

Директор МБОУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор СЕМУП

"Комбинат школьного питания"
Т.Г. Свизова

01.12.2023 г.



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (вариант 1)
(столовые, работающие на сырье)

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|--|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | TЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| Неделя №1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сосиски отварные | Сб.2004 № 413 | 100 | 11,28 | 14,96 | 0,00 | 179,76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 |
| 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 |
| Помидоры (томаты) свежие, нарезка | ТТК № 44 | 20 | 0,22 | 0,04 | 1,02 | 5,08 | 2,74 | 3,92 | 5,1 | 0,18 | 0 | 26,6 | 0,14 | 0,01 | 4,9 |
| 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 | 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 |
| Итого за прием | | 520 | 26,10 | 27,38 | 64,64 | 609,49 | 198,30 | 21,79 | 161,48 | 1,05 | 49,68 | 119,41 | 1,47 | 0,08 | 5,19 |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра свекольная | Сб.2004 № 78 | 60 | 1,09 | 4,28 | 7,70 | 70,35 | 19,58 | 13,05 | 26,78 | 0,77 | 0 | 21,08 | 2,25 | 0,02 | 3,48 |
| Гуляш | Сб.2004 № 437 | 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 |
| Каша перловая с овощами | ТТК № 505 | 150 | 4,28 | 3,82 | 32,90 | 179,01 | 18,62 | 16,95 | 137,92 | 0,78 | 12,6 | 23,63 | 0,59 | 0,04 | 0 |
| Теплый компот из с/м черноплодной рябины | ТТК № 854 | 200 | 0,56 | 0,07 | 15,15 | 59,35 | 10,25 | 4,87 | 19,14 | 0,42 | 0 | 0 | 600 | 0 | 2,4 |
| Печенье сдобное "Хрупки палочки" | ТТК № 1504-1 | 40 | 2,62 | 11,30 | 24,33 | 207,69 | 7,24 | 4,28 | 24,57 | 0,38 | 4 | 4,16 | 3,62 | 0,04 | 0,01 |
| 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 | | 600 | 26,52 | 34,79 | 107,11 | 835,69 | 69,60 | 59,10 | 361,11 | 4,58 | 30,20 | 76,50 | 606,91 | 0,14 | 6,62 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|--|---------------|------------|--------------|--------------|------------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | TЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета по - волжски (минтай) | ТТК № 357 | 100 | 17,37 | 28,14 | 5,87 | 345,70 | 26,49 | 34,43 | 207,5 | 1,78 | 16,97 | 20,63 | 3,38 | 0,4 | 0,73 |
| Пюре картофельное | № 520 сб 2004 | 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 |
| Чай с лимоном | ТТК № 803 | 207 | 1,76 | 0,42 | 9,74 | 48,77 | 2,73 | 0,73 | 1,34 | 0,08 | 0 | 0,14 | 0,01 | 0 | 1,12 |
| Яблоко | | 150 | 0,60 | 0,60 | 17,40 | 73,02 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 7,5 | 0,3 | 0,05 | 15 |
| Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием | 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 |
| Итого за прием | | 652 | 26,12 | 34,47 | 76,54 | 715,81 | 112,47 | 77,31 | 310,35 | 7,01 | 32,41 | 60,96 | 3,87 | 0,66 | 27,23 |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,03 | 0,55 |
| Масло сливочное | | 3 | 0,02 | 0,02 | 2,18 | | 0,04 | 19,8192 | 1,41 | 0,07 | | | 0,04 | | |
| Запеканка из творога | Сб.2004 № 366 | 80 | 14,03 | 9,38 | 13,43 | 195,72 | 118,1 | 16,96 | 149,92 | 0,41 | 55,73 | 64,44 | 0,28 | 0,03 | 0,19 |
| Молоко сгущенное | ТТК № 51 | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,10 | 63,48 | 61,4 | 6,8 | 43,8 | 0,04 | 8,4 | 9,4 | 0,04 | 0,01 | 0,2 |
| Чай с сахаром | ТТК № 804 | 200 | 1,70 | 0,41 | 9,42 | 46,30 | 0,26 | | | 0,04 | | | | | |
| Банан | | 200 | 3,00 | 1,00 | 45,40 | 191,00 | 16 | 84 | 56 | 1,2 | | 40 | 0,8 | 0,08 | 20 |
| 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 | | 753 | 29,93 | 16,80 | 132,06 | 778,92 | 310,66 | 140,63 | 334,47 | 1,89 | 76,80 | 137,07 | 1,16 | 0,15 | 20,94 |

| 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 |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета по - волжски (минтай) | ТТК № 357 | 100 | 17,37 | 28,14 | 5,87 | 345,70 | 26,49 | 34,43 | 207,5 | 1,78 | 16,97 | 20,63 | 3,38 | 0,4 | 0,73 |
| Пюре картофельное | № 520 сб 2004 | 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 |
| Чай с лимоном | ТТК № 803 | 207 | 1,76 | 0,42 | 9,74 | 48,77 | 2,73 | 0,73 | 1,34 | 0,08 | 0 | 0,14 | 0,01 | 0 | 1,12 |
| Яблоко | | 150 | 0,60 | 0,60 | 17,40 | 73,02 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 7,5 | 0,3 | 0,05 | 15 |
| Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием | 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 |
| Итого за прием | | 652 | 26,12 | 34,47 | 76,54 | 715,81 | 112,47 | 77,31 | 310,35 | 7,01 | 32,41 | 60,96 | 3,87 | 0,66 | 27,23 |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,03 | 0,55 |
| Масло сливочное | | 3 | 0,02 | 0,02 | 2,18 | | 0,04 | 19,8192 | 1,41 | 0,07 | | | 0,04 | | |
| Запеканка из творога | Сб.2004 № 366 | 80 | 14,03 | 9,38 | 13,43 | 195,72 | 118,1 | 16,96 | 149,92 | 0,41 | 55,73 | 64,44 | 0,28 | 0,03 | 0,19 |
| Молоко сгущенное | ТТК № 51 | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,10 | 63,48 | 61,4 | 6,8 | 43,8 | 0,04 | 8,4 | 9,4 | 0,04 | 0,01 | 0,2 |
| Чай с сахаром | ТТК № 804 | 200 | 1,70 | 0,41 | 9,42 | 46,30 | 0,26 | | | 0,04 | | | | | |
| Банан | | 200 | 3,00 | 1,00 | 45,40 | 191,00 | 16 | 84 | 56 | 1,2 | | 40 | 0,8 | 0,08 | 20 |
| 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 | | 753 | 29,93 | 16,80 | 132,06 | 778,92 | 310,66 | 140,63 | 334,47 | 1,89 | 76,80 | 137,07 | 1,16 | 0,15 | 20,94 |

| 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 | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет I смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | Сб.2004 № 16 | 100 | 0,71 | 9,88 | 3,12 | 102,32 | 21,41 | 12,54 | 37,84 | 0,54 | 0 | 9,1 | 4,49 | 0,03 | 8,92 | |
| Котлеты "Сочность" | ТТК № 414 | 100 | 15,25 | 13,89 | 7,73 | 215,36 | 29,49 | 21,62 | 143,49 | 1,82 | 33,2 | 46,09 | 0,43 | 0,16 | 3,21 | |
| Пюре из бобовых | Сб.2004 № 541 | 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 | |
| Теплый компот "Сливовый №1" | ТТК № 852 | 200 | 0,22 | 0,07 | 15,79 | 61,46 | 0,4 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 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 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 | | 605 | 37,01 | 29,70 | 96,34 | 781,47 | 129,03 | 99,50 | 351,28 | 7,64 | 54,40 | 80,51 | 5,34 | 0,85 | 12,13 | |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет I смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат свекольный с консервированным огурцом | ТТК № 39 | 100 | 0,85 | 17,64 | 6,81 | 185,73 | 22,57 | 11,17 | 25,13 | 0,72 | 0 | 1,02 | 8,87 | 0,01 | 2,44 | |
| Печень, тушенная в соусе | Сб.2004 № 439 | 100 | 12,93 | 7,03 | 4,66 | 133,78 | 24,16 | 13,32 | 207,32 | 4,42 | 35,09 | 59,76 | 0,83 | 0,16 | 9,38 | |
| 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 | |
| Какао с молоком | Сб.2004 № 693 | 200 | 3,64 | 3,34 | 15,02 | 100,26 | 110,37 | 26,97 | 101,09 | 0,88 | 12 | 22,12 | 0,01 | 0,03 | 0,52 | |
| Корж школьный | ТТК № 1507 - 1 | 75 | 7,37 | 12,81 | 74,24 | 435,40 | 29,89 | 12,31 | 73,56 | 0,97 | 12,99 | 13,64 | 4,25 | 0,11 | 0,15 | |
| 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 | | 675 | 31,67 | 45,13 | 160,43 | 1162,98 | 196,65 | 86,89 | 477,96 | 7,49 | 72,68 | 120,17 | 14,22 | 0,34 | 12,49 | |

| 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 | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет I смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | Сб.2004 № 16 | 100 | 0,71 | 9,88 | 3,12 | 102,32 | 21,41 | 12,54 | 37,84 | 0,54 | 0 | 9,1 | 4,49 | 0,03 | 8,92 | |
| Котлеты "Сочность" | ТТК № 414 | 100 | 15,25 | 13,89 | 7,73 | 215,36 | 29,49 | 21,62 | 143,49 | 1,82 | 33,2 | 46,09 | 0,43 | 0,16 | 3,21 | |
| Пюре из бобовых | Сб.2004 № 541 | 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 | |
| Теплый компот "Сливовый №1" | ТТК № 852 | 200 | 0,22 | 0,07 | 15,79 | 61,46 | 0,4 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 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 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 | | 605 | 37,01 | 29,70 | 96,34 | 781,47 | 129,03 | 99,50 | 351,28 | 7,64 | 54,40 | 80,51 | 5,34 | 0,85 | 12,13 | |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет I смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат свекольный с консервированным огурцом | ТТК № 39 | 100 | 0,85 | 17,64 | 6,81 | 185,73 | 22,57 | 11,17 | 25,13 | 0,72 | 0 | 1,02 | 8,87 | 0,01 | 2,44 | |
| Печень, тушенная в соусе | Сб.2004 № 439 | 100 | 12,93 | 7,03 | 4,66 | 133,78 | 24,16 | 13,32 | 207,32 | 4,42 | 35,09 | 59,76 | 0,83 | 0,16 | 9,38 | |
| 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 | |
| Какао с молоком | Сб.2004 № 693 | 200 | 3,64 | 3,34 | 15,02 | 100,26 | 110,37 | 26,97 | 101,09 | 0,88 | 12 | 22,12 | 0,01 | 0,03 | 0,52 | |
| Корж школьный | ТТК № 1507 - 1 | 75 | 7,37 | 12,81 | 74,24 | 435,40 | 29,89 | 12,31 | 73,56 | 0,97 | 12,99 | 13,64 | 4,25 | 0,11 | 0,15 | |
| 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 | | 675 | 31,67 | 45,13 | 160,43 | 1162,98 | 196,65 | 86,89 | 477,96 | 7,49 | 72,68 | 120,17 | 14,22 | 0,34 | 12,49 | |

| 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 | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг | |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет I смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | Сб.2004 № 16 | 100 | 0,71 | 9,88 | 3,12 | 102,32 | 21,41 | 12,54 | 37,84 | 0,54 | 0 | 9,1 | 4,49 | 0,03 | 8,92 | |
| Котлеты "Сочность" | ТТК № 414 | 100 | 15,25 | 13,89 | 7,73 | 215,36 | 29,49 | 21,62 | 143,49 | 1,82 | 33,2 | 46,09 | 0,43 | 0,16 | 3,21 | |
| Пюре из бобовых | Сб.2004 № 541 | 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 | |
| Теплый компот "Сливовый №1" | ТТК № 852 | 200 | 0,22 | 0,07 | 15,79 | 61,46 | 0,4 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 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 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 | | 605 | 37,01 | 29,70 | 96,34 | 781,47 | 129,03 | 99,50 | 351,28 | 7,64 | 54,40 | 80,51 | 5,34 | 0,85 | 12,13 | |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет I смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат свекольный с консервированным огурцом | ТТК № 39 | 100 | 0,85 | 17,64 | 6,81 | 185,73 | 22,57 | 11,17 | 25,13 | 0,72 | 0 | 1,02 | 8,87 | 0,01 | 2,44 | |
| Печень, тушенная в соусе | Сб.2004 № 439 | 100 | 12,93 | 7,03 | 4,66 | 133,78 | 24,16 | 13,32 | 207,32 | 4,42 | 35,09 | 59,76 | 0,83 | 0,16 | 9,38 | |
| 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 | |
| Какао с молоком | Сб.2004 № 693 | 200 | 3,64 | 3,34 | 15,02 | 100,26 | 110,37 | 26,97 | 101,09 | 0,88 | 12 | 22,12 | 0,01 | 0,03 | 0,52 | |
| Корж школьный | ТТК № 1507 - 1 | 75 | 7,37 | 12,81 | 74,24 | 435,40 | 29,89 | 12,31 | 73,56 | 0,97 | 12,99 | 13,64 | 4,25 | 0,11 | 0,15 | |
| 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 | | 675 | 31,67 | 45,13 | 160,43 | 1162,98 | 196,65 | 86,89 | 477,96 | 7,49 | 72,68 | 120,17 | 14,22 | 0,34 | 12,49 | |

| 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 | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет I смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | Сб.2004 № 16 | 100 | 0,71 | 9,88 | 3,12 | 102,32 | 21,41 | 12,54 | 37,84 | 0,54 | 0 | 9,1 | 4,49 | 0,03 | 8,92 | |
| Котлеты "Сочность" | ТТК № 414 | 100 | 15,25 | 13,89 | 7,73 | 215,36 | 29,49 | 21,62 | 143,49 | 1,82 | 33,2 | 46,09 | 0,43 | 0,16 | 3,21 | |
| Пюре из бобовых | Сб.2004 № 541 | 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 | |
| Теплый компот "Сливовый №1" | ТТК № 852 | 200 | 0,22 | 0,07 | 15,79 | 61,46 | 0,4 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 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 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 | | 605 | 37,01 | 29,70 | 96,34 | 781,47 | 129,03 | 99,50 | 351,28 | 7,64 | 54,40 | 80,51 | 5,34 | 0,85 | 12,13 | |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет I смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат свекольный с консервированным огурцом | ТТК № 39 | 100 | 0,85 | 17,64 | 6,81 | 185,73 | 22,57 | 11,17 | 25,13 | 0,72 | 0 | 1,02 | 8,87 | 0,01 | 2,44 | |
| Печень, тушенная в соусе | Сб.2004 № 439 | 100 | 12,93 | 7,03 | 4,66 | 133,78 | 24,16 | 13,32 | 207,32 | 4,42 | 35,09 | 59,76 | 0,83 | 0,16 | 9,38 | |
| 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 | |
| Какао с молоком | Сб.2004 № 693 | 200 | 3,64 | 3,34 | 15,02 | 100,26 | 110,37 | 26,97 | 101,09 | 0,88 | 12 | 22,12 | 0,01 | 0,03 | 0,52 | |
| Корж школьный | ТТК № 1507 - 1 | 75 | 7,37 | 12,81 | 74,24 | 435,40 | 29,89 | 12,31 | 73,56 | 0,97 | 12,99 | 13,64 | 4,25 | 0,11 | 0,15 | |
| 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 | | 675 | 31,67 | 45,13 | 160,43 | 1162,98 | 196,65 | 86,89 | 477,96 | 7,49 | 72,68 | 120,17 | 14,22 | 0,34 | 12,49 | |

| Наименование блюда | № рец. | 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 | В1,мг | С,мг |
| Неделя №2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 по-Европейски | ТТК № 554 | 180 | 6,67 | 8,64 | 38,90 | 258,99 | 20,86 | 8,48 | 48,26 | 0,89 | 43,2 | 48,6 | 0,85 | 0,09 | 0 |
| Чай с сахаром | ТТК № 804 | 200 | 1,70 | 0,41 | 9,42 | 46,30 | 0,26 | | | 0,04 | | | | | |
| Мандарины | | 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 |
| Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием | 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 |
| Итого за прием | | 630 | 28,52 | 28,56 | 84,97 | 709,26 | 72,95 | 18,05 | 64,46 | 1,83 | 56,16 | 82,90 | 1,10 | 0,22 | 15,20 |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | Сб.2004 № 71 | 100 | 1,31 | 10,15 | 9,91 | 132,39 | 18,11 | 16,41 | 39,94 | 0,68 | 0 | 206,95 | 4,53 | 0,05 | 8,86 |
| Говядина в кисло-сладком соусе | ТТК № 212 | 100 | 15,31 | 16,18 | 11,80 | 250,57 | 25,37 | 34,87 | 169,51 | 2,73 | 17 | 33,63 | 0,7 | 0,04 | 0,87 |
| Каша вязкая ячневая | Сб.2004 № 510 | 180 | 3,69 | 4,46 | 25,82 | 154,66 | 34,45 | 17,21 | 118,48 | 0,66 | 15,12 | 28,35 | 0,64 | 0,08 | 0 |
| Теплый компот "Сливовый № 2" | ТТК № 851 | 200 | 0,21 | 0,06 | 15,95 | 61,84 | 0,4 | | | 0,04 | | | | | |
| 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 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 | | 760 | 24,43 | 31,87 | 101,60 | 775,11 | 99,13 | 80,19 | 342,23 | 6,97 | 32,12 | 275,43 | 6,13 | 0,21 | 22,73 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|---|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | TЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Мозаика" | ТТК № 23 | 100 | 1,31 | 8,54 | 9,95 | 120,07 | 13,11 | 15,72 | 29,53 | 0,43 | 0 | 514,08 | 3,79 | 0,05 | 6,28 |
| 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 |
| 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 | 0,01 | 0,24 |
| Полоска шоколадная | ТТК № 1508 | 75 | 5,05 | 16,10 | 50,86 | 363,40 | 15,72 | 9,2 | 55,95 | 0,89 | 132,25 | 145,04 | 0,82 | 0,07 | 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 | 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 |
| Итого за прием | | 650 | 35,24 | 42,11 | 129,63 | 1030,69 | 242,20 | 57,68 | 364,16 | 3,97 | 192,31 | 770,45 | 5,77 | 0,32 | 7,16 |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Биточек "Антошка" | ТТК № 216 | 100 | 17,27 | 14,31 | 15,83 | 263,05 | 223,96 | 21,17 | 217,11 | 1,63 | 63,7 | 89,4 | 0,41 | 0,04 | 0,29 |
| Каша гречневая рассыпчатая | № 508 сб 2004 | 180 | 9,21 | 6,97 | 49,60 | 285,35 | 22,68 | 145,84 | | 4,94 | 25,2 | 29,8 | 0,64 | 0,31 | 0 |
| Огурцы консервированные, нарезка | ТТК № 52 | 40 | 0,31 | 0,04 | 1,37 | 6,24 | 9,02 | 5,49 | 16,46 | 0,24 | 0 | 4 | 0,04 | 0,01 | 3,92 |
| 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 "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 |
| Итого за прием | | 575 | 32,42 | 23,57 | 119,19 | 804,12 | 308,99 | 178,59 | 272,72 | 6,91 | 94,90 | 134,20 | 1,09 | 0,37 | 4,47 |
| Среднедневное значение | | 649 | 28,16 | 29,55 | 108,26 | 799,99 | 169,31 | 85,86 | 292,99 | 4,50 | 67,00 | 222,61 | 54,74 | 0,31 | 16,43 |

Стоимость питания 160 руб в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

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

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

Технолог

Жорсеф -

М.Н.Корнева