

Директор МБОУ

*Сургутской* *Сургутский* *Ж.Э. Дичева*  
 областного государственного  
 общеобразовательного учреждения  
 «Сургутский государственный научно-педагогический институт»  
 областного государственного общеобразовательного учреждения  
 «Сургутский государственный научно-педагогический институт»

УТВЕРЖДАЮ

директор СГМУП

"Комбинат школьного питания"

Е.А. Горобченко

*01.02.2024*

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 11 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ГПД**  
 (столовые, работающие на сырье)

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	C,мг
<b>Неделя №1</b>															
<b>День 1</b>															
<b>Обед 7-11 лет</b>															
Салат из свежеты 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 (вит. 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
<b>Итого за прием</b>		<b>700</b>	<b>20,07</b>	<b>31,02</b>	<b>94,26</b>	<b>719,15</b>	<b>253,64</b>	<b>97,64</b>	<b>291,24</b>	<b>4,39</b>	<b>48,49</b>	<b>774,19</b>	<b>9,08</b>	<b>0,29</b>	<b>18,27</b>
<b>Полдник 7-11 лет</b>															
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	10	2,44	2,30	0,00	30,96	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05	0	0,03
Булочка домашняя	Сб.2004 № 769	100	7,17	12,17	57,41	365,02	14,01	9,83	55,07	0,8	2,93	5,07	6,63	0,08	0
Чай с молоком сгущенным	Сб.1996 № 630	200	3,08	1,96	16,18	91,66	54,21	5,98	38,54	0,07	7,39	8,27	0,04	0,01	0,18
<b>Итого за прием</b>		<b>310</b>	<b>12,69</b>	<b>16,43</b>	<b>73,59</b>	<b>487,64</b>	<b>156,22</b>	<b>19,73</b>	<b>149,29</b>	<b>0,96</b>	<b>24,12</b>	<b>39,14</b>	<b>6,72</b>	<b>0,09</b>	<b>0,21</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1010</b>	<b>32,76</b>	<b>47,45</b>	<b>167,85</b>	<b>1206,78</b>	<b>409,86</b>	<b>117,37</b>	<b>440,53</b>	<b>5,35</b>	<b>72,61</b>	<b>813,33</b>	<b>15,80</b>	<b>0,38</b>	<b>18,48</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>День 2</b>															
<b>Обед 7-11 лет</b>															
Щи из свежей 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	137,67	0,98	24,48	487,9	0,68	0,05	1,64
Компот "Сливовый №1" (вит.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
<b>Итого за прием</b>		<b>700</b>	<b>23,97</b>	<b>15,63</b>	<b>82,16</b>	<b>554,66</b>	<b>78,24</b>	<b>55,21</b>	<b>312,74</b>	<b>2,73</b>	<b>53,47</b>	<b>705,17</b>	<b>1,18</b>	<b>0,12</b>	<b>12,14</b>
<b>Полдник 7-11 лет</b>															
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	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
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 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
<b>Итого за прием</b>		<b>428</b>	<b>11,06</b>	<b>7,94</b>	<b>50,95</b>	<b>319,02</b>	<b>164,95</b>	<b>18,71</b>	<b>120,65</b>	<b>0,22</b>	<b>30,25</b>	<b>46,96</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,79</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1128</b>	<b>35,03</b>	<b>23,57</b>	<b>133,11</b>	<b>873,69</b>	<b>243,19</b>	<b>73,92</b>	<b>433,39</b>	<b>2,95</b>	<b>83,72</b>	<b>752,13</b>	<b>1,21</b>	<b>0,16</b>	<b>12,93</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>День 3</b>															
<b>Обед 7-11 лет</b>															
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 1 блюд	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
Гречаники 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
Пюре 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 (вит.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
<b>Итого за прием</b>		<b>710</b>	<b>33,99</b>	<b>23,47</b>	<b>107,62</b>	<b>760,51</b>	<b>123,76</b>	<b>116,61</b>	<b>343,92</b>	<b>8,46</b>	<b>30,43</b>	<b>281,34</b>	<b>4,77</b>	<b>0,81</b>	<b>8,34</b>
<b>Полдник 7-11 лет</b>															
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
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
Кисель из черники	Сб. 2004 № 640	200	0,26	0,13	22,48	88,92	6,94	1,25	8,74	0,19	0	0	0,34	0	0,96
<b>Итого за прием</b>		<b>303</b>	<b>8,40</b>	<b>11,32</b>	<b>82,94</b>	<b>461,40</b>	<b>27,00</b>	<b>13,08</b>	<b>80,69</b>	<b>1,22</b>	<b>26,98</b>	<b>29,07</b>	<b>4,69</b>	<b>0,12</b>	<b>0,96</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1013</b>	<b>42,39</b>	<b>34,79</b>	<b>190,56</b>	<b>1221,90</b>	<b>150,76</b>	<b>129,69</b>	<b>424,61</b>	<b>9,68</b>	<b>57,41</b>	<b>310,41</b>	<b>9,46</b>	<b>0,93</b>	<b>9,30</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>День 4</b>																
<b>Обед 7-11 лет</b>																
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 I блюд	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 (внт. 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 слоное "Хрупкие палочки"	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	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>790</b>	<b>24,89</b>	<b>29,43</b>	<b>113,20</b>	<b>808,74</b>	<b>95,47</b>	<b>60,10</b>	<b>255,13</b>	<b>3,81</b>	<b>124,24</b>	<b>486,38</b>	<b>541,99</b>	<b>0,19</b>	<b>10,75</b>	
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
Каша молочная манная (жидкая)	Сб.2004 № 311	200	5,86	3,24	28,81	166,37	121,35	17,94	106,33	0,4	12,67	23,23	0,46	0,06	0,55	
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0	0,04	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	
<b>Итого за прием</b>		<b>430</b>	<b>9,32</b>	<b>7,53</b>	<b>50,31</b>	<b>303,98</b>	<b>122,81</b>	<b>17,94</b>	<b>107,83</b>	<b>0,45</b>	<b>32,67</b>	<b>45,73</b>	<b>0,51</b>	<b>0,06</b>	<b>0,55</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1220</b>	<b>34,21</b>	<b>36,96</b>	<b>163,51</b>	<b>1112,73</b>	<b>218,28</b>	<b>78,04</b>	<b>362,96</b>	<b>4,26</b>	<b>156,91</b>	<b>532,11</b>	<b>542,50</b>	<b>0,25</b>	<b>11,30</b>	

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	
<b>День 5</b>																
<b>Обед 7-11 лет</b>																
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	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>755</b>	<b>22,19</b>	<b>22,40</b>	<b>107,18</b>	<b>706,40</b>	<b>72,69</b>	<b>160,07</b>	<b>322,53</b>	<b>8,81</b>	<b>44,12</b>	<b>337,70</b>	<b>3,48</b>	<b>0,36</b>	<b>12,42</b>	
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0,05	
Булочка "Школьная"	ТТК № 907	80	6,81	13,13	47,54	332,68	30,54	10,22	66,77	0,79	14,81	25,86	6,44	0,07	0,09	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>302</b>	<b>12,24</b>	<b>17,00</b>	<b>57,28</b>	<b>427,89</b>	<b>165,27</b>	<b>16,82</b>	<b>151,63</b>	<b>1,00</b>	<b>35,51</b>	<b>64,70</b>	<b>6,53</b>	<b>0,07</b>	<b>1,26</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1057</b>	<b>12,24</b>	<b>17,00</b>	<b>57,28</b>	<b>427,89</b>	<b>165,27</b>	<b>16,82</b>	<b>151,63</b>	<b>1,00</b>	<b>35,51</b>	<b>64,70</b>	<b>6,53</b>	<b>0,07</b>	<b>1,26</b>	
<b>Среднее значение за неделю</b>	<b>Обед</b>	<b>726</b>	<b>24,68</b>	<b>24,34</b>	<b>98,48</b>	<b>698,23</b>	<b>124,76</b>	<b>97,93</b>	<b>305,11</b>	<b>5,64</b>	<b>60,15</b>	<b>516,96</b>	<b>112,10</b>	<b>0,35</b>	<b>12,38</b>	
<b>Среднее значение за неделю</b>	<b>Полдник</b>	<b>355</b>	<b>10,74</b>	<b>12,04</b>	<b>63,01</b>	<b>399,99</b>	<b>127,25</b>	<b>17,26</b>	<b>122,02</b>	<b>0,77</b>	<b>29,91</b>	<b>45,12</b>	<b>3,70</b>	<b>0,08</b>	<b>0,75</b>	
<b>Среднее значение за неделю</b>		<b>1081</b>	<b>30,98</b>	<b>31,90</b>	<b>140,06</b>	<b>956,94</b>	<b>237,47</b>	<b>83,17</b>	<b>362,62</b>	<b>4,65</b>	<b>81,23</b>	<b>494,54</b>	<b>115,10</b>	<b>0,36</b>	<b>10,65</b>	

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	
<b>Неделя №2</b>																
<b>День 1</b>																
<b>Обед 7-11 лет</b>																
Суп картофельный с крупой (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 I блюд	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" (вит.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 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	
<b>Итого за прием</b>		<b>765</b>	<b>29,43</b>	<b>22,82</b>	<b>129,19</b>	<b>830,78</b>	<b>105,66</b>	<b>79,68</b>	<b>427,08</b>	<b>7,14</b>	<b>3251,77</b>	<b>6011,96</b>	<b>5,59</b>	<b>0,48</b>	<b>25,16</b>	
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
Каша молочная пшеничная (жидкая)	Сб. 2004 № 311	200	7,07	3,30	32,66	189,78	110,86	12,53	79,79	0,13	12,1	22,18	0	0,03	0,52	
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	
Кисель из плодов шиповника	Сб.2004 № 654	180	0,12	0,04	20,95	81,47	5,3	0,5	6,53	0,12	0	31,25	0,12	0	18,72	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>408</b>	<b>8,93</b>	<b>5,77</b>	<b>65,66</b>	<b>349,35</b>	<b>116,88</b>	<b>13,03</b>	<b>87,22</b>	<b>0,26</b>	<b>24,10</b>	<b>66,93</b>	<b>0,15</b>	<b>0,03</b>	<b>19,24</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1173</b>	<b>38,36</b>	<b>28,59</b>	<b>194,85</b>	<b>1180,13</b>	<b>222,54</b>	<b>92,71</b>	<b>514,30</b>	<b>7,40</b>	<b>3275,87</b>	<b>6078,89</b>	<b>5,74</b>	<b>0,51</b>	<b>44,40</b>	

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	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>День 2</b>																
<b>Обед 7-11 лет</b>																
Салат из фасоли с овощами	ТТК № 40	60	2,12	3,74	7,63	71,17	9,87	8,44	18,56	0,29	0	297	1,97	0,02	1,6	
Борщ с картофелем	Сб.2004 № 114	200	1,58	2,74	13,00	79,67	23,84	19,42	44	0,92	9,6	187,58	0,19	0,05	5,49	
Тефтели "Ёжики" с соусом томатным	ТТК № 1353	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	
Каша вязкая ячневая	Сб.2004 № 510	150	3,08	3,72	21,52	128,89	28,71	14,34	98,74	0,55	12,6	23,63	0,54	0,06	0	
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" (вит.50)	ТТК № 837-50	180	0,15	0,06	14,95	58,36	0,48	0,01	0,09	0,04	0,01	0,02	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	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>740</b>	<b>17,94</b>	<b>22,46</b>	<b>89,98</b>	<b>624,32</b>	<b>77,19</b>	<b>55,71</b>	<b>239,57</b>	<b>2,91</b>	<b>37,67</b>	<b>601,55</b>	<b>4,44</b>	<b>0,16</b>	<b>7,73</b>	
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
Булочка дорожная	Сб. 2004 г. № 770	100	6,71	13,15	53,78	357,86	13,47	9,26	50,94	0,73	9,72	18,2	5,94	0,08	0	
Теплый компот "Клубника" (смесь)	ТТК №853	200	0,18	0,08	16,48	64,36	0,4	0	0	0,04	0	6,8	0,28	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>300</b>	<b>6,89</b>	<b>13,23</b>	<b>70,26</b>	<b>422,22</b>	<b>13,87</b>	<b>9,26</b>	<b>50,94</b>	<b>0,77</b>	<b>9,72</b>	<b>25,00</b>	<b>6,22</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1040</b>	<b>24,83</b>	<b>35,69</b>	<b>160,24</b>	<b>1046,54</b>	<b>91,06</b>	<b>64,97</b>	<b>290,51</b>	<b>3,68</b>	<b>47,39</b>	<b>626,55</b>	<b>10,66</b>	<b>0,24</b>	<b>7,73</b>	

Наименование блюда	№ рсц.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>День 3</b>																
<b>Обед 7-11 лет</b>																
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	
Тефтели 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 (вит. 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 сдобное "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 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	
<b>Итого за прием</b>		<b>765</b>	<b>20,35</b>	<b>27,28</b>	<b>120,55</b>	<b>796,10</b>	<b>86,55</b>	<b>90,12</b>	<b>221,54</b>	<b>3,18</b>	<b>33,56</b>	<b>429,22</b>	<b>8,50</b>	<b>0,19</b>	<b>6,79</b>	
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
Каша молочная кукурузная (жидкая)	Сб.2004 № 311	200	3,40	3,31	10,02	79,52	155,56	19,53	103,07	0,27	20,16	22,18	0	0,06	12,11	
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	
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	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>442</b>	<b>7,41</b>	<b>7,95</b>	<b>35,21</b>	<b>236,43</b>	<b>159,49</b>	<b>20,26</b>	<b>105,91</b>	<b>0,36</b>	<b>40,16</b>	<b>44,82</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>13,23</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1207</b>	<b>27,76</b>	<b>35,23</b>	<b>155,76</b>	<b>1032,54</b>	<b>246,04</b>	<b>110,38</b>	<b>327,45</b>	<b>3,54</b>	<b>73,72</b>	<b>474,04</b>	<b>8,56</b>	<b>0,25</b>	<b>20,02</b>	



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	B1,мг	C,мг	
<b>День 4</b>																
<b>Обед 7-11 лет</b>																
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	
Говядина отварная для I блюд	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	
Зразы "Ленивые" с соусом	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	
Каша вязкая пшеничная	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	
Напиток лимонно-брусничный (вит. 50)	ТТК № 844-50	180	0,12	0,05	19,25	75,08	5,45	1,4	2,92	0,13	0,02	0,87	0,1	0	3,87	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>740</b>	<b>21,65</b>	<b>20,67</b>	<b>90,41</b>	<b>633,72</b>	<b>51,02</b>	<b>25,38</b>	<b>141,07</b>	<b>2,20</b>	<b>45,87</b>	<b>365,59</b>	<b>2,56</b>	<b>0,06</b>	<b>5,38</b>	
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	10	2,44	2,30	0,00	30,96	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05	0	0,03	
Плешка "Новомосковская"	ТТК № 915	100	8,28	6,66	57,40	320,90	25,27	12,08	68,26	0,9	4,44	7,79	3,82	0,1	0,04	
Теплый компот "Рябинка"	ТТК № 859	180	0,25	0,07	14,22	55,34	0,36	0	0	0,04	0	6,12	0,25	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>290</b>	<b>10,97</b>	<b>9,03</b>	<b>71,62</b>	<b>407,20</b>	<b>113,63</b>	<b>16,00</b>	<b>123,94</b>	<b>1,03</b>	<b>18,24</b>	<b>39,71</b>	<b>4,12</b>	<b>0,10</b>	<b>0,07</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1030</b>	<b>32,62</b>	<b>29,70</b>	<b>162,03</b>	<b>1040,92</b>	<b>164,65</b>	<b>41,38</b>	<b>265,01</b>	<b>3,23</b>	<b>64,11</b>	<b>405,30</b>	<b>6,68</b>	<b>0,16</b>	<b>5,45</b>	

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	
<b>День 5</b>																
<b>Обед 7-11 лет</b>																
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	
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03	
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	
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	
Компот "Сливовый №1" (вит.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	
<b>Итого за прием</b>		<b>700</b>	<b>13,23</b>	<b>19,78</b>	<b>106,42</b>	<b>658,91</b>	<b>44,03</b>	<b>23,06</b>	<b>75,48</b>	<b>0,96</b>	<b>44,01</b>	<b>268,70</b>	<b>0,34</b>	<b>0,08</b>	<b>6,43</b>	
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
Каша молочная пшённая (жидкая)	Сб.2004 № 311	150	5,30	3,00	25,04	147,12	89,47	31,01	120,5	0,8	9,07	17,53	0,09	0,11	0,39	
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	180	1,53	1,27	14,32	73,41	47,76	5,48	35,24	0,06	5,4	9,9	0	0,01	0,23	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>360</b>	<b>8,59</b>	<b>8,15</b>	<b>51,44</b>	<b>311,84</b>	<b>138,43</b>	<b>36,49</b>	<b>157,24</b>	<b>0,87</b>	<b>34,47</b>	<b>49,93</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>0,62</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1060</b>	<b>21,82</b>	<b>27,93</b>	<b>157,86</b>	<b>970,75</b>	<b>182,46</b>	<b>59,55</b>	<b>232,72</b>	<b>1,83</b>	<b>78,48</b>	<b>318,63</b>	<b>0,48</b>	<b>0,20</b>	<b>7,05</b>	
<b>Среднее значение за неделю</b>	<b>Обед</b>	<b>742</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>107</b>	<b>709</b>	<b>73</b>	<b>55</b>	<b>221</b>	<b>3</b>	<b>683</b>	<b>1535</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	
<b>Среднее значение за неделю</b>	<b>Полдник</b>	<b>360</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>59</b>	<b>345</b>	<b>108</b>	<b>19</b>	<b>105</b>	<b>1</b>	<b>25</b>	<b>45</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	
<b>Среднее значение за 2 недели</b>		<b>1091,30</b>	<b>32,25</b>	<b>33,91</b>	<b>163,82</b>	<b>1076,20</b>	<b>216,68</b>	<b>94,49</b>	<b>376,56</b>	<b>5,17</b>	<b>398,99</b>	<b>1071,38</b>	<b>61,11</b>	<b>0,35</b>	<b>15,03</b>	

Стоимость питания 156 руб в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

п. 8.1.2.3. 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, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо 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.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.**

Специалист общественного питания



Ю.Ю. Орленко