



*№ 15*  
*Вешнярева В.А.*



**ИГ МУП "Школьное питание"**

**Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания (Завтрак, 1 смена) для обучающихся  
возрастной категории 7-11 лет( вариант 1)**

**Вариант1 Неделя: Первая**

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции(г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамин				Минеральные вещества			
							С	А	Е	В <sub>1</sub>	Са	Mg	Fe	Р
<b>ЗАВТРАК 1 день 1 неделя 7-11 лет</b>														
Сыр (порциями)	97/2004	15	3,48	4,42	0	54	0,1	0,03	0,6	0,01	132	5,3	0,15	75
Масло (порциями)		10	0,08	7,25	0,13	66	0	0,08	0,5	0	2,4	0	0,02	3
Каша молочная жидкая рисовая	185/2011	200/5	4,94	6,43	30,77	208,63	0,5	20	0	0,1	130,56	30,18	0,5	94,95
Какао с молоком	ТТК 05.10.2022	200	3,38	3,29	18,56	90,72	0,55	0	0	0	135,29	30,96	0,93	0
Хлеб пшеничный в/с витаминизированный	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,03	74,4	0	0	0	0,03	6	4,2	0,33	19,5
Йогурт с массовой долей 2,9%	пром.пр.	125	3,96	3,19	12,98	96,80	6,58	0,06	0,00	0,030	124,00	15,00	0,10	1,20
Фрукты (мандарин)	368/11	175	1,4	0,35	15,1	66,5	66,5	0	0	0,01	61,25	29,7	0,17	29,75
<i>Итого:</i>		<b>760</b>	<b>19,61</b>	<b>25,2</b>	<b>92,57</b>	<b>657,05</b>	<b>74,23</b>	<b>20,17</b>	<b>1,1</b>	<b>0,18</b>	<b>591,5</b>	<b>19,25</b>	<b>2,2</b>	<b>223,4</b>
<b>ЗАВТРАК 2 день 1 неделя 7-11 лет</b>														
Помидор свежий порционно	576/2004	72,6	0,79	0,14	2,75	17,2	8,7	0,00	0,08	0,04	1,68	14,52	0,65	18,87
Шницель рубленый	ТТК 03.03.2023	100	15,9	14,4	16	216,24	15,8	25,98	1,32	0	15,75	0	0	0
Пюре картофельное	520/2004	150	3,15	6,75	21,90	163,50	5,19	0,04	0,20	0,14	36,90	30,00	0,28	84,00

Чай с сахаром	685/2004	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,000	12,00	6,00	0,80	0,00
Хлеб пшеничный в/с	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,03	74,4	0	0	0	0,03	6	4,2	0,33	19,5
Хлеб ржано-пшенич, витаминиз.	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,80	9,40	0,78	30,00
Фрукты (киви)	368/11	142,4	0,94	0,47	9,56	51,20	252,00	0,00	0,42	0,03	56,80	35,50	0,11	48,28
<b>Итого:</b>		<b>715</b>	<b>24,19</b>	<b>22,19</b>	<b>86,58</b>	<b>610,54</b>	<b>281,69</b>	<b>26,02</b>	<b>2,02</b>	<b>0,27</b>	<b>134,93</b>	<b>99,62</b>	<b>2,95</b>	<b>200,65</b>
<b>ЗАВТРАК 3 день 1 неделя 7-11 лет</b>														
Паста с филе грудки индейки/ огурец свежий порционно	ТТК 29.11.2022	200	13,59	15,51	40,10	383,67	16,60	0,00	1,25	0,21	48,56	48,33	0,78	179,75
Кофейный напиток	ТТК 17.02.17	200	1,52	1,66	18,52	95,10	0,28	0,000	0,00	0,000	77,45	6,90	0,10	105,70
Хлеб пшеничный в/с	пром.пр.	25	1,98	0,23	12,55	62,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,00	3,50	0,27	16,25
Фрукты( груша )	368/11	165	0,73	0,54	19,2	75,20	8,75	0,00	0,66	0,03	31,35	19,80	3,79	26,40
<b>Итого:</b>		<b>590</b>	<b>17,82</b>	<b>17,94</b>	<b>90,37</b>	<b>615,97</b>	<b>25,63</b>	<b>0,00</b>	<b>1,91</b>	<b>0,27</b>	<b>162,36</b>	<b>78,53</b>	<b>4,94</b>	<b>328,10</b>
<b>ЗАВТРАК 4 день 1 неделя 7-11 лет</b>														
Запеканка из творога/ со сгущенным молоком	366/2004	150/30	16,20	16,30	29,90	377,20	1,10	0,05	1,50	0,22	184,10	37,00	1,16	275,00
Какао с молоком	ТТК 7.07.2022	200	3,38	3,38	13,56	90,72	0,55	0,000	0,00	0,000	135,290	30,96	0,93	0,00
Хлеб пшеничн. в/с, витаминиз.	пром.пр.	20	1,58	0,18	10,04	49,60	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
Фрукты (апельсин)	368/11	166	1,5	0,35	14,4	71,50	99,06	0,00	0,33	0,06	56,44	21,61	0,49	38,24
<b>Итого:</b>		<b>566</b>	<b>22,66</b>	<b>20,21</b>	<b>72,90</b>	<b>589,02</b>	<b>100,71</b>	<b>0,05</b>	<b>1,83</b>	<b>0,31</b>	<b>381,83</b>	<b>93,77</b>	<b>2,91</b>	<b>332,74</b>
<b>ЗАВТРАК 5 день 1 неделя 7-11 лет</b>														
Помидор св.порцион.	576/2005	60	0,48	0,06	1,56	8,40	6,00	0,00	0,06	0,02	10,20	8,40	0,36	18,00
Рыба запечен. под овощами (минтай)	ТТК от 09.01.2023	100	10,3	6,6	3	102,00	2,45	0,01	0,30	0,06	27,60	29,37	0,58	
Рис отварной	511/2004	150	2,42	2,86	24,44	209,70	0,00	0,00	0,00	0,02	0,91	10,80	0,37	0,00
Чай с молоком	630/1994	200	2,96	2,60	15,90	98,80	1,33	0,060	0,60	0,040	126,50	15,40	0,41	172,00
Хлеб пшеничн. в/с, витаминиз.	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
Хлеб ржано-пшенич, вит.	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,80	9,40	0,78	30,00
Фрукты свежие (груша)	368/11	200	0,5	0,5	11,75	60,10	12,80	0,00	0,20	0,04	20,40	11,52	2,81	14,08

<b>Итого:</b>		<b>760</b>	<b>19,87</b>	<b>13,05</b>	<b>79,05</b>	<b>585,40</b>	22,58	0,07	1,16	0,23	197,41	89,09	5,64	253,58
<b>Вариант1 Неделя: Вторая</b>														
<b>ЗАВТРАК 1 день 2 неделя 7-11 лет</b>														
Сыр (порциями)	97/2004	20	4,64	5,9	0	72	0,14	0,00	0,00	0,01	176,00	7,06	0,20	0,00
Каша молочная жидкая геркулесовая	185/2011	200/5	6,68	5,17	32,3	221,53	1,62	0,00	0,00	0,00	180,10	58,37	1,90	0,00
Какао с молоком	ТТК 05.10.2022	200	3,38	3,29	18,56	90,72	0,55	0	0	0	135,29	30,96	0,93	0
Хлеб пшеничный в/с	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,4	0,00	0,00	0,00	0,03	6	4,2	0,33	19,5
Хлеб ржано - пшеничный	пром.пр.	30	1,26	0,24	11,01	48	0,00	0,00	0,00	0,05	8,7	14,1	1,17	45
Фрукты (мандарин)	368/11	170	1,36	0,34	12,75	64,60	64,60	0,00	0,00	0,00	59,50	18,70	0,17	0,00
Йогурт	пром.пр.	125	3,96	3,19	12,98	96,80	6,58	0,06	0,00	0,03	124,00	15,00	0,10	1,20
<b>Итого:</b>		<b>780</b>	<b>23,65</b>	<b>18,40</b>	<b>102,66</b>	<b>668,05</b>	73,49	0,06	0,00	0,11	689,59	148,39	4,80	65,70
<b>ЗАВТРАК 2 день 2 неделя 11 лет</b>														
Салат "Легкий"	ТТК 20.10.2017	60	0,64	5,7	6,16	92,88	61	0,00	0,00	0,00	34,61	10,4	0,03	0,00
Печень тушенная в сметанном соусе	439/2004	100	14,06	8,46	8,05	96,05	0,00	0,00	0,00	0,00	23,65	14,52	0,70	0,00
Пюре картофельное	520/04	150	3,15	6,75	21,9	163,5	5,189	0,00	0,00	0,14	36,975	0,986	0,00	0,00
Напиток из шиповника	№705/04	200	0,68	0,28	29,62	136,6	200,0	0,0	0,0	0,4	12,6	3,4	0,6	0,0
Хлеб пшеничный в/с	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
Хлеб ржано - пшеничный	пром.пр.	20	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00
Фрукты (груша)	368/11	190	0,76	0,57	19,61	87,01	9,52	0,00	0,00	0,06	36,93	12,00	2,30	0,00
<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>22,92</b>	<b>22,27</b>	<b>111,41</b>	<b>698,44</b>	275,71	0,00	0,00	0,72	159,47	59,61	5,13	64,50
<b>ЗАВТРАК 3 день 2 неделя 7-11 лет</b>														
Салат из соленых огурцов с з/луком	№15/2011	100	0,96	5,63	3,67	69,19	16,70	0,00	0,00	0,00	18,49	16,18	0,73	0,00
Спагетти (или другие макаронные изделия) с соусом бешамель	ТТК 30.01.2023	200	9,85	9,75	27,86	238,59	0,65	0,00	0,00	0,00	244,52	20,40	0,90	0,00
Кофейный напиток	ТТК от 17.02.17	200	2,06	1,82	17,72	93,4	1,3	0,0	0,0	0,0	113,1	12,6	0,1	0,0
Хлеб пшеничный в/с	пром.пр.	20	1,58	0,18	10,04	49,60	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
Хлеб ржано - пшеничный	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00
Фрукты (киви)	368/11	221	1,76	0,88	17,9	103,87	18,00	0,00	0,00	0,00	40,00	25,00	0,80	0,00
<b>Итого:</b>		<b>761</b>	<b>17,05</b>	<b>18,42</b>	<b>84,53</b>	<b>586,67</b>	36,65	0,00	0,00	0,08	430,84	92,48	4,06	64,50

ЗАВТРАК 4 день 2 неделя 7-11 лет															
Огурец св.порцион.	576/2004	60	0,48	0,06	1,56	8,40	6,00	0,00	0,06	0,02	10,20	8,40	0,36	18,00	
Гуляш	№401/1994	100	14,4	13,72	3,27	194,16	0,94	0,00	0,00	0,04	11,50	0,00	2,31	0,00	
Булгур с овощами	ТТК.от 16.01.23	150	6,99	8,59	41,7	272,1	2,98	0,00	0,00	0,00	28,22	36,23	2,19	0,00	
Чай с лимоном	685/2004	200	0,2	0	14	56,0	2,8	0,0	0,0	0,0	12,8	2,2	0,3	0,0	
Хлеб пшеничный в/с	пром.пр.	20	1,58	0,18	10,04	49,60	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50	
Хлеб ржано - пшеничный	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00	
Фрукты (яблоко)	368/11	200	0,7	0,7	17,2	77,44	10,00	0,00	0,00	0,03	16,00	9,00	2,20	0,00	
<b>Итого:</b>		<b>690</b>	<b>24,71</b>	<b>23,35</b>	<b>93,55</b>	<b>689,70</b>	<b>22,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,18</b>	<b>93,42</b>	<b>74,13</b>	<b>8,88</b>	<b>82,50</b>	
ЗАВТРАК 5 день 2 неделя 7-11 лет															
Рыба запеченая с помидором и сыром (минтай)	ТТК 12.01.23г	100	19,47	19,04	1,92	166,92	14,62	0,01	0,30	0,06	27,60	29,37	0,58	0,00	
Каша ячневая рассыпчатая/огурец консервированный порционно	Таб. 4/2004 576/2004	150/50	6,88	6,45	36,12	230,05	1,27	0,00	0,00	0,16	154,50	35,92	0,92	0,00	
Какао с молоком	ТТК 05.10.2022	200	3,38	3,29	18,56	90,72	0,55	0	0	0	135,29	30,96	0,93	0	
Хлеб пшеничный в/с	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50	
Хлеб ржано - пшеничный	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00	
Фрукты (мандарин)	368/11	143,5	1,43	0,35	13,42	53,20	38,00	0,00	0,00	0,00	35,00	11,00	0,10	0,00	
<b>Итого:</b>		<b>694</b>	<b>34,37</b>	<b>29,56</b>	<b>92,42</b>	<b>647,29</b>	<b>54,44</b>	<b>0,01</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>367,09</b>	<b>125,55</b>	<b>4,03</b>	<b>64,50</b>	

Стоимость питания 160 рублей в день

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 1994г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях "ДеЛи принт" Москва 2011 г.

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

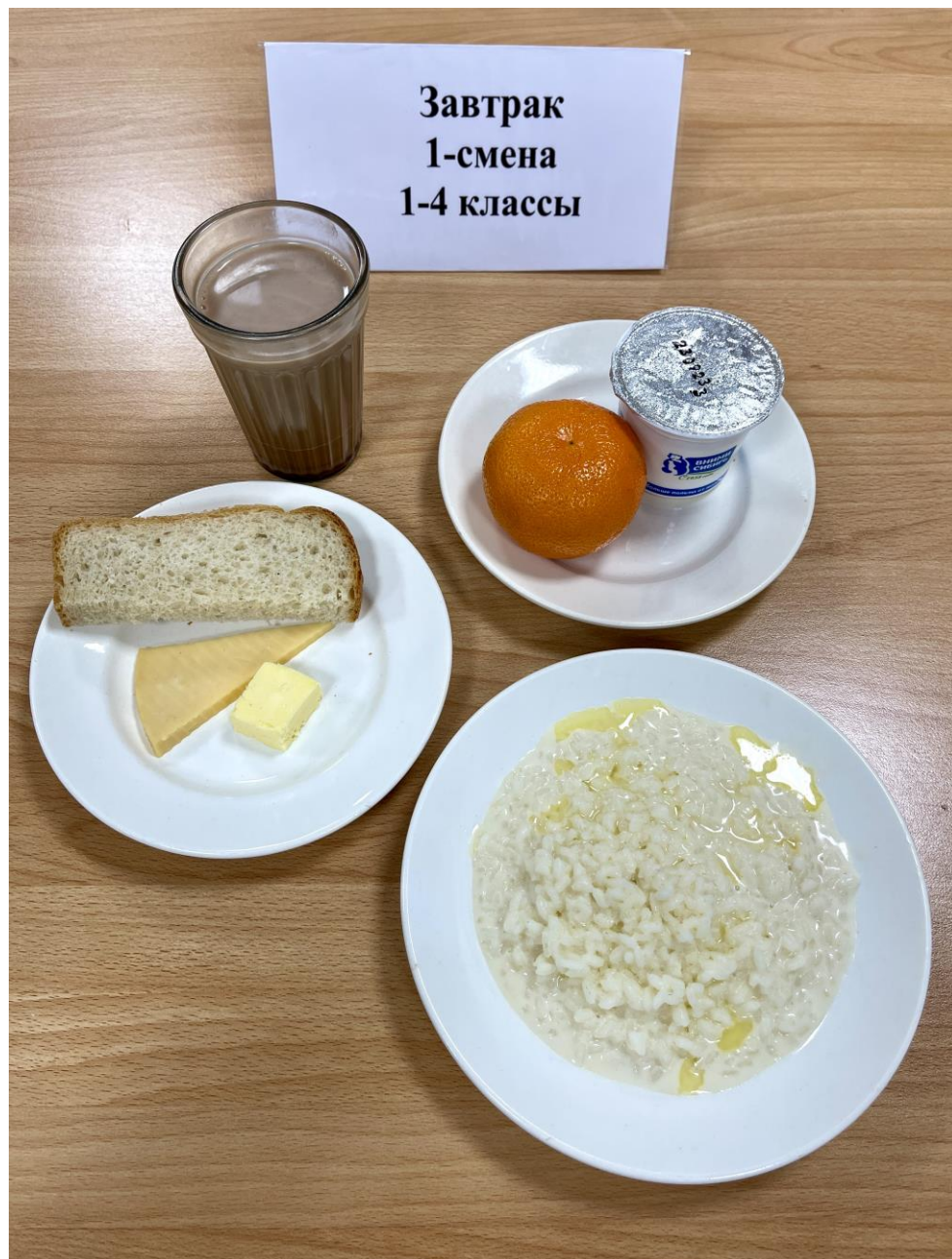
Технолог:

Петросова Т.С. Петросова Т.С.

Технолог:

Давлатова А.В. Давлатова А.В.

Завтрак 1 день 1 неделя



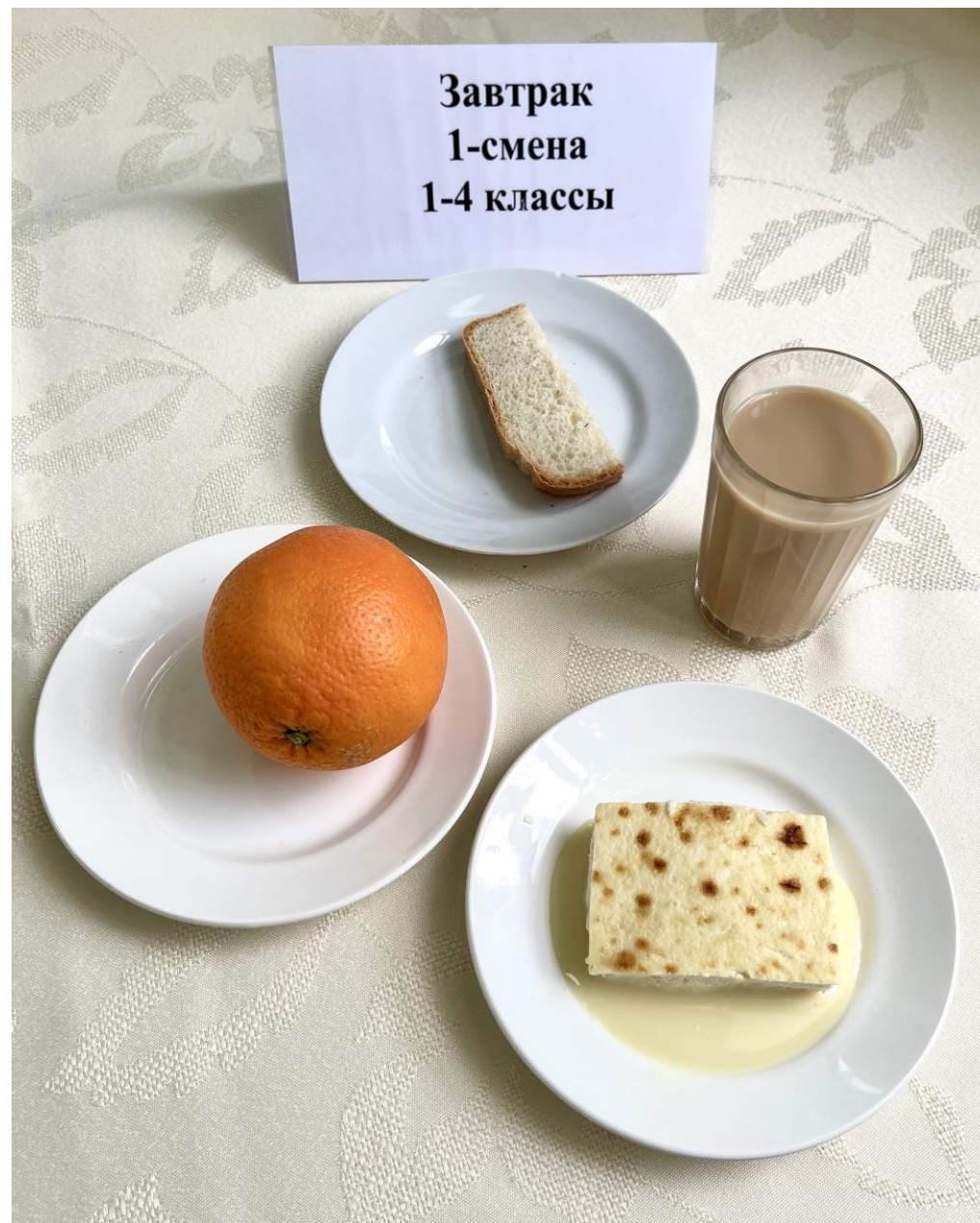
Завтрак 2 день 1 неделя



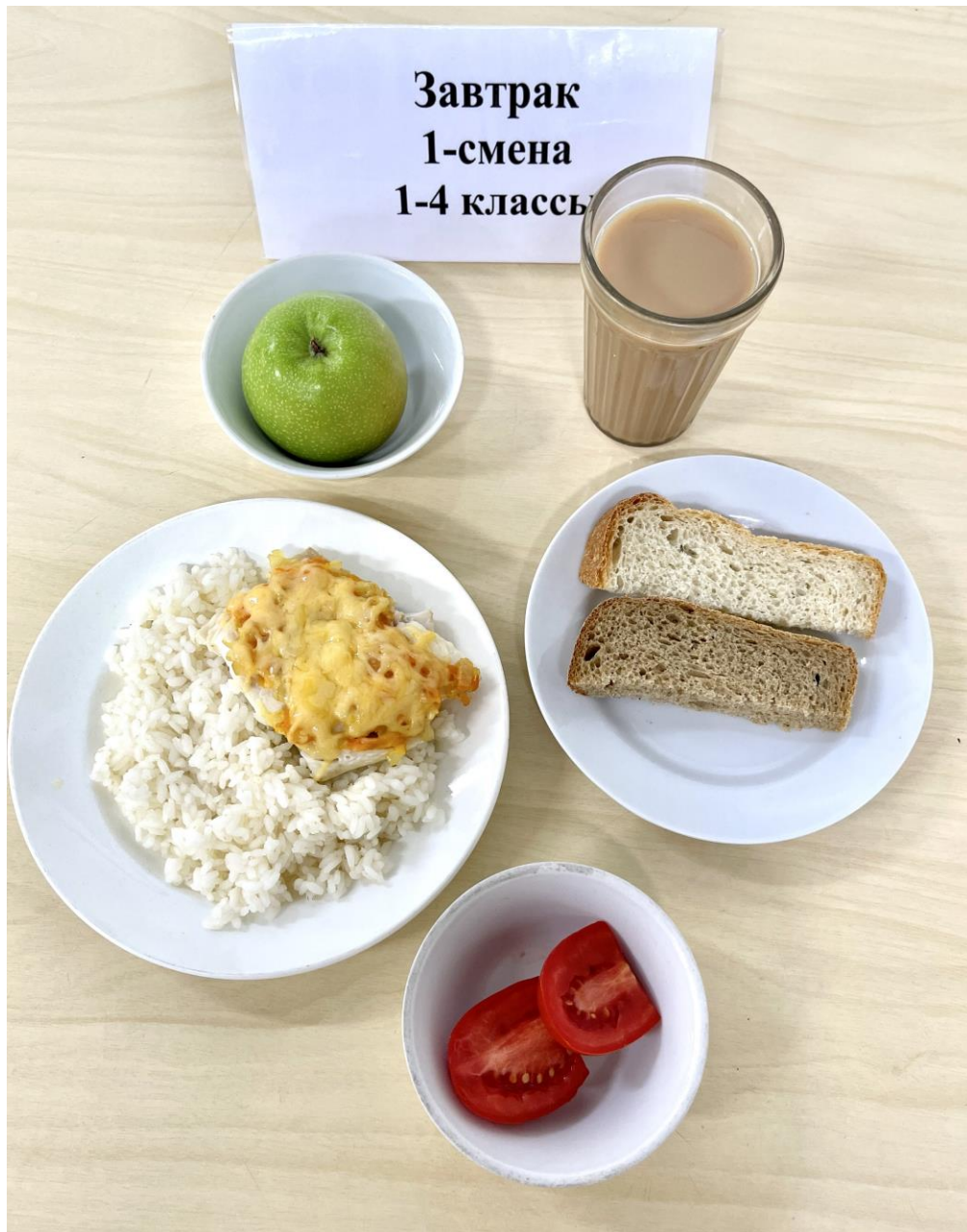
Завтрак 3 день 1 неделя



Завтрак 4 день 1 неделя



Завтрак 5 день 1 неделя



Завтрак 1 день 2 неделя



Завтрак 2 день 2 неделя



Завтрак 3 день 2 неделя





Завтрак 4 день 2 неделя



Завтрак 5 день 2 неделя



Согласовано  
Директор МБОУ

МБОУ "СОШ № 5"  
Ковалева В.А.

УТВЕРЖДАЮ

Врио Директора НГ МУП "Школьное питание"

Я.А. Коваль

НГ МУП "Школьное питание"

Примерное двухнедельное меню рационов (Обед, 2 смена) для обучающихся  
возрастной категории 7-11 лет

Вариант1 Неделя: Первая

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углевод ы		С	А	Е	В <sub>1</sub>	Са	Mg	Fe	Р	
<b>Обед 1 день 1неделя 7-11 лет</b>															
Щи из б/капусты с картофелем, сметана	№124/04	250/10	2,00	4,3	10	88	0,00	0,00	0,00	0,02	25,82	12,75	0,44	0,00	
Плов	№403/1994г	0	19,28	18,12	50,70	440,57	0,00	0,00	4,56	0,49	30,28	83,14	4,56	0,00	
Компот из св.яблок	№631/04	200	0,14	0	25,08	103,10	3,60	0,00	0,00	0,01	6,41	3,24	0,86	0,00	
Хлеб ржано - пшеничный витаминиз.	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,80	9,40	0,78	30,00	
Хлеб пшеничный в/с витаминизир.	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50	
Фрукты (мандарин)	368/11	110	0,8	0,2	7,5	43,44	38,00	0,00	0,00	0,06	35,00	11,00	0,10	17,00	
<b>Итого:</b>		<b>870</b>	<b>25,43</b>	<b>23,05</b>	<b>115,68</b>	<b>781,51</b>	41,6	0	4,56	0,64	109,31	123,73	7,07	66,5	
<b>Обед 1 день 1неделя 7-11 лет</b>															
Суп "Кудрявый",	ТТК 12.01.21	250/1	4,19	6,50	10,30	117,81	1,30	0,00	0,00	0,000	87,60	23,50	0,250	177,00	
Шницель рубленый	ТТК 03.03.23	100	15,9	14,4	16	216,24	15,75	25,98	1,32	0	15,75	0	0	0	
Пюре картофельное	520/2004	150	3,15	6,75	21,9	163,5	36,97	0,98	0,00	0,14	36,97	0,98	0,00	0,00	
Компот из смеси сухофруктов	639/2004	200	0,6		31,4	124,00	0,00	0,0	0,0	0,0	31,8	6,0	1,3	0,0	
Хлеб пшеничный в/с витаминизир.	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50	
Хлеб ржано - пшеничный витаминиз.	пром.пр.	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00	
Фрукты(киви)	368/11	119	0,94	0,47	9,56	55,90	180	0,00	0,00	0,00	40,00	25,00	0,80	0,00	
<b>Итого:</b>		<b>880</b>	<b>28,41</b>	<b>28,63</b>	<b>115,23</b>	<b>799,85</b>	234,02	26,96	1,32	0,22	226,84	73,78	3,80	241,50	

## Обед 3 день 1неделя 7-11 лет

Салат из свежих помидор и огурцов с з/луком	15/2011	60	0,57	1,36	2,20	41,51	6,01	0,09	0,18	0,02	9,71	16,18	0,44	22,08
Суп картофельный с бобовыми, зелень	139/2004	250/1	5,75	5,00	33,75	183,20	2,18	0,00	1,25	0,034	61,56	19,25	1,870	283,00
Паста с филе грудки индейки	ТТК 29.11.2023	200	13,59	15,51	40,10	383,67	16,60	0,00	1,25	0,21	48,56	48,33	0,78	179,75
Компот сливовый	ГТК 16.11.2022	200	0,76	0,50	25,07	96,85	2,25	0,00	0,00	0,010	7,14	3,50	0,45	0,00
Хлеб пшеничный в/с витаминизир.	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
Хлеб ржано - пшеничный витаминиз.	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,80	9,40	0,78	30,00
Фрукты (яблоко)	368/11	95	0,4	0	0,4	44,00	10,00	0,00	0,00	0,03	16,00	9,00	2,20	0,00
<b>Итого:</b>		<b>856</b>	<b>24,28</b>	<b>22,80</b>	<b>123,92</b>	<b>855,63</b>	<b>37,04</b>	<b>0,09</b>	<b>2,68</b>	<b>0,37</b>	<b>154,77</b>	<b>109,86</b>	<b>6,85</b>	<b>534,33</b>

## Обед 4 день 1неделя 7-11 лет

Салат "Белоснежка"	ТТК от.18.04.13г	65	2,8	5,23	3,62	71,27	11,80	0,00	0,00	0,05	19,29	0,00	0,50	0,00
Рассольник Ленинградский, сметана, зелень	№132сб.2004	250/10/2	2,1	5,11	16,58	120,8	7,5	0,0	0,0	0,0	26,3	25,9	1,0	0,0
Котлета из рубл. птицы	№460/1994	100	16,39	22,97	15,71	260,2	1,5	0,0	0,0	0,1	19,0	21,3	1,5	0,0
Рагу овощное	№539сб.204г	150	3,45	7,65	16,05	145,5	0,0	0,0	0,0	0,0	31,2	20,2	0,8	0,0
Компот из кураги	№638/04	200	1,56		30,16	126,2	0,1	0,4	0,2	0,7	32,6	21,1	0,6	0,0
Хлеб ржано - пшеничный витаминиз.	пром.пр.	20	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00
Хлеб пшеничный в/с витаминизир.	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
Фрукты (яблоко)	368/11	189	1,5	0,35	14,4	71,00	10,00	0,00	0,00	0,03	16,00	9,00	2,20	0,00
<b>Итого:</b>		<b>996</b>	<b>31,43</b>	<b>41,82</b>	<b>122,59</b>	<b>917,27</b>	<b>30,91</b>	<b>0,40</b>	<b>0,20</b>	<b>1,00</b>	<b>159,05</b>	<b>115,74</b>	<b>8,08</b>	<b>64,50</b>

## Обед 5 день 1неделя 7-11 лет

Салат "Овощной"	ТТК.от 5.11.13г	63	2	11,44	7,75	90,19	9,78	0,00	0,00	0,05	22,68	17,8	0,73	0,00
Суп картофельный с макар.изд.зелень	93/2011	250/2	7,30	7,67	24,36	176,90	0,10	0,00	0,00	0,05	214,46	27,70	0,51	0,00
Рыба запеченная под овощами (пикша)	ТТК 2.12.14г	100	18,26	8,72	2,39	161,08	4,11	0,00	0,00	0,03	46,25	48,95	1,04	0,00
Чис отварной	511/2004	150	2,42	2,86	24,44	209,70	0,00	0,00	0,00	0,02	0,91	10,80	0,37	0,00
Компот "Вкус лета"	ТТК 16.11.22	200	0,70	0,45	24,97	104,85	5,87	0,00	0,00	0,010	11,32	7,93	0,350	12,00
Хлеб пшеничный в/с витаминизир.	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
Хлеб ржано - пшеничный витаминиз.	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,80	9,40	0,78	30,00

**Итого:**

815	33,89	31,57	106,31	849,12	19,86	0,00	0,00	0,21	307,42	126,78	4,11	61,50
-----	-------	-------	--------	--------	-------	------	------	------	--------	--------	------	-------

**Неделя: Вторая****Обед 1 день 2неделя 7-11 лет**

С-т из свеклы с сыром	№31/2011	83	3,93	7,96	6,53	98,5	8,2	0,00	0,00	0,02	161,9	23,07	1,28	0,00
Суп картофельный с клецками с мясом,зеленью.	№85.сб.2011	250/20/2	2,06	3,1	12,52	86,50	5,75	0,00	0,00	0,00	22,77	18,12	0,67	0,00
Мясо тушеное	№436/2004г	100	15,77	17,27	3,47	222,45	2,53	0,00	0,00	0,05	11,59	23,98	2,47	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	таб.4 стр. 246	150	8,7	7,8	35,1	209,00	35,33	0,00	0,00	0,03	0,65	0,68	34,34	0,00
Компот из св.груш		200	0,14		25,26	103,10	1,50	0,00	0,00	0,00	7,49	4,32	0,90	0,00
Хлеб пшеничный в/с витаминизир.	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
Хлеб ржано - пшеничный витаминиз.	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,80	9,40	0,78	30,00
<b>Итого:</b>		<b>860</b>	<b>33,81</b>	<b>36,56</b>	<b>105,28</b>	<b>825,95</b>	<b>53,31</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>216,20</b>	<b>83,77</b>	<b>40,77</b>	<b>49,50</b>

**Обед 2 день 2неделя 7-11 лет**

Салат "Легкий"	ГТК 20.10.2017	60	0,64	5,7	6,16	92,88	61	0,00	0,00	0,00	34,61	10,4	0,03	0,00
Суп крестьянский с пшеном,сметаной,зеленью	№134/04	250/10/2	2,6	5,3	14,3	116	19,25	0,00	0,00	0,07	25,48	16,14	0,71	0,00
Печень тушеная в сметанном соусе	439/2004	100	14,06	8,46	8,05	96,05	0,06	0,00	0,00	0,00	23,65	14,52	0,70	0,00
Пюре картофельное	520/04	150	3,15	6,75	21,9	163,5	5,189	0,00	0,00	0,14	36,975	0,986	0,00	0,00
Напиток из шиповника	№705/04	200	0,68	0,28	29,62	136,6	200,0	0,0	0,0	0,4	12,6	3,4	0,6	0,0
Хлеб пшеничный в/с	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
Хлеб ржано - пшеничный	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00
Фрукты (груша)	368/11	188	0,98	0,73	23,33	112,42	10,00	0,00	0,00	0,03	16,00	9,00	2,20	0,00
<b>Итого:</b>		<b>1010</b>	<b>25,32</b>	<b>27,65</b>	<b>125,76</b>	<b>823,85</b>	<b>295,44</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,76</b>	<b>164,02</b>	<b>72,75</b>	<b>5,74</b>	<b>64,50</b>

**Обед 3 день 2неделя 7-11 лет**

Салат из св.помидоров и огурцов з/лук	№15/2011	70	0,96	5,63	3,67	69,19	16,70	0,00	0,00	0,00	18,49	16,18	0,73	0,00
Щи из б/капусты с картофелем,сметана	№124/04	200/10/2	2	4,3	10	88,00	10,03	0,00	0,00	0,02	35,82	12,75	0,44	0,00
Тефтели с соусом	№287/2011	160	10,91	12,53	13,79	212,00	0,61	0,00	0,00	0,06	34,70	24,10	1,00	0,00
Макаронные изд.отварные	№332 сб.2004г	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	4,9	0,5	0,0
Компот из апельсинов и яблок	ГТК 16.11.22	200	0,48	0,2	26,1	111,1	38,1	0,0	0,0	0,0	19,0	7,9	0,8	0,0
Хлеб пшеничный в/с витаминизир.	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
Хлеб ржано - пшеничный витаминиз.	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00

Фрукты (киви)		79	0,63	0,31	6,4	37,17	142,20	0,00	0,30	0,02	31,60	19,70	0,60	16,86
<b>Итого:</b>		<b>709</b>	<b>23</b>	<b>30</b>	<b>118</b>	<b>844</b>	<b>207,64</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,22</b>	<b>160,51</b>	<b>103,80</b>	<b>5,60</b>	<b>81,36</b>
<b>Обед 4 день 2неделя 7-11 лет</b>														
Салат "Радуга"	ТТК.от 30.11.2013г	60	0,76	9,04	3,46	86,70	5,63	0,00	0,00	0,04	18,05	14,40	0,49	0,00
Суп картофельный с крупой, зеленью с фрикадельками	№138/04	200/25/2	1,76	2,24	12,4	76	0,00	0,00	0,00	0,00	26,40	0,40	0,40	0,00
Птица запеченная	ТТК.17.04.20	100	26,25	25	0,09	230,0	3,0	0,0	0,0	0,0	23,5	28,6	1,9	0,0
Булгур с овощами	ТТК.от 16.01.23	150	6,99	8,59	41,7	234,30	2,98	0,00	0,00	0,00	28,22	36,23	2,19	0,00
Компот из смеси с/ф	№639/04	200	0,6		31,4	124,00	0,40	0,00	0,00	0,00	31,82	6,00	1,25	0,00
Хлеб ржано - пшеничный	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00
Хлеб пшеничный в/с	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
Фрукты (яблоко)	368/11	94	0,7	0,7	17,2	44,10	10,00	0,00	0,00	0,03	16,00	9,00	2,20	0,00
<b>Итого:</b>		<b>881</b>	<b>40,27</b>	<b>46,00</b>	<b>128,65</b>	<b>901,50</b>	<b>22,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>158,69</b>	<b>112,91</b>	<b>9,96</b>	<b>64,50</b>
<b>Обед 5день 2неделя 7-11 лет</b>														
Помидор св.порцион.	ТК№59	60	1,1	0,2	3,8	23	25	0,00	0,00	0,00	0,06	0,9	14	0,00
Суп картофельный с бобовыми с мясом, зеленью	№139сб.2004	250/10/2	6,75	6	27	183,2	8,75	0,00	0,00	0,2	49,3	48,25	3,5	0,00
Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай)	ТТК 12.01.23г	100	19,47	19,04	1,92	166,92	14,62	0,01	0,30	0,06	27,60	29,37	0,58	0,00
Картофель отварной	№518 сб.2004г	150	3	6,15	24,3	166,50	0,98	0,00	0,00	0,07	10,20	22,85	0,90	0,00
Напиток лимонный	№699/04	200	0,14	0	24,43	101,20	5,76	0,00	0,00	0,01	7,12	1,92	0,16	0,00
Хлеб пшеничный в/с витаминизир.	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
Хлеб ржано - пшеничный витаминиз.	пром.пр.	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00
Фрукты (киви)	368/11	98	0,8	0,4	8,1	47,00	180,00	0,00	0,00	0,00	40,00	25,00	0,80	0,00
<b>Итого:</b>		<b>930</b>	<b>34,89</b>	<b>32,30</b>	<b>115,62</b>	<b>810,22</b>	<b>235,11</b>	<b>0,01</b>	<b>0,30</b>	<b>0,42</b>	<b>148,98</b>	<b>146,59</b>	<b>21,44</b>	<b>64,50</b>

Стоимость питания 160 рублей в день

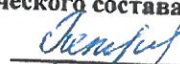

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г.  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 1994г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях "ДеЛи принт" Москва 2011 г.

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

Технолог:

Технолог:

 Петросова Т.С.  
 Давлатова А.В.

Обед 1 день 1 неделя



Обед 2 день 1 неделя



Обед 3 день 1 неделя



Обед 4 день 1 неделя



Обед 5 день 1 неделя



Обед 1 день 2 неделя





Обед 2 день 2 неделя



Обед 3 день 2 неделя



Обед 4 день 2 неделя



Обед 5 день 2 неделя

