



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 11 ЛЕТ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
(для детей, страдающих сахарным диабетом)

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	C,мг	
Неделя №1																
Понедельник																
Завтрак с 7 - 11 лет I смена																
Салат из свежих помидоров с зеленым луком	№19 сб 2004	100	1,00	9,96	4,56	110,78	28,13	18,07	24,85	0,87	0,00	141,03	5,07	0,05	22,79	
Биточки паровые	№ 424 сб 1996	100	14,91	14,43	9,91	229,91	48,25	19,63	156,60	2,10	22,60	25,26	0,59	0,05	0,29	
Каша перловая с овощами	ТТК № 505	150	4,13	6,96	31,32	198,20	32,45	24,69	138,19	1,00	24,48	487,90	0,68	0,05	1,64	2
Чай б/сахара (диета)	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столличный из ржано-пшеничной муки	п/п	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	
Итого за "Завтрак"		575	23,41	32,01	57,16	604,74	108,83	62,39	319,64	3,99	47,08	654,19	6,34	0,15	24,72	2
Обед с 7 - 11 лет I смена																
Икра кабачковая	№ 74 сб 1996	100	1,17	5,32	9,61	86,74	31,62	16,18	27,24	0,78	0,00	19,97	2,40	0,05	23,02	
Борщ с калустой и картофелем	№110 сб 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	1
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50	
Говядина в кисло-сладком соусе	№ 442 сб 2004	100	15,58	16,15	9,68	245,34	18,97	20,63	158,68	2,35	17,00	32,18	0,55	0,04	0,73	
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	150	7,68	5,81	41,34	237,79	18,90	121,53	183,29	4,11	21,00	24,84	0,54	0,26	0,00	4
Компот из смеси сухофруктов б/сахара	ТТК № 1309	200	1,02	0,06	13,40	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32	1
Хлеб столличный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за "Обед"		851	30,52	31,17	109,96	816,16	139,17	199,71	441,98	8,89	50,00	436,22	4,83	0,41	32,55	7
Итого за прием		1426	53,93	63,18	167,12	1420,91	248,00	262,10	761,62	12,88	97,08	1090,41	11,17	0,56	57,27	9

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Вторник																
Завтрак с 7 - 11 лет I смена																
Бефстроганов из отварной говядины	ТТК № 241	100	15,02	17,05	4,52	230,20	28,99	19,88	154,20	2,19	20,22	41,72	0,51	0,05	0,97	
Овощи "Весенние" б/з припущенные	ТТК № 532	150	5,32	3,88	7,18	83,46	10,82	0,57	3,33	0,08	12,60	23,63	0,05	0,00	0,00	
Чай б/сахара (диета)	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	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	
Итого за "Завтрак"		575	24,11	21,99	34,67	428,20	55,81	29,45	168,53	4,49	32,82	70,35	0,76	0,08	10,97	0
Обед с 7 - 11 лет I смена																
Салат из свежих огурцов	№ 16 сб 2004	60	0,43	5,93	1,87	61,39	16,63	7,75	23,47	0,36	0,00	5,46	2,69	0,02	5,35	
Рассольник ленинградский	№ 132 сб 2004	250	2,07	3,52	17,26	107,11	19,62	21,06	61,82	0,82	12,00	224,78	0,23	0,08	6,40	1
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50	
Бифштекс "Домашний"	ТТК № 511	100	18,83	20,91	5,42	284,82	43,99	24,38	178,19	2,38	32,67	49,93	0,66	0,15	0,05	
Капуста тушеная	№534 сб 2004	150	3,41	3,53	17,34	107,39	86,93	28,06	57,64	1,15	12,60	99,63	0,31	0,05	31,89	1
Компот из свежих яблок б/сахара	ТТК № 1308	200	0,24	0,24	6,96	29,21	9,60	5,40	6,60	1,32	0,00	3,00	0,12	0,02	6,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	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	
Итого за "Обед"		786	26,68	34,38	59,97	644,43	178,83	87,32	328,54	6,05	57,27	391,30	4,03	0,32	50,19	2
Итого за прием		1361	50,79	56,37	94,64	1072,63	234,64	116,77	497,07	10,54	90,09	461,65	4,79	0,40	61,16	2

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Среда																
Завтрак с 7 - 11 лет I смена																
Салат из свежих помидоров	№ 19 сб 2004 г.	60	0,59	5,98	2,78	66,74	11,82	10,96	14,91	0,52	0,00	72,62	3,02	0,03	13,38	
Котлеты из рыбы	ТТК № 301	100	13,93	6,36	13,27	167,13	23,53	20,62	147,79	0,48	15,00	26,13	3,17	0,05	0,40	1
Рис припущенный	№ 512 сб 2004	150	3,49	3,81	36,66	195,45	9,66	23,12	70,86	0,50	12,60	23,63	0,26	0,03	0,00	3
Чай с лимоном б/сахара (диета)	ТТК № 1314	207	1,76	0,42	0,66	14,26	2,46	0,73	1,34	0,05	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	
Итого за "Завтрак"		537	21,34	17,16	63,17	495,32	67,36	55,43	234,90	2,35	27,60	122,52	6,46	0,20	14,90	4
Обед с 7 - 11 лет I смена																
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	100	0,85	9,92	3,89	106,83	23,67	15,62	31,91	0,73	0,00	65,68	4,77	0,04	15,68	
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	№ 131 сб 2004	250	5,22	3,75	21,04	133,26	44,22	33,84	122,64	1,63	12,00	284,03	0,51	0,05	1,10	1
Говядина отварная для 1 блюд	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73	0,00	16,01	0,13	0,01	0,04	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50	
Гуляш из филе индейки	ТТК № 401	100	14,83	5,40	3,99	123,15	19,80	16,01	141,80	1,15	19,38	34,43	0,34	0,03	0,73	
Макаронны изделия отварные	№ 516 сб 2004	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	47,00	0,87	21,00	23,63	0,82	0,09	0,00	3
Комлот из чернослива б/сахара (диета)	ТТК № 1310	200	0,58	0,18	16,63	65,67	20,00	25,50	20,75	0,75	0,00	2,50	0,45	0,01	0,75	1
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Итого за "Обед"		846	34,26	27,86	94,28	752,79	131,30	105,91	408,61	5,88	52,38	434,78	7,04	0,23	18,80	5
Итого за прием		1383	55,60	45,02	157,45	1248,11	198,66	161,34	643,51	8,23	79,98	557,30	13,50	0,43	33,70	9

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ	
							Са	Мg	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Четверг																	
Завтрак с 7 - 11 лет I смена																	
Каша молочная школьная пшённая(диета)	ТТК № 1304	210	8,06	11,93	35,62	280,95	138,92	50,85	196,99	1,34	60,16	68,50	0,23	0,23	1,31	2	
Сырники из творога	№ 358 с6 2004 г	100	19,81	11,69	12,47	237,26	172,43	25,66	238,60	0,67	69,50	76,30	0,44	0,06	0,50	1	
Чай б/сахара (диета)	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатщенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00		
Итого за "Завтрак"		530	31,14	24,62	58,23	581,74	331,24	76,51	435,59	2,83	129,66	144,80	0,67	0,38	1,81	3	
Обед с 7 - 11 лет I смена																	
Салат из свежих помидоров	№ 19 с6 2004	100	0,98	9,97	4,64	111,24	19,70	18,27	24,85	0,86	0,00	121,03	5,04	0,05	22,30		
Суп крестьянский с крупой	№ 134 с6 2004	250	1,77	4,68	10,90	90,41	27,71	17,71	42,07	0,65	0,00	201,83	2,33	0,05	8,00		
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73	0,00	16,01	0,13	0,01	0,04		
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03		0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02		8,50	0,02		0,50		
Азу	№ 438 с6 2004	200	16,34	17,93	20,81	308,14	29,18	41,15	207,76	3,10	27,20	47,31	0,57	0,12	6,50	1	
Отвар из плодов шиповника б/сахара	ТТК № 1311	200	0,68	0,28	14,30	54,60	12,00	3,40	3,40	0,60	0,00	163,40	0,76	0,01	200,00	1	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07											
Итого за "Обед"		796	26,91	37,00	61,93	676,23	95,74	86,99	322,59	5,96	27,20	558,08	8,85	0,24	237,34	2	
Итого за прием		1326	58,05	61,62	120,16	1257,98	426,98	163,50	758,18	8,79	156,86	702,88	9,52	0,62	239,15	5	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ	
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Пятница																	
Завтрак с 7 - 11 лет I смена																	
Котлета из мяса птицы в панировке	ТТК № 404	100	16,22	8,73	12,82	195,96	11,79	10,59	112,79	0,81	22,58	54,04	0,54	0,02	0,00	1	
Овощное рагу с баклажанами	№ 225 с62004	180	3,49	11,01	22,65	195,70	63,96	38,34	96,25	1,99	0,00	125,60	5,91	0,12	16,59	1	
Чай б/сахара (диета)	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	
Итого за "Завтрак"		510	23,62	20,74	51,19	478,56	75,75	48,93	209,04	2,82	22,58	179,64	6,45	0,14	16,59	3	
Обед с 7 - 11 лет I смена																	
Салат из свежих огурцов	№ 16 с6 2004	100	0,71	9,88	3,12	102,32	27,72	12,92	39,12	0,59	0,00	9,10	4,49	0,03	8,92		
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	19,98	33,24	68,06	1,22	12,00	224,66	0,25	0,09	5,80	1	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73	0,00	16,01	0,13	0,01	0,04		
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50		
Жаркое по - домашнему	№ 436 с6 2004	150	15,57	13,97	14,32	244,06	23,77	33,61	178,17	2,65	9,60	26,43	0,48	0,11	7,16	1	
Яблоко	№ 508 с6 2004	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00		
Компот из смеси сухофруктов б/сахара	ТТК № 1309	200	1,02	0,06	13,40	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32	1	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	
Итого за "Обед"		871	29,06	32,39	82,59	723,30	125,66	115,18	368,02	8,03	21,60	406,30	6,67	0,29	32,74	4	
Итого за прием		1381	52,68	53,13	133,78	1201,86	201,41	164,11	577,06	10,85	44,18	585,94	13,12	0,43	49,33	7	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Суббота																
Завтрак с 7 - 11 лет I смена																
Салат из свежей капусты с кукурузой	ТТК № 63	90	1,44	4,08	10,23	80,07	32,11	11,24	20,90	0,41	0,00	181,71	2,07	0,02	10,42	
Гуляш	№ 437 сб 2004	100	14,58	14,82	3,99	206,95	18,80	20,25	153,70	2,27	13,60	27,63	0,45	0,04	0,73	
Каша вязкая ячневая	№510 сб 2004	150	3,08	3,72	21,52	128,89	28,71	14,34	98,74	0,55	12,60	23,63	0,54	0,06	0,00	1
Чай с молоком б/сахара (диета)	ТТК № 1315	200	3,20	1,85	2,50	39,08	52,80	6,09	39,15	0,06	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Итого за "Завтрак"		565	23,97	24,72	49,27	509,05	132,42	51,92	312,49	3,29	32,20	243,97	3,06	0,13	11,41	1
Обед с 7 - 11 лет I смена																
Винегрет "Школьный"	ТТК № 33	100	1,40	8,93	9,01	118,43	22,33	15,71	39,92	0,61	0,00	207,63	4,53	0,05	3,62	
Суп с клецками	№ 155 сб 2004	250	2,79	3,71	14,13	99,87	19,86	8,14	35,35	0,51	18,96	234,46	0,42	0,03	0,60	1
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50	
Рыба, запеченная с сырной пастой (треска)	ТТК № 312	100	15,01	15,01	2,05	202,48	96,93	27,75	211,27	0,60	33,09	60,91	5,00	0,06	1,14	
Пюре картофельное	№ 520 сб 2004 г	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	1
Компот из свежих яблок б/сахара	ТТК № 1308	200	0,24	0,24	6,96	29,21	9,60	5,40	6,60	1,32	0,00	3,00	0,12	0,02	6,00	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80				0,90		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Итого за "Обед"		866	31,25	37,09	74,95	751,88	222,89	92,57	424,22	5,70	67,49	563,20	10,40	1,19	22,28	2
Итого за прием		1431	55,22	61,81	124,22	1260,93	355,31	144,49	736,71	8,99	99,69	807,17	13,46	1,32	33,69	3

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Неделя №2																
Понедельник																
Завтрак с 7 - 11 лет I смена																
Сосиски отварные	№ 413 сб 2004	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	
Овощи по-карпатски	№ 226 сб2004	150	2,80	14,09	21,09	217,94	27,39	29,04	65,42	1,15	0,00	538,99	7,62	0,10	53,28	1
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00	
Чай б/сахара (диета)	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Итого за "Завтрак"		575	17,85	30,11	44,06	512,24	43,39	38,04	76,42	3,37	0,00	543,99	8,32	0,13	63,28	1
Обед с 7 - 11 лет I смена																
Салат из свежих огурцов	№ 16 сб 2004	100	0,71	9,88	3,12	102,32	27,72	12,92	39,12	0,59	0,00	9,10	4,49	0,03	8,92	
Борщ сибирский	№ 111 сб 2004	250	3,49	2,84	17,57	103,21	48,69	27,71	81,25	1,45	9,60	229,33	0,26	0,07	7,18	1
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73	0,00	16,01	0,13	0,01	0,04	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50	
Азу	№ 438 сб 2004	200	16,34	17,93	20,81	308,14	29,18	41,15	207,76	3,10	27,20	47,31	0,57	0,12	6,50	1
Компот из смеси сухофруктов б/сахара	ТТК № 1319	200	1,02	0,06	13,40	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32	1
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Итого за "Обед"		796	28,70	34,85	66,18	675,95	143,78	108,19	399,80	6,51	36,80	426,85	6,57	0,25	23,46	3
Итого за прием		1371	46,55	64,96	110,24	1188,19	187,17	146,23	476,22	9,88	36,80	970,84	14,89	0,38	86,74	4

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Вторник																
Завтрак с 7 - 11 лет 1 смена																
Котлеты "Домашние"	ТТК № 221	100	14,08	16,51	11,68	252,56	11,86	16,05	119,38	1,73	22,30	31,10	0,37	0,17	0,05	
Каша перловая с кабачками	ТТК № 524	150	3,87	6,96	29,43	191,02	27,30	22,84	125,45	0,87	24,48	489,05	0,64	0,05	1,82	2
Капуста цветная б/з припущенная	ТТК № 530	30	0,81	0,68	1,97	15,82	8,89	5,11	15,59	0,42	1,51	5,75	0,08	0,02	9,58	
Чай с молоком б/сахара (диета)	ТТК № 1315	200	3,20	1,85	2,50	39,08	52,80	6,09	39,15	0,06	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Итого за "Завтрак"		505	23,63	26,25	56,61	552,55	100,85	50,09	299,57	3,08	54,29	536,90	1,09	0,25	11,71	2
Обед с 7 - 11 лет 1 смена																
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	№ 22 сб 2004	100	0,95	20,11	4,45	200,94	26,10	13,84	20,96	0,72	0,00	151,13	9,40	0,05	55,75	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	№ 139 сб 2004	250	5,56	3,67	20,68	133,28	32,77	30,23	77,00	1,80	12,00	224,43	0,26	0,18	4,60	1
Говядина отварная для 1 блюд	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73	0,00	16,01	0,13	0,01	0,04	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50	
Поджарка из филе индейки	ТТК № 406	130	27,92	14,01	6,35	260,47	44,86	30,87	263,19	2,05	56,16	127,60	0,77	0,08	3,04	
Капуста цветная б/з запеченная	ТТК № 528	150	6,63	13,24	14,11	197,18	147,40	26,97	136,61	1,75	52,65	102,08	0,56	0,11	33,82	1
Отвар из плодов шиповника б/сахара	ТТК № 1311	200	0,68	0,28	14,30	54,60	12,00	3,40	3,40	0,60	0,00	163,40	0,76	0,01	200,00	1
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Итого за "Обед"		896	50,45	56,04	80,97	1010,07	290,17	111,77	545,67	8,47	120,81	793,15	11,90	0,53	297,75	3
Итого за прием		1401	74,08	82,29	137,58	1562,62	391,02	161,86	845,24	11,55	175,10	1330,05	12,99	0,78	309,46	5

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Среда																
Завтрак с 7 - 11 лет I смена																
Рыба, тушенная в томате с овощами (пикша)	ТТК № 314	100	9,86	5,08	5,74	106,08	9,16	8,20	12,20	0,26	0,00	452,05	2,34	0,02	0,56	
Пюре картофельное	№ 520 сб 2004 г	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	1
Чай с лимоном б/сахара (диета)	ТТК № 1314	207	1,76	0,42	0,66	14,26	2,46	0,73	1,34	0,05	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Итого за "Завтрак"		502	17,96	10,81	48,95	364,46	78,64	38,04	100,11	2,22	15,44	484,88	2,53	0,23	12,06	1
Обед с 7 - 11 лет I смена																
Салат "Овощной"	ТТК № 17	100	1,16	5,02	4,98	67,22	31,26	15,58	33,82	0,68	0,00	37,86	2,45	0,04	24,06	
Суп картофельный с крупой (рис)	№ 138 сб 2004	250	2,02	2,25	17,47	96,49	19,24	22,10	56,30	0,82	7,20	215,78	0,19	0,08	6,60	1
Говядина отварная для 1 блюд	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73	0,00	16,01	0,13	0,01	0,04	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50	
Бефстроганов	№ 423 сб 2004	100	14,43	14,57	6,40	213,07	37,79	20,09	154,44	1,99	28,80	52,93	0,55	0,05	0,99	
Макароны изделия отварные	№ 516 сб 2004	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	47,00	0,87	21,00	23,63	0,82	0,09	0,00	3
Компот из свежих яблок б/сахара	ТТК № 1308	200	0,24	0,24	6,96	29,21	9,60	5,40	6,60	1,32	0,00	3,00	0,12	0,02	6,00	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Итого за "Обед"		876	32,84	31,28	99,92	805,01	121,50	78,11	342,67	6,43	57,00	357,71	4,28	0,29	38,19	5
Итого за прием		1378	50,80	42,09	148,87	1169,46	200,14	116,15	442,78	8,65	72,44	842,59	6,81	0,52	50,25	6

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ	
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Четверг																	
Завтрак с 7 - 11 лет I смена																	
Бутерброд горячий с сыром (диета)	ТТК № 1316	60	8,40	9,72	13,71	178,60	247,85	9,79	140,51	1,30	46,50	87,00	0,18	0,11	0,08	1	
Каша молочная школьная из 6 злаков (диета)	ТТК № 1302	210	6,43	10,17	23,97	214,43	116,86	13,05	85,95	0,13	36,67	68,23	0,10	0,03	0,55	1	
Запеканка творожная (диета)	ТТК № 1321	100	18,21	12,24	12,64	236,85	154,64	22,40	193,66	0,48	68,21	79,16	0,40	0,04	0,26	1	
Чай б/сахара (диета)	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07											
Итого за "Завтрак"		595	36,41	32,79	61,69	695,74	519,35	45,24	420,12	1,93	151,38	234,39	0,68	0,18	0,89	3	
Обед с 7 - 11 лет I смена																	
Салат "Бурячок"	ТТК № 11	60	0,96	5,08	6,35	71,20	19,31	10,77	24,85	0,77	0,00	8,56	2,28	0,03	5,58		
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124 с6 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		
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73	0,00	16,01	0,13	0,01	0,04		
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50		
Плов	№ 443 с6 2004	150	16,41	14,63	25,63	299,49	20,36	35,07	184,95	2,37	12,00	192,13	0,58	0,06	0,98	2	
Компот из чернослива б/сахара (диета)	ТТК № 1310	200	0,58	0,18	16,63	65,67	20,00	25,50	20,75	0,75	0,00	2,50	0,45	0,01	0,75	1	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07											
Итого за "Обед"		726	28,42	27,99	79,71	674,25	123,39	96,20	316,84	6,15	24,00	456,23	3,66	0,25	20,07	3	
Итого за прием		1321	64,83	60,78	141,40	1369,99	642,74	141,44	736,96	8,08	175,38	690,62	4,34	0,43	20,96	6	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Пятница																
Завтрак с 7 - 11 лет I смена																
Салат из свежей капусты с кукурузой (лук зелёный)	ТТК № 65	100	1,60	4,53	10,91	87,37	42,02	10,72	20,65	0,48	0,00	35,19	2,36	0,02	12,54	
Рагу из филе индейки	ТТК № 411	200	19,15	8,15	22,53	237,25	37,50	45,70	227,06	2,27	30,02	395,45	0,57	0,13	6,89	1
Какао с молоком (диета)	ТТК № 1312	200	4,18	3,91	6,79	76,31	131,23	29,41	116,75	0,87	14,40	26,52	0,01	0,04	0,62	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Итого за "Завтрак"		545	28,17	17,43	61,06	506,74	230,64	85,83	364,46	4,42	44,42	457,16	2,94	0,28	20,05	1
Обед с 7 - 11 лет I смена																
Рассольник ленинградский	№ 132 с62004	250	2,07	3,52	17,26	107,11	19,62	21,06	61,82	0,82	12,00	224,78	0,23	0,08	6,40	1
Говядина отварная для 1 блюдо	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73	0,00	16,01	0,13	0,01	0,04	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50	
Колбаски "Школьные"	ТТК № 211	100	15,09	16,03	11,49	250,34	22,33	17,31	137,43	2,00	19,20	36,00	0,42	0,04	0,72	
Овощи "Весенние" б/з припущенные	ТТК № 532	150	5,32	3,88	7,18	83,46	10,82	0,57	3,33	0,08	12,60	23,63	0,05			
Компот из смеси сухофруктов б/сахара	ТТК № 1309	200	1,02	0,06	13,40	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32	1
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за "Обед"		871	32,70	28,27	83,23	705,95	106,96	74,35	285,25	6,47	43,80	430,52	2,15	0,18	17,98	3
Итого за прием		1416	60,87	45,70	144,29	1212,69	337,60	160,18	649,71	10,89	88,22	887,68	5,09	0,46	38,03	4

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Суббота																
Завтрак с 7 - 11 лет I смена																
Печень, тушенная в соусе	№ 439 с62004	100	12,94	7,03	4,69	133,93	24,17	13,32	207,35	4,42	3509,70	5976,48	0,83	0,16	9,38	
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 с6 2004	150	7,68	5,81	41,34	237,79	18,90	121,53	183,29	4,11	21,00	24,84	0,54	0,26	0,00	3
Чай с молоком б/сахара (диета)	ТТК № 1315	200	3,20	1,85	2,50	39,08	52,80	6,09	39,15	0,06	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26	
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	2,00	0,40	0,02	5,00	1
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Итого за "Завтрак"		575	25,89	15,24	72,66	515,55	114,87	152,94	445,79	10,89	3536,70	6014,32	1,77	0,45	14,64	4
Обед с 7 - 11 лет I смена																
Салат "Осень"	ТТК № 31	100	1,33	10,14	5,90	117,08	12,00	15,25	28,70	0,63	0,00	79,00	4,80	0,06	15,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140 с6 2004	250	2,72	2,32	20,66	112,58	20,56	21,32	57,34	0,92	7,20	215,78	0,32	0,09	6,60	1
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73	0,00	16,01	0,13	0,01	0,04	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50	
Котлеты из рыбы	ТТК № 301	100	13,93	6,36	13,27	167,13	23,53	20,62	147,79	0,48	15,00	26,13	3,17	0,05	0,40	1
Рагу овощное с кабачками	ТТК № 539	150	2,29	5,63	13,86	110,82	24,40	23,27	54,73	0,92	18,29	523,00	0,39	0,07	9,30	1
Отвар из плодов шиповника (диета)	ТТК № 1311	200	0,68	0,28	14,30	54,60	12,00	3,40	3,40	0,60	0,00	163,40	0,76	0,01	200,00	1
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Итого за "Обед"		846	28,09	28,87	79,27	674,05	99,64	90,32	336,47	4,30	40,49	1031,82	9,59	0,29	231,84	4
Итого за прием		1421	53,98	44,11	151,93	1189,60	214,51	243,26	782,26	15,19	3577,19	7046,14	11,36	0,74	246,48	8
Среднедневное значение			56,45	56,76	135,97	1262,91	303,18	165,12	658,94	10,38	391,08	1331,11	10,09	0,59	102,19	6

Стоимость питания 350 руб в день

Основание: СанПиН 2.4/2.4.3590-20

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.

Технолог

Корнева

М.Н.Корнева