

Согласовано
 Директор МБОУ



Зинькина Е.А.
 30.06.2022



Утверждаю
 Директор СЦМУП

Т.Г.Свиридова
 Комбинат школьного питания

2022

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ
 (Столовые, работающие на сырье)

Наименование блюда	№ рецеп	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Неделя № 1															
День 1															
Завтрак 12 лет и старше															
Сыр (порциями)	№ 97 сб 2004	20	4,89	4,59	0,00	61,91	176,00	7,83	111,36	0,17	27,60	51,60	0,10	0,00	0,06
Каша молочная школьная пшеничная	ТТК № 701	210	7,13	10,36	33,48	253,95	120,64	41,27	162,71	1,08	36,01	68,22	0,22	0,15	0,52
Абрикос		100	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
Чай с сахаром	№ 685 сб 2004	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37			0,05					
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за "Завтрак"		585	21,29	19,54	97,93	643,79	407,64	76,07	375,16	2,20	75,61	141,94	0,33	0,18	1,10
Обед 12 лет и старше															
Салат "Огородничий"	ТТК № 1	100	1,39	4,50	9,50	80,27	37,42	18,14	31,34	0,61		350,65	2,48	0,03	13,02
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
Биточек "Антошка"	ТТК № 216	100	17,26	14,31	15,78	262,83	228,46	21,39	217,76	1,66	63,70	89,40	0,41	0,04	0,28
Макароны отварные	№ 516 сб 2004	180	6,77	5,36	44,91	254,34	19,74	10,17	56,38	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	
Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	ТТК № 816-25	200	1,02	0,06	32,96	124,76	31,62	19,95	27,16	0,68		116,60	1,10	0,02	25,32
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
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Вода питьевая негазированная		200													
Итого за "Обед"		1080	31,90	28,25	143,45	941,67	336,86	90,71	394,46	4,81	100,90	809,78	5,20	0,27	45,02
Итого за прием		1665	53,19	47,79	241,38	1585,46	744,50	166,78	769,62	7,01	176,51	951,72	5,53	0,45	46,12

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
День 2															
Завтрак 12 лет и старше															
Каша молочная школьная пшеничная	ТКК № 711	210	7,15	9,68	32,78	247,95	111,90	12,47	82,19	0,14	36,10	67,18	0,10	0,03	0,52
Кофейный напиток	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,10	6,00	11,00		0,01	0,26
Сдоба "Уренгойская"	ТТК № 927	100	8,01	6,35	55,57	309,80	33,43	13,20	76,14	0,93	9,47	10,00	3,10	0,12	0,18
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Завтрак"		560	20,25	17,94	136,39	786,18	198,66	31,76	197,48	1,17	51,57	88,18	3,20	0,16	0,96
Обед 12 лет и старше															
Салат из свежих огурцов	№ 16 сб 2004	100	0,71	9,88	3,12	102,32	27,72	12,92	39,12	0,59		9,10	4,49	0,03	8,92
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
Зелень	ТТК № 41	2	0,06	0,01	0,17	0,88	4,12	1,35	1,64	0,03		17,00	0,04		1,00
Рыба запеченная с сырной пастой	ТТК № 328	100	14,23	15,20	2,13	201,39	108,84	44,04	224,44	0,80	33,84	62,39	4,36	0,07	0,99
Рис припущенный	№ 512 сб 2004	180	4,46	5,24	48,34	259,08	19,81	32,29	99,11	0,75	25,44	28,62	0,32	0,05	
Компот из кураги (витаминизированный)	ТТК № 807-25	200	0,98	0,05	30,72	116,29	28,69	18,27	25,40	0,61		116,60	1,10	0,01	25,32
Мороженое		70	2,59	10,50	14,28	159,33	111,30	14,70	79,80	0,14	60,20	65,80	0,28	0,02	0,28
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Вода питьевая негазированная		200													
Итого за "Обед"		1152	28,13	44,72	135,59	1038,93	337,06	144,32	514,30	3,93	131,48	533,64	10,81	0,22	44,49
Итого за прием		1712	48,38	62,66	271,98	1825,11	535,72	176,08	711,78	5,10	183,05	621,82	14,01	0,38	45,45

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
День 3															
Завтрак 12 лет и старше															
Каша молочная школьная ячневая	ТТК- 708	210	6,93	9,66	35,64	252,22	140,57	31,49	212,80	0,83	35,81	66,65	0,77	0,12	0,51
Запеканка из творога	№ 366 с6 2004	100	17,64	11,77	16,69	245,16	148,54	21,32	188,48	0,51	69,83	80,74	0,35	0,04	0,24
Чай с сахаром	№ 685 с6 2004	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37			0,05					
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Завтрак"		560	29,66	22,34	88,33	669,49	289,48	52,81	401,28	1,39	105,64	147,39	1,12	0,16	0,75
Обед 12 лет и старше															
Салат из свежих помидоров с кукурузой консервированной	ТТК № 20	100	1,25	10,02	7,06	121,54	22,54	15,28	26,67	0,73		90,63	4,88	0,04	17,89
Суп картофельный с крупой (пшено)	№ 138 с6 2004	250	2,23	2,35	17,16	96,93	20,08	23,54	59,91	0,89	7,20	215,93	0,18	0,09	6,60
Зелень	ТТК № 41	2	0,06	0,01	0,17	0,88	4,12	1,35	1,64	0,03		17,00	0,04		1,00
Сосиски отварные	№ 413 с6 2004	100	11,28	14,96		179,76							0,50		
Пюре картофельное	№ 520 с6 2004	180	3,71	5,44	26,07	166,64	56,56	34,94	103,89	1,33	20,24	42,35	0,25	0,14	12,46
Компот из изюма (витаминизированный)	ТТК № 822-25	200	0,37	0,01	28,80	109,82	0,66	0,02	0,15	0,05	0,03	0,03			25,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Вода питьевая негазированная		200													
Итого за "Обед"		1082	22,29	33,29	102,30	787,93	103,96	75,13	192,26	3,03	27,47	365,94	5,85	0,27	62,95
Итого за прием		1642	51,95	55,63	190,63	1457,42	393,44	127,94	593,54	4,42	133,11	513,33	6,97	0,43	63,70

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
День 4															
Завтрак 12 лет и старше															
Каша молочная школьная пшениная	ТТК № 701	210	7,13	10,36	33,48	253,95	120,64	41,27	162,71	1,08	36,01	68,22	0,22	0,15	0,52
Черешня		100	1,03	0,35	10,65	47,79	29,04	20,88	24,36	1,57		25,00	0,30	0,01	6,00
Какао с молоком	№ 693 с6 2004	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
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	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Завтрак"		555	15,09	14,89	90,04	546,54	280,20	89,12	288,16	4,35	48,01	115,34	0,53	0,28	7,04
Обед 12 лет и старше															
Салат "Овощной"	ТТК № 17	100	1,16	5,02	4,98	67,22	31,26	15,58	33,82	0,68		37,86	2,45	0,04	24,06
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	№ 139 с6 2004	250	5,22	3,75	21,04	133,26	44,22	33,84	122,64	1,63	12,00	284,03	0,29	0,12	4,66
Котлета из индейки "Чемпион"	ТТК № 408	100	18,33	9,91	9,55	200,31	40,88	20,54	162,47	1,39	62,56	325,28	0,45	0,05	0,28
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 с6 2004	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	219,95	4,94	25,20	29,80	0,64	0,31	
Напиток из брусники (витаминизированный)	ТТК № 812-25	200	0,16	0,11	24,23	94,13	6,13	1,52	3,48	0,15	0,00	2,00	0,25	0,00	26,50
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57									
Вода питьевая негазированная		200													
Итого за "Обед"		1105	39,18	26,50	144,44	950,92	145,17	217,32	542,36	8,79	99,76	678,97	4,08	0,52	55,50
Итого за прием		1660	54,27	41,39	234,48	1497,46	425,37	306,44	830,52	13,14	147,77	794,31	4,61	0,80	62,54

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
День 5															
Завтрак 12 лет и старше															
Сыр (порциями)	№ 97 с6 2004	20	4,89	4,59	0,00	61,91	176,00	7,83	111,36	0,17	27,60	51,60	0,10	0,00	0,06
Каша молочная школьная манная	ТТК № 706	210	5,94	9,62	28,92	224,54	122,39	17,88	108,72	0,41	36,67	68,23	0,56	0,06	0,55
Чай с лимоном	№ 686 с6 2004	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09		0,14	0,01		1,12
Полоска шоколадная	ТТК № 1508	75	5,05	16,10	50,86	363,40	15,72	9,20	55,95	0,89	132,25	145,04	0,82	0,07	0,00
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,80				0,09	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Завтрак"		557	20,93	31,57	114,87	822,11	336,83	35,64	277,37	2,36	196,52	265,01	1,49	0,22	1,73
Обед 12 лет и старше															
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
Щи из свежей капусты с картофелем	№ 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
Зелень	ТТК № 41	2	0,06	0,01	0,17	0,88	4,12	1,35	1,64	0,03		17,00	0,04		1,00
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
Компот из кураги (витаминизированный)	ТТК № 807-25	200	0,98	0,05	30,72	116,29	28,69	18,27	25,40	0,61		116,60	1,10	0,01	25,32
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57									
Вода питьевая негазированная		200													
Итого за "Обед"		1027	25,22	32,07	101,40	781,49	118,37	97,44	301,43	5,31	39,20	530,47	6,95	0,23	67,34
Итого за прием		1584	46,15	63,64	216,27	1603,60	455,20	133,08	578,80	7,67	235,72	795,48	8,44	0,45	69,07

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
День 6															
Завтрак 12 лет и старше															
Каша молочная школьная рисовая (жидкая)	ТТК № 716	210	4,98	9,62	29,74	224,48	119,14	26,45	126,14	0,41	36,67	68,23	0,22	0,05	0,55
Абрикос		100	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
Чай с молоком	№ 630 с6 2004	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23	0,00	0,01	0,24
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Завтрак"		560	14,98	15,18	91,83	555,92	279,24	59,08	263,64	1,40	54,25	100,58	0,23	0,09	1,31
Обед 12 лет и старше															
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	100	1,57	6,21	5,08	78,63	39,24	20,35	36,06	0,89	0,00	71,38	3,00	0,07	18,30
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
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
Капуста тушеная	№ 534 с6 2004	180	4,09	4,28	20,81	129,21	100,40	33,43	68,40	1,35	15,26	119,81	0,37	0,06	38,27
Компот из изюма (витаминизированный)	ТТК 822-25	200	0,37	0,01	28,80	109,82	0,66	0,02	0,15	0,05	0,03	0,03			25,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Вода питьевая негазированная		200													
Итого за "Обед"		1080	27,23	29,35	109,88	792,94	183,19	92,43	299,38	5,21	41,69	443,00	4,11	0,26	88,89
Итого за прием		1640	42,21	44,53	201,71	1348,86	462,43	151,51	563,02	6,61	95,94	543,58	4,34	0,35	90,20

Наименование блюда	№ реп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Неделя № 2															
День 1															
Завтрак 12 лет и старше															
Каша молочная школьная пшенная	ТТК № 701	210	7,13	10,36	33,48	253,95	120,64	41,27	162,71	1,08	36,01	68,22	0,22	0,15	0,52
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20		5,00	0,20	0,03	10,00
Кофейный напиток	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,10	6,00	11,00		0,01	0,26
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Завтрак"		560	12,62	12,67	93,12	531,06	189,97	56,36	212,86	3,38	42,01	84,22	0,42	0,19	10,78
Обед 12 лет и старше															
Салат из белокочанной капусты со св.огурцом и кукурузой	ТТК № 21	100	1,31	7,52	6,97	98,17	30,93	11,10	23,95	0,73	0,00	4,06	3,39	0,02	22,61
Борщ с картофелем	№ 114 сб 2004	250	1,97	3,43	16,71	101,31	31,44	24,37	55,33	1,17	12,00	234,47	0,23	0,06	6,86
Плов	№ 443 сб 2004	225	24,61	21,95	38,45	449,24	30,54	52,61	277,43	3,55	18,00	288,20	0,87	0,09	1,47
Компот из кураги (витаминизированный)	ТТК № 807-25	200	0,98	0,05	30,72	116,29	28,69	18,27	25,40	0,61		116,60	1,10	0,01	25,32
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57									
Вода питьевая негазированная		200													
Итого за "Обед"		1050	33,97	33,69	127,89	935,65	121,60								56,26
Итого за прием		1610	46,59	46,36	221,01	1466,71	311,57	56,36	212,86	3,38	42,01	84,22	0,42	0,19	67,04

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
День 2															
Завтрак 12 лет и старше															
Каша молочная школьная манная	ТТК № 706	210	5,94	9,62	28,92	224,54	122,39	17,88	108,72	0,41	36,67	68,23	0,56	0,06	0,55
Черешня		100	1,03	0,35	10,65	47,79	29,04	20,88	24,36	1,57		25,00	0,30	0,01	6,00
Чай с сахаром	№ 685 с6 2004	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37			0,05					
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Завтрак"		560	12,06	10,88	75,57	444,44	151,80	38,76	133,08	2,03	36,67	93,23	0,86	0,07	6,55
Обед 12 лет и старше															
Салат "Огородничий"	ТТК № 1	100	1,39	4,50	9,50	80,27	37,42	18,14	31,34	0,61		350,65	2,48	0,03	13,02
Суп с клецками	№ 155 с6 2004	250	2,81	5,05	14,15	112,09	20,30	8,14	35,89	0,52	24,00	243,91	0,44	0,03	0,60
Рыба тушеная в томате с овощами	ТТК № 323	100	9,54	4,92	5,74	103,32	27,13	30,97	104,11	0,64	4,55	458,20	2,53	0,06	4,01
Пюре картофельное	№ 520 с6 2004	180	3,71	5,44	26,07	166,64	56,56	34,94	103,89	1,33	20,24	42,35	0,25	0,14	12,46
Напиток из брусники (витаминизированный)	ТТК № 812-25	200	0,16	0,11	24,23	94,13	6,13	1,52	3,48	0,15	0,00	2,00	0,25	0,00	26,50
Мороженое		70	2,59	10,50	14,28	159,33	111,30	14,70	79,80	0,14	60,20	65,80	0,28	0,02	0,28
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Вода питьевая негазированная		200													
Итого за "Обед"		1150	23,59	31,02	117,01	828,14	258,84	108,41	358,51	3,39	108,99	1162,91	6,23	0,28	56,87
Итого за прием		1710	35,65	41,90	192,58	1272,58	410,64	147,17	491,59	5,42	145,66	1256,14	7,09	0,35	63,42

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
День 3															
Завтрак 12 лет и старше															
Сыр (порциями)	№ 97 с6 2004	10	2,44	2,30	0,00	30,96	88,00	3,92	55,68	0,09	13,80	25,80	0,05	0,00	0,03
Каша молочная школьная рисовая (жидкая)	ТТК № 716	210	4,98	9,62	29,74	224,48	119,14	26,45	126,14	0,41	36,67	68,23	0,22	0,05	0,55
Абрикос		100	0,85	0,09	10,10	42,31	24,64	6,96	22,62	0,61		267,00	1,10	0,02	4,00
Чай с молоком	№ 630 с6 2004	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23	0,00	0,01	0,24
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Завтрак"		570	14,63	14,23	77,83	494,42	281,25	42,99	240,85	1,20	56,05	371,26	1,37	0,08	4,82
Обед 12 лет и старше															
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
Шш из свежей капусты с картофелем	№ 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
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
Макароны отварные	№ 516 с6 2004	180	6,77	5,36	44,91	254,34	19,74	10,17	56,38	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	
Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	ТТК № 816-25	200	1,02	0,06	32,96	124,76	31,62	19,95	27,16	0,68		116,60	1,10	0,02	25,32
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Вода питьевая негазированная		200													
Итого за "Обед"		1080	28,85	34,25	120,82	889,79	118,84	84,02	307,72	5,33	50,80	480,11	7,53	0,27	53,27
Итого за прием		1650	43,48	48,48	198,65	1384,21	400,09	127,01	548,57	6,53	106,85	851,37	8,90	0,35	58,09

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	B1,мг	C,мг
День 4															
Завтрак 12 лет и старше															
Каша молочная школьная ячневая	ТТК- 708	210	6,93	9,66	35,64	252,22	140,57	31,49	212,80	0,83	35,81	66,65	0,77	0,12	0,51
Творожник с кокосом	ТТК № 602	100	13,04	21,40	36,46	388,94	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,50	0,72	0,05	0,12
Какао с молоком	№ 693 с6 2004	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Завтрак"		560	27,00	34,90	119,24	888,29	342,77	73,48	448,96	2,54	121,49	222,27	1,50	0,20	1,15
Обед 12 лет и старше															
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
Рассольник "Домашний"	ТТК № 102	250													
Индейка тушеная в сметанном соусе	№ 493 с6 2004	100	15,10	6,99	2,93	135,20	28,89	14,50	143,31	1,07	25,84	38,31	0,34	0,03	0,01
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 с6 2004	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	219,95	4,94	25,20	29,80	0,64	0,31	0,00
Компот из кураги (витаминизированный)	ТТК № 807-25	200	0,98	0,05	30,72	116,29	28,69	18,27	25,40	0,61		116,60	1,10	0,01	25,32
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57									
Вода питьевая негазированная		200													
Итого за "Обед"		1105	31,24	24,67	122,18	814,31	103,93	194,23	420,57	7,35	51,04	250,39	6,85	0,39	41,01
Итого за прием		1665	58,24	59,57	241,42	1702,60	446,70	267,71	869,53	9,89	172,53	472,66	8,35	0,59	42,16

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
День 5															
Завтрак 12 лет и старше															
Каша молочная школьная пшеничная	ТКК № 711	210	7,15	9,68	32,78	247,95	111,90	12,47	82,19	0,14	36,10	67,18	0,10	0,03	0,52
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20		5,00	0,20	0,03	10,00
Чай с лимоном	№ 686 сб 2004	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09		0,14	0,01		1,12
Печенье "Каприз"	ТТК 1502	40	3,01	7,24	28,29	186,90	8,32	3,97	31,01	0,44	63,20	68,88	0,42	0,04	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Завтрак"		607	15,71	18,24	108,99	658,11	139,05	26,17	125,54	2,87	99,30	141,20	0,73	0,10	11,64
Обед 12 лет и старше															
Салат из свежей капусты с зеленым луком	№ 43 сб 2004	100	1,51	4,39	10,03	81,51	52,26	14,30	27,58	0,61		35,67	2,38	0,02	36,02
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
Жаркое по-домашнему	№ 436 сб 2004	225	23,35	20,96	21,48	366,09	35,66	50,41	267,25	3,98	14,40	39,65	0,71	0,16	10,74
Напиток из плодов шиповника (витаминизированный)	ТТК № 809-25	200	0,64	0,25	31,18	118,98	11,09	2,96	2,96	0,57	0,00	163,40	0,76	0,01	80,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57									
Вода питьевая негазированная		200													
Итого за "Обед"		1050	32,62	28,59	115,20	833,71	118,25								
Итого за прием		1657	48,33	46,83	224,19	1491,82	257,30	26,17	125,54	2,87	99,30	141,20	0,73	0,10	11,64

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
День 6															
Завтрак 12 лет и старше															
Каша молочная школьная манная	ТТК № 706	210	5,94	9,62	28,92	224,54	122,39	17,88	108,72	0,41	36,67	68,23	0,56	0,06	0,55
Нектарин		100	0,85	0,09	10,56	43,28	17,60	13,92	29,58	0,52		83,00	1,10	0,03	4,00
Чай с сахаром	№ 685 сб 2004	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37			0,05					
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Завтрак"		560	11,88	10,62	75,48	439,93	140,36	31,80	138,30	0,98	36,67	151,23	1,66	0,09	4,55
Обед 12 лет и старше															
Салат из свежих огурцов	№ 16 сб 2004	100	0,71	9,88	3,12	102,32	27,72	12,92	39,12	0,59		9,10	4,49	0,03	8,92
Суп картофельный с горохом	№ 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
Фрикадельки в соусе	№ 469 сб 2004	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 вязкая ячневая	№ 510 сб 2004	180	3,69	4,46	25,82	154,66	34,45	17,21	118,48	0,66	15,12	28,35	0,64	0,08	
Напиток черничный (витаминизированный)	ТТК № 820-25	200	0,26	0,13	24,23	93,93	4,15	1,31	2,83	0,21			0,35		26,00
Колбаса в тесте	№ 747 сб 2004	100	10,78	11,02	27,67	252,39	9,54	5,85	34,67	0,49	4,55	7,88	1,45	0,05	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Вода питьевая негазированная		200													
Итого за "Обед"		1185	32,74	40,87	135,86	1028,30	126,38	80,69	356,42	5,04	54,79	380,79	7,60	0,37	39,94
Итого за прием		1745	44,62	51,49	211,34	1468,23	266,74	112,49	494,72	6,02	91,46	532,02	9,26	0,46	44,49

Стоимость питания 315 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

Дик

И.А. Дикманникова