29,28	40,16	111,60	910,07	271,28	113,83	462,22	6,43	133,57	1076,85	3,07	0,43	49,77																
Итого за день		1675	47,99	58,65	205,56	1523,37	414,03	142,57	584,03	9,54	173,44	1142,08	3,85	0,53	62,32																

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Материальные элементы (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	PЭ, мкг	ТЭ, мкг	B1, мг	C, мг	
День 3																
Завтрак 12 лет и старше																
Каша молочная школьная гиченая	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	СБ.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	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, желтком 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										
Итого за "Завтрак"		655	16,19	13,21	117,79	637,56	225,94	121,15	305,21	2,93	41,39	116,88	1,57	0,3	20,75	
Обед 12 лет и старше																
Расстойник ленинградский	СБ.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	
Рыба, запеченная в сметанном соусе (никша)	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	СБ.2004 № 520	180	3,71	5,36	26,07	165,96	47,23	34,39	102,01	1,26	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46	
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 (вит. 25)	ТТК № 809-25	200	0,68	0,28	34,26	130,48	12,68	3,41	3,45	0,66	0,01	163,41	0,76	0,01	200	
Крепитель 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 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		200	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за "Обед"		1140	28,79	27,79	164,20	1004,15	163,95	79,86	287,7	4,07	53,52	479,78	9,05	0,33	224,77	
Итого за день		1795	44,98	41,00	282,00	1641,70	389,89	201,01	592,91	7	94,91	596,66	10,61	0,63	245,52	

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эл., ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
День 4																		
Завтрак 12 лет и старше																		
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	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5			0,05	0		
Творожок 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		
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	0,03		
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37			0,05								
Хлеб столотный 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"		575	22,06	31,87	83,19	702,29	264,18	36,12	250,26	1,17	125,84	199,58			0,83	0,12	12,26	
Обед 12 лет и старше																		
Салат "Огородничий"	ТТК № 1	100	1,39	4,50	9,50	80,27	36,29	18,07	31,11	0,6		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	
Биточек 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	
Ласта сырная	ТТК № 552	180	9,88	12,20	35,00	289,72	175,43	14,66	143,96	0,95	52,92	99,09			0,99	0,07	0,06	
Компот из клубники с/м (вкл. 25)	ТТК № 806-25	200	0,32	0,16	27,83	108,50	16,8	7,21	9,25	0,55	0,01	2,01			0,2	0,01	24	
Хлеб столотный 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	
Вода питьевая		200	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0			0	0	0	
Итого за "Обед"		1080	29,36	33,19	126,69	913,01	280,29	88,7	362,48	4,79	81,13	707,91			4,24	0,24	44,8	
Итого за день		1655	51,42	65,07	209,89	1615,30	544,47	124,82	612,74	5,96	206,97	907,48			5,07	0,35	57,06	

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A мкг	PЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	Смг				
День 5																			
завтрак 12 лет и старше																			
Сыр (нордлин)	СБ 2004 № 97	25	6,11	5,74	0,00	77,39	220	9,79	139,2	0,22	34,5	64,5	0,13	0,01	0,08				
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	0,03	0,55				
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0				
Какао с молоком	СБ 2004 № 693	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				
Яблоко		120	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,64		6	0,24	0,04	12				
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29													
Хлеб "Триобрешный" обогащенный йодом		30	2,21	0,59	15,38	75,12													
Итого за 'Завтрак'		605	20,54	17,81	92,95	607,08	465,89	60,61	338,33	3,9	79,17	138,55	0,43	0,1	13,15				
Обед 12 лет и старше																			
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	СБ 2004 № 22	100	0,95	20,11	4,45	200,94	26,1	13,84	20,96	0,72		151,13	9,4	0,05	55,75				
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				
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	0,03	0,03				
Плов из индейки	ТТК № 405	225	25,66	12,73	43,43	390,10	41,56	51,93	292,92	2,26	49,6	313,4	0,74	0,08	0,95				
Компот из смеси сухофруктов (вип. 25)	ТТК № 816-25	200	0,98	0,05	30,72	116,33	28,76	18,28	25,45	0,61	0,01	116,61	1,1	0,01	0,32				
Хлеб столбный 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	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				
Итого за 'Обед'		1045	33,17	39,37	115,63	933,95	146,85	106,27	394,42	4,63	73,6	836,67	11,52	0,19	65,03				
Итого за день		1650	53,72	57,18	208,58	1541,03	612,74	166,88	732,75	8,52	152,78	975,02	11,95	0,29	78,18				

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг	
День 6																
Завтрак 12 лет и старше																
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			0,03
Каша молочная школьная 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
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
Абрикосы свежие		100	0,85	0,09	10,10	42,31	24,64	6,96	22,62	0,61		267	1,1	0,02		4
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29										
Итого за 'Завтрак'		595	18,06	17,66	93,96	602,65	286,61	58,23	280,16	1,87	55,81	372,02	1,37	0,19		4,81
Обед 12 лет и старше																
Суп картофельный с бобовыми (горох)	С6.2004 № 139	250	5,56	3,67	20,68	133,28	31,15	30,14	76,68	1,79	12	224,43	0,26	0,18		4,6
Пюре 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	С6.2004 № 518	180	3,43	4,65	29,07	170,38	19,41	36,15	92,92	1,44	15,12	33,75	0,24	0,16		14,4
Компот из кураги (выт. 25)	ТТК № 807	200	1,04	0,06	33,76	127,62	32,68	21,01	29,25	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 "Трибуржский" обогащенный подом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12										
Вода питьевая		200														
Итого за 'Обед'		1025	31,46	34,45	139,68	973,46	106,77	115,56	386,49	6,82	123,47	493,37	2,52	0,44		20,54
Итого за день,		1620	49,52	52,11	233,64	1576,11	393,38	173,79	666,65	8,69	179,28	865,39	3,89	0,63		25,35

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эл. квал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
Целебли № 2																	
День 1																	
Завтрак 12 лет и старше																	
Сыр (порцими)	С6 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 дачева	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 студенным	С6 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		100	0,85	0,09	10,56	43,28	17,6	13,92	29,58	0,52		83	1,1	0,03	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		
Итого за "Завтрак"		580	19,53	18,70	92,80	602,32	441,42	79,27	448,94	2,36	72,98	219,23	2,05	0,17	4,73		
Обед 12 лет и старше																	
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)	С6 2004 № 138	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		
Сосиски отварные	С6 2004 № 413	100	11,28	14,96		179,76							0,5				
Каша гречневая	С6 2004 № 534	180	4,09	4,24	19,17	122,65	94,94	33,12	67,29	1,3	15,12	119,55	0,37	0,06	38,27		
Напиток из плодов шиповника (вит. 25)	ТТК № 809-25	200	0,68	0,28	34,26	130,48	12,68	3,41	3,45	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		
Итого за "Обед"		1080	22,92	36,49	101,38	803,26	145,15	69,61	149,29	3,47	22,33	594,87	9,28	0,19	267,57		
Итого за день		1660	42,45	54,69	194,18	1405,58	586,57	148,88	598,23	5,83	95,31	814,10	11,33	0,36	277,30		

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг	
День 2																
Завтрак 12 лет и старше																
Яйцо отварное	ТТК № 55	52	6,72	6,08	0,37	83,01	47,49	7,45	105,29	1,47	132,21	137,5	0,32	0,04	0	
Каша молочная шкотовая 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	0,14	0,01	1,12		
Банан		200	3,00	1,00	45,40	191,00	16	84	56	1,2	40	40	0,8	0,08	20	
Хлеб пшеничный из муки в/с	в/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29										
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, желтком и кальцием	в/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,8				0,09		
Итого за "Завтрак"		714	21,20	17,92	108,47	622,76	203,18	105,23	248,58	3,7	168,88	245,87	1,23	0,24	21,67	
Обед 12 лет и старше																
Салат из свежих огурцов	СБ 2004 № 16	100	0,71	9,88	3,12	102,32	27,72	12,92	39,12	0,59		9,1	4,49	0,03	8,92	
Щи из свежей капусты с картофелем (без томата)	СБ 2004 № 124	250	1,70	3,37	9,81	73,18	34,85	17,78	40,75	0,68	12	224,93	0,19	0,05	12	
Печень, тушенная в соусе	СБ 2004 № 439	100	12,93	7,03	4,66	133,78	24,16	13,32	267,32	4,42	3509,7	5976,48	0,83	0,16	9,38	
Каша гречневая рассыпчатая	СБ 2004 № 508	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	
Компот "Сливовый №1" (внт 25)	ТТК № 831-25	200	0,22	0,07	23,96	92,55	0,7	0,01	0,05	0,06	0,01	0,01	0	0		
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 пшеничный из муки в/с	в/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29										
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	в/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Вода питьевая		200														
Итого за "Обед"		1150	30,75	38,32	128,47	958,87	221,41	204,57	586,99	10,83	3607,11	6306,12	6,43	0,57	30,58	
Итого за день																
		1864	51,95	56,24	236,94	1581,63	424,59	309,80	835,57	14,53	3775,99	6551,99	7,66	0,81	52,25	

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P2, мкг	T3, мкг	B1, мг	C, мг			
День 3																		
Завтрак 12 лет и старше																		
Вутерброд говяжий с сыром	СБ 2004 № 10	60	8,12	9,20	33,44	171,60	221,06	9,79	140,51	0,23	46,5	87	0,18	0,01	0,08			
Каша молочная школьная 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	СБ 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			
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			
Хлеб пшеничный из муки в/с	н/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29												
Итого за 'Завтрак'		615	20,44	21,20	88,89	622,97	405,23	42,32	278,3	3,22	88,18	166,81	0,76	0,07	6,85			
Обед 12 лет и старше																		
Борщ с капустой и картофелем	СБ 2004 № 110	250	1,71	3,34	13,79	87,27	36,58	20,75	44,79	1,01	12	23,413	0,52	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 (пикша)	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	СБ 2004 № 511	180	4,32	5,74	45,27	250,66	12,1	28,53	87,85	0,62	19,44	36,45	0,34	0,04	0			
Кукуруза консервированная	ТТК № 47	60	1,29	0,24	6,88	34,55												
Напиток черничный (вит. 25)	ТТК № 820-25	200	0,28	0,15	26,63	103,17	4,8	1,51	3,3	0,25	0,01	0,01	0,35		2,5			
Бульочка ванильная	СБ 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 столичный из ржано-пшеничной муки	н/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07												
Вода питьевая		200																
Итого за 'Обед'		1085	27,59	25,21	148,92	923,90	113,34	61,75	204,63	2,50	55,36	331,90	7,51	0,15	10,65			
Итого за день		1700	48,03	46,41	237,81	1546,87	518,57	104,07	482,93	5,72	143,54	498,71	8,27	0,22	17,50			

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦК, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
День 4																
Завтрак 12 лет и старше																
Каша молочная пшеница (жидкая)	С6.2004 №311	200	7,07	4,00	33,39	196,16	119,29	41,35	160,66	1,06	12,1	23,38	0,12	0,15	0,52	
	ТТК №43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	
Мясно сливочное	С6.2004 №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	
Запеканка из творога	ТТК №54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0,03	0,03	
Сметана	ТТК №804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	0	0	0	0	0	
Чай с сахаром	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	550	28,56	22,64	75,86	620,57	283,98	64,12	360,18	1,67	113,76	147,82	0,58	0,19	0,8	
Итого за "Завтрак"																
Обед 12 лет и старше																
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	С6.2004 №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	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	
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	С6.2004 №216	180	3,78	9,79	30,06	219,63	41,12	42,65	109,02	1,71	34,56	442,38	0,47	0,16	14,53	
Компот из смеси сухофруктов (фрукт. 25)	ТТК №816-25	200	0,98	0,05	30,72	116,33	28,76	18,28	25,45	0,61	0,01	116,61	1,1	0,01	0,32	
Хлеб "Трибрежний" обогащенный водом	п/п	30	2,24	0,59	15,38	75,12										
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	
Итого за "Обед"		1085	24,29	34,05	130,61	904,22	166,74	112,94	337,6	5,34	76,81	1060,94	4,58	0,31	57,19	
Итого за день		1635	52,85	56,69	206,46	1524,79	450,71	177,06	697,78	7,02	190,57	1208,76	5,16	0,5	57,99	

Наименование блюда	№ рецеп	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дн., г	Эт., ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
День 5																		
Завтрак 12 лет и старше																		
Ябло 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				
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			
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			
Хлеб столычный 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'		632	18,98	18,88	89,94	601,41	238,88	37,69	247,8	4,41	180,17	228,23	0,67	0,12	12,81			
Обед 12 лет и старше																		
Суп картофельный с мясными фрикадельками	Сб 2004 № 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 фриз индуски	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			
Компот яблочно-яблочный "Рябинка" (вп. 25)	ТТК № 834-25	200	0,28	0,08	15,81	61,52	0,46	0,01	0,05	0,04	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 "Дрибрежний" обогащенный хлебом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12												
Вода питьевая		200																
Итого за 'Обед'		1070	33,51	27,65	143,72	945,73	196,63	73,45	377,15	4,08	134,61	481,21	2,61	0,32	24,27			
Итого за день		1702	52,49	46,53	233,66	1547,14	435,51	111,14	624,95	8,48	314,79	709,44	3,28	0,44	37,08			

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг			
День 6																		
Завтрак 12 лет и старше																		
Сыр (пошехонский)	СБ 2004 № 97	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			
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	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2		1,5	0,01	20	22,5	0,05					
Какао с молоком	СБ 2004 № 693	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			
Далекарлины		150	1,35	0,30	15,45	66,72	51	19,5	34,5	0,45		12	0,3	0,06	90			
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, жгелсом 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	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за 'Завтрак'		620	20,06	15,97	96,94	600,51	498,26	85,85	458,86	3,16	71,41	129,87	1,13	0,3	91,1			
Обед 12 лет и старше																		
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	100	0,85	9,92	3,89	106,83	23,67	15,62	31,93	0,73	0	65,68	4,77	0,04	15,68			
Щи из свежей капусты с картофелем (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			
Колбаски "Школьные"	ТТК № 211	100	15,09	16,03	11,49	250,34	22,33	17,31	137,43	2	19,2	36	0,42	-0,04	0,72			
Щурце из бобовых	СБ 2004 № 317	180	20,34	6,02	51,94	327,78	93,27	78,41	203,94	6,29	25,44	30,38	0,5	0,79				
Сок яблочный		200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4			
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		200																
Итого за 'Обед'		1080	42,43	36,04	120,98	958,07	188,33	137,65	428,74	12,52	56,64	360,59	6,09	0,94	32,62			
Итого за день		1700	62,49	52,01	217,92	1558,58	684,59	223,50	887,60	15,68	128,05	490,46	7,22	1,24	123,72			

Стоимость питания 345,62 руб в день

Основание: СанПиН 2.4/2.4.3590-20

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ", Москва, 2004 г.

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



А.Б. Савух

Технолог