



Связова С.В.
А.В. Связова



УТВЕРЖДАЮ
Директора СГМУП
Комбинат школьного питания
А.В. Связова

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

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	P3, мкг	T3, мг	B1, мг	C, мг	
Неделя №1																
Поведельник																
Обед с 7 - 11 лет II 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 капустой 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 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"		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
Полдник с 7 - 11 лет II 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 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 "Полдник"		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
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																
Обед с 7 - 11 лет II 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
Полдник с 7 - 11 лет II 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 "Полдник"		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
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																
Обед с 7 - 11 лет II 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 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	
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	
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 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
Полдник с 7 - 11 лет II смена																
Салат из свежих помидоров	№ 19 сб 2004	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	
Багочик "На здоровье" пшенично-ржаной	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 "Полдник"		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
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	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Четверг																
Обед с 7 - 11 лет II 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
Полдник с 7 - 11 лет II 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	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				0,02						
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,80				0,09		
Итого за "Полдник"		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
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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Пятница																
Обед с 7 - 11 лет II 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	
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 сб2004	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 сб 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
Полдник с 7 - 11 лет II 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 сб 2004	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	
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 "Полдник"		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
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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Суббота																
Обед с 7 - 11 лет II 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 с6 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	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	
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 с6 2004	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 обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80				0,90		
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
Полдник с 7 - 11 лет II 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 с6 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 с6 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 "Полдник"		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
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	№ рсц.	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	
Неделя №2																
Понедельник																
Обед с 7 - 11 лет II 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"		696	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
Полдник с 7 - 11 лет II 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 сб 2004	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 "Полдник"		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
Итого за прием		1271	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	B1,мг	C,мг	
Вторник																
Обед с 7 - 11 лет II 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 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	
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
Полдник с 7 - 11 лет II 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 "Полдник"		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
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
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Срела																
Обед с 7 - 11 лет II 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 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	
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
Полдник с 7 - 11 лет II 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	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 "Полдник"		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
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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Четверг																
Обед с 7 - 11 лет II 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 сб 2004	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,40	41,78	0,71	12,00	228,53	0,20	0,05	12,22	
Говядина отварная для I блюда	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 сб 2004 г.	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
Полдник с 7 - 11 лет II 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 "Полдник"		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
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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Пятница																
Обед с 7 - 11 лет II смена																
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
Говядина отварная для I блюда	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		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
Полдник с 7 - 11 лет II 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	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,80				0,09		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Итого за "Полдник"		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
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	№ 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	B1,мг	C,мг	
Суббота																
Обед с 7 - 11 лет II 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 сб 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
Полдник с 7 - 11 лет II смена																
Печень, тушенная в соусе	№ 439 сб 2004	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 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	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 "Полдник"		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
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

Жорис

М.Н. Корнева