

Согласовано  
 Директор МБОУ \_\_\_\_\_

Утверждаю  
 Директор СГ МУИ  
 "Комбинат школьного питания"  
 Т.Г.Связова  
 7 марта 2022

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

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
			всего	всего					Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	
<b>Неделя № 1</b>																
<b>Понедельник</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
Салат "Осень"	ТТК № 31	100	1,33	10,14	5,90	117,08	12	15,25	28,7	0,63		79	4,8	0,06	15	
Борщ с капустой и картофелем (овощи б/з)	ТТК № 101-2	200	1,71	3,34	13,79	87,27	36,58	20,75	44,79	1,01	12	1027,68	234,13	0,22	7,98	1
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	30	8,16	5,83	0,25	86,01	7,63	8,69	65,54	1,09	0	144	24,02	0,2	0,05	
Говядина в кисло-сладком соусе (овощи б/з)	ТТК № 212-2	100	15,58	16,15	9,68	245,34	18,97	20,63	158,68	2,35	17	32,18	0,55	0,04	0,73	
Пюре из бобовых	№ 317 сб1997 г	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	3
Компот из свежих яблок (б/сахара)	ТТК № 1308	200	0,10	0,10	2,90	12,17	4	2,25	2,75	0,55		1,25	0,05	0,01	2,5	
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										1
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>830</b>	<b>47,22</b>	<b>41,08</b>	<b>98,85</b>	<b>933,37</b>	<b>156,91</b>	<b>132,91</b>	<b>470,41</b>	<b>10,87</b>	<b>50,20</b>	<b>1309,43</b>	<b>263,97</b>	<b>1,19</b>	<b>26,26</b>	<b>5</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>																
Гуляш (овощи б/з)	ТТК № 208-2	100	14,58	14,82	3,99	206,95	18,8	20,25	153,7	2,27	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73	
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	150	7,68	5,81	41,34	237,79	18,9	121,53	183,29	4,11	21	24,84	0,54	0,26		3
Чай б/сахара (диета)	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79				0,02						
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2		5	0,2	0,03	10	
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										1
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>600</b>	<b>27,75</b>	<b>21,94</b>	<b>80,31</b>	<b>617,57</b>	<b>53,70</b>	<b>150,78</b>	<b>347,99</b>	<b>8,60</b>	<b>34,60</b>	<b>57,47</b>	<b>1,19</b>	<b>0,33</b>	<b>10,73</b>	<b>4</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1430</b>	<b>74,97</b>	<b>63,02</b>	<b>179,16</b>	<b>1550,93</b>	<b>210,61</b>	<b>283,69</b>	<b>818,40</b>	<b>19,47</b>	<b>84,80</b>	<b>1366,90</b>	<b>265,16</b>	<b>1,52</b>	<b>36,99</b>	<b>9</b>

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Вторник</b>																
<b>Обед 7 -11 лет II смена</b>																
Салат "Здоровье" (овощи б/з)	ТТК № 22 -2	60	0,86	11,03	5,21	120,28	16,87	14,1	26,25	0,5		2407,86	401,38	4,95	3,97	
Рассольник Ленинградский (овощи б/з)	ТТК № 103 -2	200	1,66	2,82	13,81	85,69	15,69	16,84	49,46	0,66	9,6	787,2	179,82	0,18	5,12	1
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	30	8,16	5,83	0,25	86,01	7,63	8,69	65,54	1,09		144	24,02	0,2	0,05	
Котлеты из говядины	ТТК № 223	100	14,59	11,46	13,62	217,36	9,9	12,94	105,11	1,69	20,16	18,9	28,35	0,36		
Рагу овощное с тыквой (овощи б/з)	ТТК № 538-2	150	2,42	5,63	14,24	113,04	21,79	21,72	52,67	0,85	18,29	2272,99	522,01	0,37	8,11	
Компот из чернослива б/сахара	ТТК № 1310	200	0,58	0,18	16,63	65,67	20	25,5	20,75	0,75		2,5	0,45	0,01	0,75	1
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,8				0,09		
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29										1
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>785</b>	<b>31,56</b>	<b>37,79</b>	<b>85,57</b>	<b>798,07</b>	<b>111,77</b>	<b>99,79</b>	<b>319,78</b>	<b>6,34</b>	<b>48,05</b>	<b>5633,45</b>	<b>1156,03</b>	<b>6,16</b>	<b>18,00</b>	<b>3</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>																
Котлета "Особая"	ТТК № 224	100	15,24	15,26	14,85	258,91	31,44	16,71	122,73	1,65	22,08	21,2	33,6	0,6	0,02	1
Пюре картофельное (овощи б/з)	ТТК № 513-2	180	3,71	5,36	26,07	165,96	56,56	34,94	103,89	1,33	18,53	42,01	39,22	0,22	12,46	2
Какао с молоком (диета)	№ 693 сб	200	4,18	3,91	6,79	76,31	131,2	29,41	116,8	0,87	14,4	26,52	0,01	0,04	0,62	
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										1
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>530</b>	<b>26,52</b>	<b>25,03</b>	<b>70,75</b>	<b>613,54</b>	<b>219,2</b>	<b>81,06</b>	<b>343,42</b>	<b>3,85</b>	<b>55,01</b>	<b>89,73</b>	<b>72,83</b>	<b>0,86</b>	<b>13,10</b>	<b>4</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1315</b>	<b>58</b>	<b>63</b>	<b>156</b>	<b>1412</b>	<b>331</b>	<b>181</b>	<b>663</b>	<b>10</b>	<b>103</b>	<b>5723</b>	<b>1229</b>	<b>7</b>	<b>31</b>	<b>7</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Среда</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
Салат "Светофор"	ТТК № 65	100	1,12	8,96	5,09	104,68	23,95	13,15	18,02	0,63		630,4	131,08	4,98	7,9	
Борщ "Волынский" (овощи б/з)	ТТК № 119-2	250	2,29	4,01	10,67	82,48	56,77	26,37	50,14	1,16	14,4	1231,44	280,28	0,48	18,82	
Жаркое по - домашнему (овощи б/з)	ТТК № 209-2	225	23,35	20,96	21,48	366,09	46,56	51,97	268,71	4,53	14,4	76,8	44,24	0,74	11,02	1
Компот из смеси сухофруктов (диета)	ТТК № 1309	200	1,02	0,06	13,40	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62		116,6	1,1	0,02	0,32	1
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,8				0,09		
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29										1
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>820</b>	<b>31,07</b>	<b>34,83</b>	<b>72,45</b>	<b>713,70</b>	<b>178,21</b>	<b>111,44</b>	<b>364,03</b>	<b>7,74</b>	<b>28,80</b>	<b>2055,24</b>	<b>456,70</b>	<b>6,31</b>	<b>38,06</b>	<b>3</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>																
Плов (овощи б/з)	ТТК № 215-2	150	16,41	14,63	25,63	299,49	20,36	35,07	184,95	2,37	12	826,08	192,13	0,58	0,98	2
Апельсин		100	0,90	0,20	10,30	44,48	34	13	23	0,3		8	0,2	0,04	60	
Компот из кураги б/сахара	ТТК № 1307	200	1,04	0,06	13,80	51,74	32	21	29,2	0,64		116,6	1,1	0,02	0,8	1
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										1
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>500</b>	<b>21,74</b>	<b>15,39</b>	<b>72,77</b>	<b>508,07</b>	<b>86,36</b>	<b>69,07</b>	<b>237,15</b>	<b>3,31</b>	<b>12</b>	<b>950,68</b>	<b>193,43</b>	<b>0,64</b>	<b>61,78</b>	<b>4</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1320</b>	<b>52,81</b>	<b>50,22</b>	<b>145,22</b>	<b>1221,77</b>	<b>264,57</b>	<b>180,51</b>	<b>601,18</b>	<b>11,05</b>	<b>40,80</b>	<b>3005,92</b>	<b>650,13</b>	<b>6,95</b>	<b>99,84</b>	<b>7</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Четверг</b>																
<b>Обед 7 -11 лет II смена</b>																
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	100	0,88	6,01	4,01	72,15	18,85	15,77	31,81	0,71		396,12	67,21	3,02	16,12	
Щи из св.капусты и картофелем (с томатом) б/з	ТТК № 106-2	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,4	41,78	0,71	12	1002,08	228,53	0,2	12,22	
Мясо тушеное (овощи б/з)	ТТК № 207-2	100	15,07	14,28	3,17	201,18	16,46	19,44	145,19	2,14	9,6	343,68	87,6	0,47	0,76	
Картофель отварной (овощи б/з)	ТТК № 509-2	150	2,86	3,88	24,22	141,984	24,02	30,59	79,02	1,26	12,6	28,13	0,2	0,13	12	2
Компот из свежих яблок (б/сахара)	ТТК № 1308	200	0,10	0,10	2,90	12,17	4	2,25	2,75	0,55		1,25	0,05	0,01	2,5	
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										1
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>850</b>	<b>24,06</b>	<b>28,14</b>	<b>67,36</b>	<b>614,14</b>	<b>100,01</b>	<b>86,45</b>	<b>300,55</b>	<b>5,37</b>	<b>34,20</b>	<b>1771,26</b>	<b>383,59</b>	<b>3,83</b>	<b>43,60</b>	<b>3</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>																
Сыр (порциями)	№ 97 сб 2004	25	6,58	6,65		87,65	250	13,75	150	0,18	52,5	42,5	59,5	0,1	0,18	
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	68,5	0,23	0,23	1,31	2
Запеканка творожная с курагой (диета)	ТТК № 1317	100	14,81	9,67	19,57	219,86	151,17	35,73	191,62	0,98	44,43	147,5	2,27	0,05	1,04	1
Чай с молоком б/сахара (диета)	ТТК № 1315	200	2,97	1,72	2,33	36,34	49,1	5,66	36,41	0,06	5,58	10,23		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										1
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>585</b>	<b>35,81</b>	<b>30,47</b>	<b>80,56</b>	<b>737,16</b>	<b>589,19</b>	<b>105,99</b>	<b>575,02</b>	<b>2,56</b>	<b>162,67</b>	<b>268,73</b>	<b>62</b>	<b>0,39</b>	<b>2,77</b>	<b>4</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1435</b>	<b>59,87</b>	<b>58,61</b>	<b>147,92</b>	<b>1351,30</b>	<b>689,20</b>	<b>192,44</b>	<b>875,57</b>	<b>7,93</b>	<b>196,87</b>	<b>2039,99</b>	<b>445,59</b>	<b>4,22</b>	<b>46,37</b>	<b>7</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Пятница</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
Салат из свеклы с фасолью стручковой б/з	ТТК № 70-2	100	0,72	5,05	5,08	65,75	20,22	10,01	19,97	0,61		27,67	4,75	2,26	5,04	
Суп картофельный с бобовыми (горох) (овощи)	ТТК № 105 -2	200	4,44	2,94	16,54	106,62	26,22	24,19	61,6	1,44	9,6	785,28	179,54	0,21	3,68	1
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	30	8,16	5,83	0,25	86,01	7,63	8,69	65,54	1,09	0	144	24,02	0,2	0,05	
Бифштекс "Домашний"	ТТК № 222	100	16,22	8,73	12,82	195,96	11,79	10,59	112,79	0,81	22,58	22,46	54,04	0,54		
Капуста цветная с/м запеченная под соусом	ТТК № 529	150	6,42	11,80	13,45	180,94	133,01	26,34	123,5	1,69	32,4	104,7	0,59	0,1	33,69	
Компот из чернослива б/сахара	ТТК № 1310	200	0,58	0,18	16,63	65,67	20	25,5	20,75	0,75		2,5	0,45	0,01	0,75	1
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,8				0,09		
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29										1
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>995</b>	<b>39,83</b>	<b>35,37</b>	<b>86,58</b>	<b>810,98</b>	<b>238,76</b>	<b>105,32</b>	<b>404,15</b>	<b>7,19</b>	<b>64,58</b>	<b>1086,61</b>	<b>263,39</b>	<b>3,41</b>	<b>43,21</b>	<b>3</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>																
Азу из филе индейки (овощи б/з)	ТТК № 407-2	200	16,62	7,91	18,94	211,89	24,82	33,78	180,46	1,8	23,34	74,88	54,21	0,47	8,67	1
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2		5	0,2	0,03	10	
Чай б/сахара (диета)	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79				0,02						
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										1
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>550</b>	<b>22,11</b>	<b>9,22</b>	<b>53,92</b>	<b>384,71</b>	<b>40,82</b>	<b>42,78</b>	<b>191,46</b>	<b>4,02</b>	<b>23,34</b>	<b>79,88</b>	<b>54,41</b>	<b>0,50</b>	<b>18,67</b>	<b>2</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1545</b>	<b>61,94</b>	<b>44,59</b>	<b>140,50</b>	<b>1195,69</b>	<b>279,58</b>	<b>148,10</b>	<b>595,61</b>	<b>11,21</b>	<b>87,92</b>	<b>1166,49</b>	<b>317,80</b>	<b>3,91</b>	<b>61,88</b>	<b>5</b>



Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Суббота</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
Салат из свежих помидоров	№ 19 сб 2004 г	100	0,98	9,97	4,64	111,236	19,7	18,27	24,85	0,86		713,44	121,03	5,04	22,3	
Борщ сибирский (овощи б/з)	ТТК № 117-2	250	3,49	2,84	17,57	103,207	48,62	27,7	81,24	1,44	9,6	229,3	0,26	0,07	7,18	1
Говядина, тушенная с черносливом (овощи б/з)	ТТК № 210-2	100	15,31	16,18	11,8	250,57	30,18	35,15	170,49	2,77	17	69,36	33,6	0,7	0,87	
Пюре картофельное (овощи б/з)	ТТК № 513-2	180	3,71	5,36	26,07	165,961	56,56	34,94	103,89	1,33	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46	2
Компот из смеси сухофруктов б/сахара	ТТК № 1309	200	1,02	0,06	13,4	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62		116,6	1,1	0,02	0,32	1
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										1
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>895</b>	<b>27,90</b>	<b>34,91</b>	<b>96,52</b>	<b>793,76</b>	<b>186,10</b>	<b>136,01</b>	<b>407,63</b>	<b>7,02</b>	<b>45,13</b>	<b>1167,92</b>	<b>156,21</b>	<b>5,97</b>	<b>43,13</b>	<b>5</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>																
Биточки из рыбы	ТТК № 303	100	13,14	8,13	14,45	184,64	56,18	20,67	148,64	0,45	10,03	12,32	4,11	0,06	0,4	1
Ризотто овощное	ТТК № 536	150	4	6,23	30,96	196,00	11,33	18,65	58,46	0,43	21,6	21,6	40,5	0,26		2
Какао с молоком (диета)	№ 693 сб	200	4,18	3,91	6,79	76,31	131,2	29,41	116,8	0,87	14,4	26,52	0,01	0,04	0,62	
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										1
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>500</b>	<b>24,71</b>	<b>18,77</b>	<b>75,24</b>	<b>569,31</b>	<b>198,71</b>	<b>68,73</b>	<b>323,90</b>	<b>1,75</b>	<b>46,03</b>	<b>60,44</b>	<b>44,62</b>	<b>0,36</b>	<b>1,02</b>	<b>4</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1395</b>	<b>52,61</b>	<b>53,68</b>	<b>171,76</b>	<b>1363,07</b>	<b>384,81</b>	<b>204,74</b>	<b>731,53</b>	<b>8,77</b>	<b>91,16</b>	<b>1228,36</b>	<b>200,83</b>	<b>6,33</b>	<b>44,15</b>	<b>9</b>

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Неделя № 2</b>																
<b>Понедельник</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	100	1,57	6,21	5,08	78,63	39,24	20,35	36,06	0,89		428	71,38	3	18,3	
Рассольник домашний (овощи б/з)	ТТК № 103-2	200	1,63	2,8	12,51	79,72	22,21	18,17	44,55	0,71	9,6	789,76	180,3	0,16	8,16	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	16,01	0,13	0,01	0,04	
Котлета "Домашняя"	ТТК № 221	100	14,08	16,51	11,68	252,56	11,86	16,05	119,4	1,73	22,3	31,1	0,37	0,17	0,05	
Рагу овощное (овощи б/з)	ТТК № 515-2	150	3,41	6,64	19,96	152,79	50,2	23,62	79,11	0,96	23,52	53,39	0,29	0,1	8,26	1
Компот из кураги б/сахара	ТТК № 1307	200	1,04	0,06	13,80	51,74	32	21	29,2	0,64		116,6	1,1	0,02	0,8	1
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										1
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>845</b>	<b>30,56</b>	<b>36,61</b>	<b>86,23</b>	<b>785,14</b>	<b>160,60</b>	<b>104,98</b>	<b>352,01</b>	<b>5,66</b>	<b>55,42</b>	<b>1434,86</b>	<b>253,57</b>	<b>3,46</b>	<b>35,61</b>	<b>4</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>																
Говядина в кисло-сладком соусе (овощи б/з)	ТТК № 212-2	100	15,58	16,15	9,68	245,34	18,97	20,63	158,68	2,35	17	32,18	0,55	0,04	0,73	
Каша вязкая пшеничная	№ 534 сб 2004	150	4,77	5,29	27,84	177,58	17,53	31,87	91,31	1,08	15,12	29,66	0,19	0,13		2
Яблоко		100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2		5	0,2	0,03	10	
Чай с молоком б/сахара (диета)	ТТК № 1315	200	2,97	1,72	2,33	36,34	49,1	5,66	36,41	0,06	5,58	10,23		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										1
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>600</b>	<b>27,11</b>	<b>24,06</b>	<b>74,49</b>	<b>620,30</b>	<b>101,60</b>	<b>67,16</b>	<b>297,40</b>	<b>5,69</b>	<b>37,70</b>	<b>77,07</b>	<b>0,94</b>	<b>0,21</b>	<b>10,97</b>	<b>3</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1445</b>	<b>57,67</b>	<b>60,67</b>	<b>160,72</b>	<b>1405,44</b>	<b>262,20</b>	<b>172,14</b>	<b>649,41</b>	<b>11,35</b>	<b>93,12</b>	<b>1511,93</b>	<b>254,51</b>	<b>3,67</b>	<b>47</b>	<b>7</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
<b>Вторник</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
Салат "Бурячок" (овощи б/з)	ТТК № 11-2	100	1,57	8,46	9,65	115,17	30,44	16,92	39,4	1,21		14,27	3,79	0,04	5,62	
Щи из св.капусты и картофелем (с томатом)	ТТК № 106-2	200	1,4	2,69	8,02	59,44	29,35	14,72	33,43	0,57	9,6	801,66	182,82	0,16	9,77	
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	16,01	0,13	0,01	0,04	
Поджарка из филе индейки (овощи б/з)	ТТК № 406-2	130	27,92	14,01	6,35	260,47	38,23	30,5	261,92	2	56,16	127,6	0,77	0,08	3,04	1
Пюре картофельное (овощи б/з)	ТТК № 513-2	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
Капуста цветная б/з припущенная	ТТК № 531	30	0,81	0,68	1,97	15,82	8,11	5,06	15,43	0,42	1,51	5,75	0,08	0,02	9,58	
Компот из свежих яблок (б/сахара)	ТТК № 1308	200	0,10	0,10	2,90	12,17	4	2,25	2,75	0,55		1,25	0,05	0,01	2,5	
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										1
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>1030</b>	<b>43,73</b>	<b>34,80</b>	<b>73,81</b>	<b>771,06</b>	<b>162,35</b>	<b>104,35</b>	<b>483,19</b>	<b>6,59</b>	<b>82,71</b>	<b>999,23</b>	<b>187,82</b>	<b>0,44</b>	<b>40,93</b>	<b>3</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>																
Каша молочная школьная пшеничная (диета)	ТТК № 1304	210	8,06	11,93	35,62	280,95	138,92	50,85	196,99	1,34	60,16	68,5	0,23	0,23	1,31	2
Сырники из творога (диета)	№ 358 с6 2004	100	19,81	11,69	22,45	275,18	172,69	25,66	238,59	0,7	69,5	76,3	0,44	0,06	0,5	1
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	6,4	21,4	0,06	0,03	
Чай б/сахара (диета)	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79				0,02						
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	п/п	20	1,57	0,59	9,8	51,74	19,89			0,8						
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>550</b>	<b>31,63</b>	<b>27,26</b>	<b>68,87</b>	<b>648,35</b>	<b>346,99</b>	<b>78,08</b>	<b>446,19</b>	<b>2,89</b>	<b>141,66</b>	<b>151,20</b>	<b>22,07</b>	<b>0,35</b>	<b>1,84</b>	<b>3</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1580</b>	<b>75,36</b>	<b>62,06</b>	<b>142,68</b>	<b>1419,41</b>	<b>509,34</b>	<b>182,43</b>	<b>929,38</b>	<b>9,48</b>	<b>224,37</b>	<b>1150,43</b>	<b>209,89</b>	<b>0,79</b>	<b>42,77</b>	<b>6</b>



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Среда</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
Салат из свежих огурцов	№ 16 сб 2004	70	0,52	4,18	2,26	47,28	16,09	9,1	27,42	0,4	0	38,69	6,58	1,91	6,45	
Суп с клецками (овощи б/з)	ТТК № 111-2	200	2,25	4,04	11,32	89,67	22,05	7,34	29,49	0,71	19,2	782,89	197,57	0,36	0,63	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73		16,01	0,13	0,01	0,04	
Азу (овощи б/з)	ТТК № 201-2	200	16,34	17,93	20,81	308,14	29,18	41,15	207,76	3,1	27,2	79,56	47,31	0,57	6,5	1
Апельсин		100	0,90	0,20	10,30	44,48	34	13	23	0,3		8	0,2	0,04	60	1
Компот из чернослива б/сахара	ТТК № 1310	200	0,58	0,18	16,63	65,67	20	25,5	20,75	0,75		2,5	0,45	0,01	0,75	1
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										1
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>840</b>	<b>29,42</b>	<b>30,92</b>	<b>84,52</b>	<b>724,94</b>	<b>126,41</b>	<b>101,88</b>	<b>352,11</b>	<b>5,99</b>	<b>46,40</b>	<b>927,65</b>	<b>252,24</b>	<b>2,90</b>	<b>74,37</b>	<b>4</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>																
Котлеты из рыбы	ТТК № 301	100	14,24	6,14	12,2	161,03	28,04	25,54	167,96	0,89	21,25	6,75	26,13	3,17	0,4	
Рис с овощами (овощи б/з)	ТТК № 527-2	150	3,39	6,17	33,53	201,21	22,68	28,63	80,3	0,72	21,6	2124	478,5	0,39	1,34	2
Компот из смеси сухофруктов б/сахара	ТТК № 1309	200	1,02	0,06	13,4	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62		116,6	1,1	0,02	0,32	1
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										1
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>500</b>	<b>22,04</b>	<b>12,87</b>	<b>82,17</b>	<b>525,02</b>	<b>81,76</b>	<b>74,12</b>	<b>275,42</b>	<b>2,23</b>	<b>42,85</b>	<b>2247,35</b>	<b>505,73</b>	<b>3,58</b>	<b>2,06</b>	<b>4</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1340</b>	<b>51,46</b>	<b>43,79</b>	<b>166,69</b>	<b>1249,95</b>	<b>208,17</b>	<b>176,00</b>	<b>627,53</b>	<b>8,22</b>	<b>89,25</b>	<b>3175,00</b>	<b>757,97</b>	<b>6,48</b>	<b>76,43</b>	<b>8</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Четверг</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
Салат из св.помидоров с кукурузой	ТТК № 20	100	1,25	10,02	7,06	121,54	22,54	15,28	26,67	0,73		534,1	90,63	4,88	17,89	
Суп крестьянский с крупой (пшено) (овощи б/з)	ТТК № 112-2	250	1,77	4,68	10,9	90,41	27,71	17,71	42,07	0,65		969,6	201,83	2,33	8	
Плов (овощи б/з)	ТТК № 215-2	150	16,41	14,63	25,63	299,49	20,36	35,07	184,95	2,37	12	192,13	0,58	0,06	0,98	2
Отвар из плодов шиповника	ТТК № 1311	200	0,68	0,28	14,3	54,60	12	3,4	3,4	0,6		163,4	0,76	0,01	200	1
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										1
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>750</b>	<b>23,50</b>	<b>30,11</b>	<b>80,93</b>	<b>678,39</b>	<b>82,61</b>	<b>71,46</b>	<b>257,09</b>	<b>4,35</b>	<b>12,00</b>	<b>1859,23</b>	<b>293,80</b>	<b>7,28</b>	<b>226,87</b>	<b>4</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>																
Котлеты из говядины	ТТК № 223	100	14,59	11,46	13,62	217,36	9,9	12,94	105,11	1,69	20,16	28,35	0,36	0,03		1
Капуста тушеная (овощи б/з)	ТТК № 502-2	150	3,41	3,57	17,34	107,68	83,67	27,86	57	1,12	12,72	99,84	0,31	0,05	31,89	1
Яблоко		100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2		5	0,2	0,03	10	
Чай с молоком б/сахара (листа)	ТТК № 1315	200	2,97	1,72	2,33	36,34	49,1	5,66	36,41	0,06	5,58	10,23		0,01	0,24	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	п/п	20	1,57	0,59	9,8	51,74	19,89			0,8						
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29										1
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>595</b>	<b>24,66</b>	<b>17,99</b>	<b>66,70</b>	<b>520,08</b>	<b>178,56</b>	<b>55,46</b>	<b>209,52</b>	<b>5,87</b>	<b>38,46</b>	<b>143,42</b>	<b>0,87</b>	<b>0,12</b>	<b>42,13</b>	<b>3</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1345</b>	<b>48,16</b>	<b>48,10</b>	<b>147,63</b>	<b>1198,47</b>	<b>261,17</b>	<b>126,92</b>	<b>466,61</b>	<b>10,22</b>	<b>50,46</b>	<b>2002,65</b>	<b>294,67</b>	<b>7,40</b>	<b>269,00</b>	<b>7</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
			всего	всего	Са		Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг		
<b>Пятница</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
Салат из фасоли с овощам (овощи б/з)	ТТК № 40-2	60	2,12	3,74	7,63	71,17	9,87	8,44	18,56	0,29		1425,6	297	1,97	1,6	
Щи из капусты (овощи б/з)	ТТК № 128 -2	250	1,45	2,65	6,65	53,39	34,32	12,34	27,24	0,48	9,6	181,62	0,19	0,02	10,68	
Гуляш (овощи б/з)	ТТК № 208-2	100	14,58	14,82	3,99	206,95	18,80	20,25	153,7	2,27	13,6	59,16	27,63	0,45	0,73	
Рис с овощами (овощи б/з)	ТТК № 527-2	150	3,39	6,17	33,53	201,21	22,68	28,63	80,30	0,72	21,60	478,50	0,39	0,04	1,34	2
Компот из смеси сухофруктов б/сахара	ТТК № 1309	200	1,02	0,06	13,4	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62		116,6	1,1	0,02	0,32	1
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										1
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>785</b>	<b>25,95</b>	<b>27,94</b>	<b>88,24</b>	<b>695,49</b>	<b>116,71</b>	<b>89,61</b>	<b>306,96</b>	<b>4,38</b>	<b>44,80</b>	<b>2261,48</b>	<b>326,31</b>	<b>2,50</b>	<b>14,67</b>	<b>4</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>																
Помидоры свежие, нарезка	ТТК № 44	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53		79,8	0,42	0,04	14,7	
Рагу из филе индейки (овощи б/з)	ТТК № 411-2	200	19,15	8,15	22,53	237,25	37,5	45,7	227,06	2,27	30,02	395,45	0,57	0,13	6,89	1
Какао с молоком (диета)	№ 693 сб	200	4,18	3,91	6,79	76,31	131,2	29,41	116,8	0,87	14,4	26,52	0,01	0,04	0,62	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	п/п	20	1,57	0,59	9,8	51,74	19,89			0,8						
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29										1
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>505</b>	<b>27,27</b>	<b>13,02</b>	<b>54,19</b>	<b>438,83</b>	<b>196,82</b>	<b>86,87</b>	<b>359,15</b>	<b>4,47</b>	<b>44,42</b>	<b>501,77</b>	<b>1,00</b>	<b>0,21</b>	<b>22,21</b>	<b>2</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1290</b>	<b>53,22</b>	<b>40,96</b>	<b>142,43</b>	<b>1134,33</b>	<b>313,53</b>	<b>176,48</b>	<b>666,11</b>	<b>8,85</b>	<b>89,22</b>	<b>2763,25</b>	<b>327,31</b>	<b>2,71</b>	<b>36,88</b>	<b>6</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Суббота</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
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		65,68	4,77	0,04	15,68	
Борщ с картофелем (овощи б/з)	ТТК № 104-2	250	1,55	2,74	13,19	80,34	30,41	20,00	44,41	1,21	9,60	823,42	189,99	0,20	5,57	
Биштекс "Домашний"	ТТК № 222	100	15,24	15,26	14,85	258,91	31,44	16,71	122,73	1,65	22,08	33,60	0,60	0,11	0,02	1
Картофель, запеченный в сметанном соусе	ТТК № 535-2	150	3,41	6,64	19,96	152,79	50,2	23,62	79,11	0,96	23,52	36,31	53,39	0,29	8,26	1
Компот из кураги б/сахара	ТТК № 1307	200	1,04	0,06	13,80	51,74	32	21	29,2	0,64		116,6	1,1	0,02	0,8	1
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										1
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>895</b>	<b>25,48</b>	<b>35,12</b>	<b>88,73</b>	<b>762,96</b>	<b>167,72</b>	<b>96,95</b>	<b>307,36</b>	<b>5,19</b>	<b>55,20</b>	<b>1075,61</b>	<b>249,85</b>	<b>0,66</b>	<b>30,33</b>	<b>5</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>																
Бефстроганов из отварной говядины (овощи б/з)	ТТК № 241-2	100	25,72	24,17	2,65	330,90	34,78	32,49	252,24	3,47	18,2	843,2	206,08	0,72	0,29	
Каша гречневая с овощами (овощи б/з)	ТТК № 522-2	150	6,49	7,99	35,1	227,65	28,01	95,58	154,9	3,22	24,48	2149,96	488,87	0,64	1,64	2
Компот из чернослива б/сахара	ТТК № 1310	200	0,58	0,18	16,63	65,67	20	25,5	20,75	0,75		2,5	0,45	0,01	0,75	1
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										1
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>500</b>	<b>36,18</b>	<b>32,84</b>	<b>77,42</b>	<b>736,58</b>	<b>82,79</b>	<b>153,57</b>	<b>427,89</b>	<b>7,44</b>	<b>42,68</b>	<b>2995,66</b>	<b>695,40</b>	<b>1,37</b>	<b>2,68</b>	<b>4</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1395</b>	<b>61,66</b>	<b>67,96</b>	<b>166,15</b>	<b>1499,54</b>	<b>250,51</b>	<b>250,52</b>	<b>735,25</b>	<b>12,63</b>	<b>97,88</b>	<b>4071,27</b>	<b>945,25</b>	<b>2,03</b>	<b>33,01</b>	<b>9</b>

Стоимость питания 350 руб в день

Основание: СанПиН 2.4/2.4.3590-20

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

Сборник рецептов 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

*Дикман*

И.А. Дикманикова