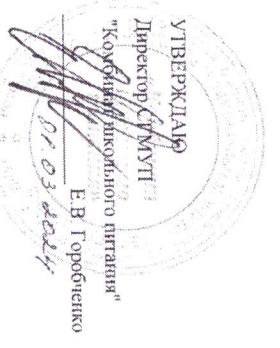




СОУ ДАСЭВАНО
 Директор МБОУ *Свет №15*
В.И. Федорова

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 11 ЛЕТ ПОСЕЛЕНЦОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИИ



УТВЕРЖДАЮ
 Директор СУМУУТ
 "Коллектив дошкольного питания"
 Е.В. Горобченко

| Наименование блюда | № рецеп. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энд. ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | | Витамины | | | | |
|------------------------------------------------|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|----------|--|--|--|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A, мг | P, мкг | T, мкг | B1, мг | C, мг | | | | | | |
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих овощей с сыром | ТТК № 32 | 100 | 4,93 | 16,93 | 7,45 | 198,44 | 170,86 | 20,51 | 117,75 | 1,07 | 22,08 | 42,73 | 6,75 | 0,01 | 2,95 | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | СБ.2004 № 139 | 200 | 4,44 | 2,94 | 16,54 | 106,62 | 24,92 | 24,11 | 61,34 | 1,43 | 9,6 | 179,54 | 0,21 | 0,14 | 3,68 | | | | | | |
| Запеканка картофельная с колбасой | ТТК № 239 | 150 | 6,33 | 10,59 | 25,59 | 219,88 | 29,3 | 34,74 | 86,65 | 1,31 | 16,8 | 435,3 | 1,02 | 0,13 | 11,32 | | | | | | |
| Компот из смеси сухофруктов (виш. 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 муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 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 | | | | | | |
| Итого за прием | | 700 | 20,07 | 31,02 | 94,26 | 719,148 | 253,64 | 97,64 | 291,24 | 4,39 | 48,49 | 774,19 | 9,08 | 0,29 | 18,27 | | | | | | |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Шоу из свежих капусты с картофелем (с томатом) | СБ.2004 № 124 | 200 | 1,40 | 2,69 | 8,02 | 59,44 | 28,05 | 14,65 | 33,17 | 0,56 | 9,6 | 182,82 | 0,16 | 0,04 | 9,77 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| Каша перловая с овощами | ТТК № 505 | 150 | 4,13 | 6,96 | 31,32 | 198,20 | 29,86 | 24,54 | 137,57 | 0,98 | 24,48 | 487,9 | 0,68 | 0,05 | 1,64 | | | | | | |
| Компот "Сливовый Мел" (виш. 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 | 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 | | | | | | |
| Итого за прием | | 700 | 23,97 | 15,63 | 82,16 | 554,66 | 78,24 | 55,21 | 312,74 | 2,73 | 53,47 | 705,17 | 1,18 | 0,12 | 12,14 | | | | | | |
| Среда | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | СБ.2004 № 140 | 200 | 2,18 | 1,86 | 16,53 | 90,06 | 15,15 | 16,98 | 45,61 | 0,72 | 5,76 | 172,62 | 0,25 | 0,07 | 5,28 | | | | | | |
| Говядина отварная для I блюда | ТТК № 233 | 10 | 2,72 | 1,94 | 0,08 | 28,67 | 1,66 | 2,85 | 21,69 | 0,36 | 0 | 8,01 | 0,07 | 0,01 | 0,02 | | | | | | |
| Резанники с соусом | ТТК № 285 | 100 | 8,52 | 14,04 | 11,23 | 202,94 | 19,49 | 25,34 | 99,44 | 1,64 | 3,46 | 70,97 | 3,93 | 0,06 | 1,04 | | | | | | |
| Щедрое из бобовых | СБ.2004 № 317 | 150 | 16,95 | 5,02 | 43,29 | 273,15 | 77,73 | 65,34 | 169,95 | 5,24 | 21,2 | 25,32 | 0,42 | 0,66 | 0 | | | | | | |
| Компот из вишни с/м и яблок (виш. 50) | ТТК № 843-50 | 200 | 0,23 | 0,11 | 13,45 | 53,33 | 9,73 | 6,1 | 7,23 | 0,5 | 0,01 | 4,42 | 0,1 | 0,01 | 2 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| Итого за прием | | 710 | 33,99 | 23,47 | 107,62 | 760,51 | 123,76 | 116,61 | 343,92 | 8,46 | 30,43 | 281,34 | 4,77 | 0,81 | 8,34 | | | | | | |

| 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, мкг | B1, мг | C, мг | | | |
| Четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | СБ 2004 № 139 | 250 | 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 | | | |
| Говядина отварная для 1 блюда | ТТК № 233 | 10 | 2,72 | 1,94 | 0,08 | 28,67 | 1,66 | 2,85 | 21,69 | 0,36 | 0 | 8,01 | 0,07 | 0,01 | 0,02 | | | |
| Голубцы "Ленивые" с соусом томатным | ТТК № 258 | 100 | 6,17 | 7,79 | 7,11 | 121,30 | 28,12 | 14,66 | 65,04 | 1 | 11,34 | 72,6 | 1,06 | 0,02 | 3,9 | | | |
| Каша вязкая пшеничная | СБ 2004 № 510 | 160 | 4,23 | 4,02 | 23,99 | 151,40 | 6,36 | 0,31 | 2,51 | 0,05 | 13,44 | 25,2 | 0,06 | 0 | 0 | | | |
| Компот из с/м черноплодной рябины (вып. 50) | ТТК № 833-50 | 180 | 0,51 | 0,07 | 13,64 | 53,47 | 9,35 | 4,4 | 17,31 | 0,38 | 0,01 | 0,02 | 540 | 0 | 2,16 | | | |
| Печенье сладкое "Хрусткие пальчики" | ТТК № 1504 | 40 | 2,65 | 11,36 | 24,30 | 208,29 | 7,38 | 4,14 | 26,27 | 0,4 | 87,45 | 96,52 | 0,51 | 0,04 | 0,01 | | | |
| 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 | 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 | 0 | | |
| Итого за прием | | 790 | 24,89 | 29,43 | 113,20 | 808,74 | 95,47 | 60,10 | 255,13 | 3,81 | 124,24 | 486,38 | 541,99 | 0,19 | 10,75 | | | |
| Пятница | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп крестьянский с крупой | СБ 2004 № 134 | 250 | 1,77 | 4,68 | 10,90 | 90,41 | 26,09 | 17,61 | 41,75 | 0,64 | 0 | 201,83 | 2,33 | 0,05 | 8 | | | |
| Фрикадельки в соусе | СБ 2004 № 469 | 105 | 8,35 | 11,21 | 11,30 | 179,36 | 17,75 | 13,17 | 84,32 | 1,29 | 23,12 | 111,03 | 0,41 | 0,03 | 0,42 | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | СБ 2004 № 508 | 150 | 7,68 | 5,81 | 41,34 | 237,79 | 14,85 | 121,29 | 182,46 | 4,08 | 21 | 24,84 | 0,54 | 0,26 | 0 | | | |
| Сок яблочный | п/п | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,60 | 86,48 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 | | | |
| 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 | 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 | 0 | | |
| Итого за прием | | 755 | 22,19 | 22,40 | 107,18 | 706,40 | 72,69 | 160,07 | 322,53 | 8,81 | 44,12 | 337,70 | 3,48 | 0,36 | 12,42 | | | |
| Суббота | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | |
| Пельмени отварные | СБ 2004 № 719 | 150 | 13,81 | 8,37 | 32,09 | 262,12 | 8,17 | 0,46 | 1,46 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| Масло сливочное | ТТК № 43 | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,82 | 0,72 | 0 | 0,9 | 0,01 | 12 | 13,5 | 0,03 | 0 | 0 | | | |
| Напиток из плодов шиповника (вып. 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 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Итого за прием | | 628 | 17,89 | 14,42 | 80,77 | 514,15 | 56,29 | 24,54 | 50,34 | 1,70 | 24,02 | 411,05 | 1,01 | 0,05 | 207,98 | | | |

| Наименование блюда | № рецепта | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эл. ккал | Полезные вещества (мг) | | | | | | | | | | Витамины | | | | |
|----------------------------------------------|--------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------------------|---------------|---------------|-------------|----------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--|----------|--|--|--|--|
| | | | | | | | Са | Мг | Р | Fe | А, мг | Р, мг | Т, мг | В1, мг | С, мг | | | | | | |
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с крутой (рис) | СБ.2004 №138 | 200 | 1,61 | 1,80 | 13,97 | 77,20 | 14,1 | 17,6 | 44,78 | 0,65 | 5,76 | 172,62 | 0,15 | 0,06 | 5,28 | | | | | | |
| Говядина отварная для 1 блюда | ТТК №233 | 10 | 2,72 | 1,94 | 0,08 | 28,67 | 1,66 | 2,85 | 21,69 | 0,36 | 0 | 8,01 | 0,07 | 0,01 | 0,02 | | | | | | |
| Хлебц печеночный | ТТК №225 | 100 | 12,01 | 5,29 | 7,61 | 124,18 | 22,95 | 18,28 | 202,9 | 3,96 | 3215,58 | 5783,05 | 0,87 | 0,17 | 9,48 | | | | | | |
| Пюре картофельное | СБ.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 | | | | | | |
| Компот "Сливовый № 2" (выт.50) | ТТК №832-50 | 180 | 0,20 | 0,06 | 14,36 | 55,71 | 0,48 | 0,01 | 0,09 | 0,04 | 0,01 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | | | | | | |
| Булочка ванильная | СБ.2004 №767 | 100 | 8,12 | 9,01 | 60,42 | 352,65 | 19,34 | 11,83 | 71,05 | 1,02 | 14,98 | 15,57 | 4,32 | 0,12 | 0 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный из муки вс | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | |
| Итого за прием | | 765 | 29,48 | 22,82 | 130,17 | 834,99 | 105,66 | 79,68 | 427,08 | 7,14 | 3251,77 | 6011,96 | 5,59 | 0,48 | 25,16 | | | | | | |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с картофелем | СБ.2004 №114 | 250 | 1,97 | 3,43 | 16,26 | 99,59 | 29,8 | 24,28 | 55 | 1,15 | 12 | 234,47 | 0,23 | 0,06 | 6,86 | | | | | | |
| Говядина отварная для 1 блюда | ТТК №233 | 10 | 2,72 | 1,94 | 0,08 | 28,67 | 1,66 | 2,85 | 21,69 | 0,36 | 0 | 8,01 | 0,07 | 0,01 | 0,02 | | | | | | |
| Тертая "Ежики" с соусом томатным | ТТК №135 | 100 | 7,62 | 11,70 | 9,84 | 173,88 | 14,29 | 13,5 | 78,18 | 1,11 | 15,46 | 93,32 | 1,74 | 0,03 | 0,64 | | | | | | |
| Пюре из бобовых | СБ.2004 №317 | 160 | 18,08 | 5,35 | 46,17 | 291,36 | 82,91 | 69,7 | 181,28 | 5,59 | 22,61 | 27,01 | 0,45 | 0,71 | 0 | | | | | | |
| Компот яблоно-яблочный "Смородинка" (выт.50) | ТТК №838-50 | 200 | 0,17 | 0,07 | 16,61 | 64,84 | 0,53 | 0,01 | 0,1 | 0,04 | 0,01 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный из муки вс | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 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 | | | | | | |
| Итого за прием | | 770 | 33,95 | 22,99 | 112,00 | 770,69 | 129,19 | 110,34 | 336,25 | 8,25 | 50,08 | 362,83 | 2,49 | 0,81 | 7,52 | | | | | | |
| Среда | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| Тертая рыбные (пикша) | ТТК №335 | 100 | 8,58 | 7,19 | 10,55 | 140,88 | 19,38 | 5,31 | 22,59 | 0,22 | 4,15 | 59,28 | 3,11 | 0,02 | 0,67 | | | | | | |
| Рис припущенный | СБ.2004 №512 | 150 | 3,49 | 3,81 | 36,66 | 195,45 | 9,66 | 23,12 | 70,86 | 0,5 | 12,6 | 23,63 | 0,26 | 0,03 | 0 | | | | | | |
| Компот из смеси сухофруктов (выт. 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 | | | | | | |
| Печенье сладкое "Вечернее" | ТТК №1538 | 40 | 3,07 | 12,27 | 22,82 | 211,97 | 8,97 | 10,17 | 34,53 | 0,66 | 4,8 | 5,03 | 3,78 | 0,04 | 0 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный из муки вс | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | |
| Итого за прием | | 765 | 20,40 | 27,28 | 121,53 | 800,32 | 86,55 | 90,12 | 221,54 | 3,18 | 33,56 | 429,22 | 8,50 | 0,19 | 6,79 | | | | | | |

| Наименование блюда | № рецепта | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эл. ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | Витамины | | | | | | | |
|---------------------------------------|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A, мкг | P, мкг | Т, Э, мг | В1, мг | С, мг | | | | | | |
| Четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп с клецками | СБ 2004 №155 | 250 | 2,79 | 3,71 | 14,13 | 99,87 | 18,24 | 8,05 | 35,02 | 0,5 | 18,96 | 234,46 | 0,42 | 0,03 | 0,6 | | | | | | |
| | ТТК № 233 | 15 | 4,08 | 2,92 | 0,12 | 43,00 | 2,49 | 4,27 | 32,53 | 0,54 | 0 | 12,01 | 0,1 | 0,01 | 0,03 | | | | | | |
| Говядина отварная для 1 блюда | ТТК № 248 | 100 | 8,67 | 10,71 | 11,42 | 175,81 | 19,7 | 12,79 | 79,09 | 1,16 | 14,29 | 98,62 | 1,92 | 0,02 | 0,89 | | | | | | |
| Зразы "Янтарные" с соусом | СБ 2004 № 510 | 150 | 3,96 | 3,76 | 22,49 | 141,93 | 5,97 | 0,29 | 2,35 | 0,05 | 12,6 | 23,63 | 0,05 | 0 | 0 | | | | | | |
| Каша вязкая пшеничная | ТТК № 844-50 | 180 | 0,12 | 0,05 | 19,25 | 75,08 | 5,45 | 1,4 | 2,92 | 0,13 | 0,02 | 0,37 | 0,1 | 0 | 0 | | | | | | |
| Напиток лимонно-брусничный (вып. 50) | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | |
| Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | |
| Итого за прием | | 745 | 23 | 22 | 90 | 648 | 52 | 27 | 152 | 2 | 46 | 370 | 3 | 0 | 5 | | | | | | |
| Пятница | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник 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 | | | | | | |
| Вареники с картофелем отварные | ТТК № 229 | 200 | 8,74 | 9,66 | 61,61 | 374,49 | 12,05 | 0,71 | 2,43 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | |
| | 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 | | | | | | |
| Масло сливочное | ТТК № 831-50 | 200 | 0,22 | 0,08 | 15,79 | 61,52 | 0,53 | 0,01 | 0,1 | 0,04 | 0,01 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | | | | | | |
| Компот "Сливовый №1" (вып. 50) | ТТК № 907 | 60 | 5,11 | 9,85 | 35,65 | 249,51 | 22,91 | 7,67 | 50,07 | 0,59 | 11,11 | 19,39 | 4,83 | 0,05 | 0,06 | | | | | | |
| Булочка "Школьная" | 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 | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | |
| Итого за прием | | 740 | 17,90 | 26,99 | 142,39 | 883,95 | 51,45 | 29,16 | 114,94 | 1,52 | 43,12 | 266,69 | 5,11 | 0,13 | 6,46 | | | | | | |
| Суббота | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дополнительное питание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | СБ 2004 № 110 | 200 | 1,37 | 2,67 | 10,67 | 68,43 | 27,96 | 16,52 | 35,57 | 0,8 | 9,6 | 187,3 | 0,18 | 0,03 | 6,38 | | | | | | |
| Говядина отварная для 1 блюда | ТТК № 233 | 10 | 2,72 | 1,94 | 0,08 | 28,67 | 1,66 | 2,85 | 21,69 | 0,36 | 0 | 8,01 | 0,07 | 0,01 | 0,02 | | | | | | |
| Гречаника с соусом | ТТК № 285 | 100 | 8,52 | 14,04 | 11,23 | 202,94 | 19,49 | 25,34 | 99,44 | 1,64 | 3,46 | 70,97 | 3,93 | 0,06 | 1,04 | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | СБ 2004 № 516 | 150 | 5,64 | 4,47 | 37,45 | 212,04 | 16,46 | 8,48 | 47 | 0,87 | 21 | 23,63 | 0,82 | 0,09 | 0 | | | | | | |
| Компот из кураги (вып. 50) | ТТК № 807-50 | 180 | 0,94 | 0,06 | 21,41 | 80,76 | 29,21 | 18,92 | 26,38 | 0,6 | 0,02 | 104,96 | 0,99 | 0,02 | 0,72 | | | | | | |
| Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | |
| Итого за прием | | 665 | 20,86 | 23,43 | 91,87 | 646,91 | 94,78 | 72,11 | 230,08 | 4,27 | 34,08 | 394,87 | 5,99 | 0,21 | 8,16 | | | | | | |
| Среднеловное значение | | 728 | 24,05 | 23,46 | 106,13 | 720,71 | 99,96 | 76,87 | 254,81 | 4,72 | 315,27 | 902,58 | 49,32 | 0,31 | 27,45 | | | | | | |

Стоимость питания 121 руб в день.

Основание: СанПиН 2.3 / 2.4.3590-20

п. 8.1.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложение № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюда и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюда кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к настоящим Правилам).

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

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

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

В случае если возникла необходимость замены дня, один на другой.



Ю.Ю. Орленко