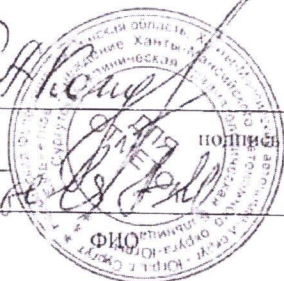


СОГЛАСОВАНО
Специалист-
диетолог

А.С. Сидорова
Кондратьева



дата

УТВЕРЖДАЮ
директор СГМУП "Комбинат школьного
питания"



О.В.Филимонова

24.01.2024

дата

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПОТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ *НШ № 30*

С.В. Кошечник

ФИО

24.01.2024

дата



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ПСМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
(для детей, страдающих сахарным диабетом)

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | ХЕ |
|---|-----------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг | |
| Неделя №1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | ТТК № 3 | 100 | 0,85 | 9,92 | 3,89 | 106,83 | 23,67 | 15,62 | 31,91 | 0,73 | 0 | 65,68 | 4,77 | 0,04 | 15,68 | |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | Сб.2004 № 139 | 250 | 5,56 | 3,67 | 20,68 | 133,28 | 31,15 | 30,14 | 76,68 | 1,79 | 12 | 224,43 | 0,26 | 0,18 | 4,6 | |
| Мясо тушеное | Сб.2004 № 433 | 100 | 15,07 | 14,28 | 3,17 | 201,18 | 12 | 19,18 | 144,29 | 2,11 | 9,6 | 87,63 | 0,47 | 0,05 | 0,76 | |
| Рагу овощное с тыквой | ТТК № 538 | 150 | 2,78 | 5,66 | 16,79 | 123,47 | 35,69 | 28,32 | 68,24 | 1,1 | 18,29 | 774,06 | 0,45 | 0,08 | 9,39 | |
| Компот из с/м черноплодной рябины (диета) | ТТК № 1326 | 200 | 0,56 | 0,07 | 1,53 | 7,58 | 9,86 | 4,87 | 19,14 | 0,38 | 0 | 0 | 600 | 0 | 2,4 | |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 50 | 3,33 | 0,49 | 22,05 | 108,14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за прием | | 850 | 28,15 | 34,09 | 68,11 | 680,49 | 112,37 | 98,13 | 340,26 | 6,11 | 39,89 | 1151,80 | 605,95 | 0,35 | 32,83 | 6,8 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Биточки паровые | № 424 сб 1996 г | 100 | 14,91 | 14,43 | 9,91 | 229,91 | 48,25 | 19,63 | 156,6 | 2,1 | 22,6 | 25,26 | 0,59 | 0,05 | 0,29 | |
| Паста сырная | ТТК № 552 | 150 | 8,24 | 10,16 | 29,17 | 241,44 | 146,19 | 12,21 | 119,97 | 0,79 | 44,1 | 82,58 | 0,83 | 0,06 | 0,05 | |
| Помидоры (томаты) свежие, нарезка | ТТК № 44 | 20 | 0,22 | 0,04 | 1,02 | 5,08 | 2,74 | 3,92 | 5,1 | 0,18 | 0 | 26,6 | 0,14 | 0,01 | 4,9 | |
| Чай с молоком б/сахара (диета) | Сб.1996 № 630 | 200 | 3,20 | 1,85 | 2,50 | 39,08 | 52,8 | 6,09 | 39,15 | 0,06 | 6 | 11 | 0 | 0,01 | 0,26 | |
| 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 | |
| Хлебцы д Корнер | | 11 | 3,67 | 1,37 | 10,80 | 35,62 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за прием | | 506 | 31,91 | 28,10 | 64,43 | 605,19 | 249,98 | 41,85 | 320,82 | 3,13 | 72,70 | 145,44 | 1,56 | 0,13 | 5,50 | 6,4 |
| Итого за день | | 1356 | 60,06 | 62,19 | 132,54 | 1285,67 | 362,35 | 139,98 | 661,08 | 9,24 | 112,59 | 1297,24 | 607,51 | 0,48 | 38,33 | 13,20 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | ХЕ |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | TЭ,мг | B1,мг | C,мг | |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд горячий с сыром (диета) | ТТК № 1316 | 60 | 8,40 | 9,72 | 13,71 | 178,60 | 247,85 | 9,79 | 140,51 | 1,3 | 46,5 | 87 | 0,18 | 0,11 | 0,08 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом) | Сб.2004 № 124 | 250 | 1,76 | 3,37 | 10,02 | 74,30 | 35,06 | 18,31 | 41,46 | 0,7 | 12 | 228,53 | 0,2 | 0,05 | 12,22 | |
| Говядина отварная для I блюд | ТТК № 233 | 15 | 4,08 | 2,92 | 0,12 | 43,00 | 3,81 | 4,35 | 32,77 | 0,55 | 0 | 12,01 | 0,1 | 0,01 | 0,03 | |
| Мясные колобки | ТТК № 271 | 100 | 14,43 | 16,96 | 7,14 | 238,46 | 34,07 | 19,95 | 157,29 | 2,09 | 19,6 | 21,96 | 1,91 | 0,05 | 1,43 | |
| Картофель отварной | Сб.2004 № 518 | 150 | 2,86 | 3,88 | 24,22 | 141,98 | 16,17 | 30,13 | 77,44 | 1,2 | 12,6 | 28,13 | 0,2 | 0,13 | 12 | |
| Компот "Сливовый № 1" СД | | 200 | 0,31 | 0,10 | 3,03 | 13,58 | 8,05 | 3,78 | 8,25 | 0,38 | 0 | 2,7 | 150,13 | 0,01 | 1,52 | |
| Пюре фруктовое | | 90 | 0,54 | 0,18 | 18,09 | 72,41 | 10,8 | 6,3 | 15,3 | 1,17 | 0 | 0 | 0,18 | 0,01 | 1,44 | |
| 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 | |
| Итого за прием | | 890 | 34,05 | 37,38 | 87,36 | 816,40 | 355,81 | 92,61 | 473,02 | 7,39 | 90,70 | 380,33 | 152,90 | 0,37 | 28,72 | 8,7 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра свекольная | Сб.2004 № 78 | 60 | 1,09 | 4,28 | 7,70 | 70,35 | 19,58 | 13,05 | 26,78 | 0,77 | 0 | 21,08 | 2,25 | 0,02 | 3,48 | |
| Гуляш | Сб.2004 № 437 | 100 | 14,58 | 14,82 | 3,99 | 206,95 | 13,91 | 19,95 | 152,7 | 2,23 | 13,6 | 27,63 | 0,45 | 0,04 | 0,73 | |
| Каша перловая с овощами | ТТК № 505 | 150 | 4,28 | 3,82 | 32,90 | 179,01 | 18,62 | 16,95 | 137,92 | 0,78 | 12,6 | 23,63 | 0,59 | 0,04 | 0 | |
| Компот из с/м черноплодной рябины (диета) | ТТК № 1326 | 200 | 0,56 | 0,07 | 1,53 | 7,58 | 9,86 | 4,87 | 19,14 | 0,38 | 0 | 0 | 600 | 0 | 2,4 | |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 50 | 3,33 | 0,49 | 22,05 | 108,14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за прием | | 560 | 23,84 | 23,48 | 68,17 | 572,03 | 61,97 | 54,82 | 336,54 | 4,16 | 26,20 | 72,34 | 603,29 | 0,10 | 6,61 | 6,8 |
| Итого за день | | 1450 | 57,89 | 60,86 | 155,53 | 1388,42 | 417,78 | 147,43 | 809,56 | 11,55 | 116,90 | 452,67 | 756,19 | 0,47 | 35,33 | 15,5 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | ХЕ |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг | |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Осень" | ТТК № 31 | 100 | 1,33 | 10,14 | 5,90 | 117,08 | 12 | 15,25 | 28,7 | 0,63 | 0 | 79 | 4,8 | 0,06 | 15 | |
| 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 | |
| Говядина отварная для I блюд | ТТК № 233 | 30 | 8,14 | 5,83 | 0,00 | 85,03 | 7,07 | 8,22 | 64,59 | 1,08 | 0 | 0,02 | 0,19 | 0,02 | 0 | |
| Рагу из филе индейки | ТТК № 411 | 200 | 17,25 | 7,90 | 23,87 | 232,60 | 40,05 | 45,85 | 213,19 | 2,23 | 29,67 | 413,43 | 0,56 | 0,13 | 7,29 | |
| Компот "Сливовый № 2" СД | ТТК № 1322 | 200 | 0,30 | 0,09 | 3,26 | 14,10 | 6,66 | 3,1 | 8,63 | 0,35 | 0 | 5,5 | 150,13 | 0,01 | 1,04 | |
| Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом | п/п | 30 | 2,21 | 0,59 | 15,38 | 75,12 | 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 | |
| Итого за прием | | 835 | 33,46 | 28,50 | 77,29 | 689,88 | 85,76 | 105,66 | 383,17 | 5,51 | 41,67 | 722,61 | 155,93 | 0,31 | 29,13 | 7,7 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета по - волжски (минтай) | ТТК № 357 | 100 | 17,37 | 28,14 | 5,87 | 345,70 | 26,49 | 34,43 | 207,5 | 1,78 | 16,97 | 20,63 | 3,38 | 0,4 | 0,73 | |
| Пюре картофельное | № 520 сб 2004 | 150 | 3,10 | 4,47 | 21,72 | 138,30 | 39,36 | 28,65 | 85,01 | 1,05 | 15,44 | 32,69 | 0,18 | 0,12 | 10,38 | |
| Чай с лимоном б/сахара СД | ТТК № 1314 | 207 | 1,76 | 0,42 | 0,66 | 14,26 | 2,46 | 0,73 | 1,34 | 0,05 | 0 | 0,14 | 0,01 | 0 | 1,12 | |
| Яблоко | | 150 | 0,60 | 0,60 | 17,40 | 73,02 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 7,5 | 0,3 | 0,05 | 15 | |
| Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием | п/п | 20 | 1,57 | 0,59 | 9,80 | 51,74 | 19,89 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 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 | |
| Итого за прием | | 652 | 26,07 | 34,47 | 66,48 | 677,09 | 112,20 | 77,31 | 310,35 | 6,98 | 32,41 | 60,96 | 3,87 | 0,66 | 27,23 | 6,6 |
| Итого за день | | 1487 | 59,53 | 62,97 | 143,77 | 1366,97 | 197,96 | 182,97 | 693,52 | 12,49 | 74,08 | 783,57 | 159,80 | 0,97 | 56,36 | 14,3 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | ХЕ |
|--|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | TЭ,мг | B1,мг | C,мг | |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Огородничий" | ТТК № 1 | 100 | 1,39 | 4,50 | 9,50 | 80,27 | 37,42 | 18,14 | 31,34 | 0,61 | 0 | 350,65 | 2,48 | 0,03 | 13,02 | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | Сб.2004 № 137 | 275 | 2,21 | 2,29 | 18,23 | 100,48 | 19,68 | 25,35 | 62,77 | 0,98 | 7,2 | 220,13 | 0,2 | 0,1 | 8,82 | |
| Плов (диета) | ТТК № 1327 | 225 | 24,40 | 21,95 | 37,57 | 444,76 | 29,69 | 50,52 | 274,59 | 3,46 | 18 | 273,8 | 0,82 | 0,09 | 0,6 | |
| Отвар из плодов шиповника СД | ТТК № 1311 | 200 | 0,68 | 0,28 | 14,30 | 54,60 | 12 | 3,4 | 3,4 | 0,6 | | 163,4 | 0,76 | 0,01 | 200 | |
| Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием | п/п | 20 | 1,57 | 0,59 | 9,80 | 51,74 | 19,89 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 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 | |
| Итого за прием | | 845 | 31,92 | 29,86 | 100,43 | 785,92 | 118,68 | 97,41 | 372,10 | 6,45 | 25,20 | 1007,98 | 4,26 | 0,32 | 222,44 | 10,0 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд горячий с помидорами и сыром (диета) | ТТУ № 1329 | 60 | 4,91 | 3,12 | 14,60 | 107,85 | 117,26 | 7,4 | 60,2 | 1,31 | 13,8 | 52,4 | 0,19 | 0,11 | 2,03 | |
| Каша молочная школьная из 6 злаков (диета) | ТТК № 1302 | 210 | 6,43 | 10,17 | 23,97 | 214,43 | 116,86 | 13,05 | 85,95 | 0,13 | 36,67 | 68,23 | 0,1 | 0,03 | 0,55 | |
| Запеканка из творога СД | ТТК № 1382 | 100 | 17,54 | 11,72 | 10,46 | 220,63 | 147,45 | 21,2 | 187,4 | 0,5 | 69,67 | 80,55 | 0,35 | 0,04 | 0,24 | |
| Сметана | ТТК № 54 | 30 | 0,73 | 3,96 | 0,98 | 43,03 | 23,23 | 2,35 | 15,92 | 0,05 | 18 | 32,1 | 0,09 | 0,01 | 0,05 | |
| Чай б/сахара СД | 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 | | | | | | | | | | |
| Итого за прием | | 625 | 32,98 | 29,63 | 61,38 | 651,80 | 404,80 | 44,00 | 349,47 | 2,01 | 138,14 | 233,28 | 0,73 | 0,19 | 2,87 | 6,1 |
| Итого за день | | 1470 | 64,90 | 59,49 | 161,81 | 1437,73 | 523,48 | 141,41 | 721,57 | 8,46 | 163,34 | 1241,26 | 4,99 | 0,51 | 225,31 | 16,10 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | ХЕ |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг | |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Витаминка" | ТТК № 64 | 100 | 1,57 | 6,21 | 5,08 | 78,63 | 38,32 | 20,3 | 35,87 | 0,88 | 0 | 71,38 | 3 | 0,07 | 18,3 | |
| Борщ с капустой и картофелем | Сб.2004 № 110 | 250 | 1,71 | 3,34 | 13,33 | 85,54 | 34,95 | 20,66 | 44,47 | 1 | 12 | 234,13 | 0,22 | 0,04 | 7,98 | |
| Говядина отварная для I блюд | ТТК № 233 | 15 | 4,08 | 2,92 | 0,12 | 43,00 | 3,81 | 4,35 | 32,77 | 0,55 | 0 | 12,01 | 0,1 | 0,01 | 0,03 | |
| Рыба, запеченная с сырной пастой (минтай) | ТТК № 328 | 100 | 14,23 | 15,20 | 2,13 | 201,39 | 108,84 | 44,04 | 224,44 | 0,8 | 33,84 | 62,39 | 4,36 | 0,07 | 0,99 | |
| Картофель, запеченный в сметанном соусе | Сб.2004 № 259 | 180 | 4,09 | 7,97 | 23,96 | 183,35 | 60,24 | 28,34 | 94,93 | 1,15 | 28,22 | 64,07 | 0,35 | 0,12 | 9,91 | |
| Компот ягодно-яблочный "Смородинка" СД | ТТК № 1325 | 200 | 0,26 | 0,10 | 3,99 | 17,35 | 9,19 | 6,66 | 7,47 | 0,4 | 0 | 5,2 | 0,16 | 0,01 | 4,8 | |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 50 | 3,33 | 0,49 | 22,05 | 108,14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за прием | | 895 | 29,27 | 36,23 | 70,66 | 717,41 | 255,35 | 124,35 | 439,95 | 4,78 | 74,06 | 449,18 | 8,19 | 0,32 | 42,01 | 7,1 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | Сб.2004 № 16 | 100 | 0,71 | 9,88 | 3,12 | 102,32 | 21,41 | 12,54 | 37,84 | 0,54 | 0 | 9,1 | 4,49 | 0,03 | 8,92 | |
| Котлеты "Сочность" | ТТК № 414 | 100 | 15,25 | 13,89 | 7,73 | 215,36 | 29,49 | 21,62 | 143,49 | 1,82 | 33,2 | 46,09 | 0,43 | 0,16 | 3,21 | |
| Овощная смесь "Европейская" б/з припущенная * | ТТК № 1341 | 150 | 3,96 | 5,14 | 7,85 | 91,96 | 1,3 | 0,08 | 0,35 | 0,01 | 0 | 0 | 2,31 | 0 | 0 | |
| Теплый компот "Клубника" (смесь) СД | ТТК № 1377 | 200 | 0,18 | 0,08 | 2,86 | 12,59 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом | п/п | 30 | 2,21 | 0,59 | 15,38 | 75,12 | 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 | |
| Итого за прием | | 605 | 23,98 | 29,83 | 47,97 | 551,42 | 52,20 | 34,24 | 181,68 | 2,37 | 33,20 | 55,19 | 7,23 | 0,19 | 12,13 | 4,8 |
| Итого за день | | 1500 | 53,25 | 66,06 | 118,63 | 1268,82 | 307,55 | 158,59 | 621,63 | 7,15 | 107,26 | 504,37 | 15,42 | 0,51 | 54,14 | 11,9 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | ХЕ |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | TЭ,мг | B1,мг | C,мг | |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | ТТК № 4 | 100 | 0,88 | 9,92 | 3,89 | 106,86 | 31,65 | 15,72 | 31,12 | 0,75 | 0 | 91,83 | 4,83 | 0,04 | 16,91 | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | Сб.2004 № 140 | 250 | 2,72 | 2,32 | 20,66 | 112,58 | 18,94 | 21,22 | 57,02 | 0,9 | 7,2 | 215,78 | 0,32 | 0,09 | 6,6 | |
| Бигус | ТТК № 268 | 200 | 24,60 | 28,17 | 12,48 | 396,14 | 67,2 | 49,63 | 277,58 | 4,27 | 46,3 | 134,71 | 0,99 | 0,13 | 25,95 | |
| Компот из свежих яблок СД | ТТК № 1308 | 200 | 0,24 | 0,24 | 6,96 | 29,21 | 9,6 | 5,4 | 6,6 | 1,32 | 0 | 3 | 0,12 | 0,02 | 6 | |
| 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 | |
| Итого за прием | | 775 | 30,11 | 40,90 | 55,02 | 698,86 | 127,39 | 91,97 | 372,32 | 7,24 | 53,50 | 445,32 | 6,26 | 0,28 | 55,46 | 5,50 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат свекольный с консервированным огурцом | ТТК № 39 | 100 | 0,85 | 17,64 | 6,81 | 185,73 | 22,57 | 11,17 | 25,13 | 0,72 | 0 | 1,02 | 8,87 | 0,01 | 2,44 | |
| Печень, тушенная в соусе | Сб.2004 № 439 | 100 | 12,93 | 7,03 | 4,66 | 133,78 | 24,16 | 13,32 | 207,32 | 4,42 | 35,09 | 59,76 | 0,83 | 0,16 | 9,38 | |
| 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 | |
| Какао с молоком СД | ТТК № 1312/Д | 200 | 4,18 | 3,91 | 6,79 | 76,31 | 131,23 | 29,41 | 0,87 | 14,4 | 26,52 | 0,01 | 0,04 | 0,62 | 0,52 | |
| Апельсины | | 160 | 1,44 | 0,32 | 16,48 | 71,17 | 54,4 | 20,8 | 36,8 | 0,48 | 0 | 12,8 | 0,32 | 0,06 | 96 | |
| Хлебцы д Корнер | п/п | 11 | 3,67 | 1,37 | 10,80 | 35,62 | 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 | |
| Итого за прием | | 746 | 28,23 | 34,33 | 93,23 | 752,12 | 242,02 | 97,82 | 340,98 | 20,52 | 74,21 | 97,22 | 10,32 | 0,88 | 108,34 | 9,3 |
| Итого за день | | 1521 | 58,34 | 75,23 | 148,25 | 1450,99 | 369,41 | 189,79 | 713,30 | 27,76 | 127,71 | 542,54 | 16,58 | 1,16 | 163,80 | 14,80 |
| Среднее значение за неделю | | 1464 | 59,00 | 64,47 | 143,42 | 1366,43 | 363,09 | 160,03 | 703,44 | 12,78 | 116,98 | 803,61 | 260,08 | 0,68 | 95,55 | 14,32 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | ХЕ |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | |
| Неделя №2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Светофор" | ТТК № 65 | 60 | 0,67 | 5,38 | 3,05 | 62,81 | 12,91 | 7,81 | 10,52 | 0,37 | 0 | 78,65 | 2,99 | 0,02 | 4,74 | |
| 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 | 15 | 4,08 | 2,92 | 0,12 | 43,00 | 3,81 | 4,35 | 32,77 | 0,55 | 0 | 12,01 | 0,1 | 0,01 | 0,03 | |
| Биточек по-белорусски | Сб.2004 № 467 | 100 | 19,75 | 19,73 | 2,33 | 264,90 | 49,97 | 25,23 | 208,87 | 2,84 | 31,56 | 56,96 | 0,56 | 0,06 | 0,65 | |
| Капуста цветная б/з запеченная под соусом | ТТК № 529 | 150 | 6,63 | 13,24 | 14,11 | 197,18 | 147,4 | 26,97 | 136,61 | 1,75 | 52,65 | 102,08 | 0,56 | 0,11 | 33,82 | |
| Компот из с/м черноплодной рябины (диета) | ТТК № 1326 | 200 | 0,56 | 0,07 | 1,53 | 7,58 | 9,86 | 4,87 | 19,14 | 0,38 | 0 | 0 | 600 | 0 | 2,4 | |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 50 | 3,33 | 0,49 | 22,05 | 108,14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за прием | | 825 | 40,24 | 45,58 | 64,23 | 816,88 | 266,55 | 102,97 | 530,22 | 7,51 | 96,21 | 533,73 | 604,50 | 0,32 | 46,30 | 6,4 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наггетсы "Детские" | ТТК № 416 | 105 | 16,11 | 18,49 | 6,29 | 256,66 | 1,14 | 0 | 1,41 | 0,01 | 12,96 | 24,3 | 0,05 | 0 | 0 | |
| Картофельное пюре с морковью | ТТК № 1343 | 150 | 2,81 | 3,54 | 18,43 | 113,99 | 41,34 | 36,46 | 85,71 | 1,05 | 18,75 | 923,7 | 0,31 | 0,1 | 4,1 | |
| Чай б/сахара СД | ТТК № 1313 | 200 | 1,70 | 0,41 | 0,34 | 11,79 | | | | 0,02 | | | | | | |
| Мандарины | | 100 | 0,75 | 0,18 | 8,55 | 37,29 | 30,8 | 9,57 | 14,79 | 0,09 | 0 | 10 | 0,2 | 0,04 | 15,2 | |
| Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатенный витаминами, железом и кальцием | п/п | 20 | 1,57 | 0,59 | 9,80 | 51,74 | 19,89 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 0 | |
| Итого за прием | | 575 | 22,94 | 23,21 | 43,41 | 471,46 | 93,17 | 46,03 | 101,91 | 1,97 | 31,71 | 958,00 | 0,56 | 0,23 | 19,30 | 4,3 |
| Итого за день | | 1400 | 63,18 | 68,79 | 107,64 | 1288,35 | 359,72 | 149,00 | 632,13 | 9,48 | 127,92 | 1491,73 | 605,06 | 0,55 | 65,60 | 10,7 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | ХЕ |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | TЭ,мг | B1,мг | C,мг | |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из цветной капусты (б/з), овощей и плодов | ТТК № 68 | 60 | 1,26 | 6,23 | 6,18 | 83,13 | 22,96 | 14,8 | 33,59 | 1,23 | 0 | 34,69 | 2,92 | 0,06 | 30,95 | |
| 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 | |
| Жаркое по - домашнему | Сб.2004 № 436 | 225 | 23,35 | 20,96 | 21,48 | 366,09 | 28,86 | 50,01 | 265,88 | 3,93 | 14,4 | 39,65 | 0,71 | 0,16 | 10,74 | |
| Компот ягодно-яблочный "Смородинка" СД | ТТК № 1325 | 200 | 0,26 | 0,10 | 3,99 | 17,35 | 9,19 | 6,66 | 7,47 | 0,4 | 0 | 5,2 | 0,16 | 0,01 | 4,8 | |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 50 | 3,33 | 0,49 | 22,05 | 108,14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за прием | | 785 | 30,27 | 31,30 | 70,96 | 681,83 | 75,77 | 92,24 | 367,78 | 6,35 | 26,40 | 304,32 | 4,02 | 0,31 | 52,89 | 7,1 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Говядина в кисло-сладком соусе | ТТК № 212 | 100 | 15,31 | 16,18 | 11,80 | 250,57 | 25,37 | 34,87 | 169,51 | 2,73 | 17 | 33,63 | 0,7 | 0,04 | 0,87 | |
| Овощная смесь "Европейская" б/з припущенная | ТТК № 533 | 150 | 4,00 | 3,88 | 7,91 | 80,96 | 10,82 | 0,57 | 3,33 | 0,08 | 12,6 | 23,63 | 0,05 | 0 | 0 | |
| Теплый компот "Сливовый №1" СД | ТТК № 1378 | 200 | 0,22 | 0,07 | 2,16 | 9,70 | | | | | | | | | | |
| Яблоко | | 130 | 0,52 | 0,52 | 15,08 | 63,28 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | | 6,5 | 0,26 | 0,04 | 13 | |
| 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 | |
| Итого за прием | | 605 | 21,72 | 20,90 | 47,98 | 458,58 | 56,99 | 47,14 | 187,14 | 5,67 | 29,60 | 63,76 | 1,01 | 0,08 | 13,87 | 4,8 |
| Итого за день | | 1390 | 51,99 | 52,20 | 118,94 | 1140,41 | 132,76 | 139,38 | 554,92 | 12,02 | 56,00 | 368,08 | 5,03 | 0,39 | 66,76 | 11,90 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | ХЕ |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | TЭ,мг | B1,мг | C,мг | |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом) | Сб.2004 № 124 | 250 | 1,76 | 3,37 | 10,02 | 74,30 | 35,06 | 18,31 | 41,46 | 0,7 | 12 | 228,53 | 0,2 | 0,05 | 12,22 | |
| Поджарка из филе индейки | ТТК № 406 | 130 | 27,92 | 14,01 | 6,35 | 260,47 | 44,86 | 30,87 | 263,19 | 2,05 | 56,16 | 127,6 | 0,77 | 0,08 | 3,04 | |
| Фасоль зелёная резаная б/з припущенная | ТТК № 531 | 150 | 3,56 | 3,75 | 8,80 | 73,91 | 91,28 | 34,19 | 59,67 | 1,48 | 12,6 | 124,13 | 0,5 | 0,11 | 12 | |
| Компот ягодно-яблочный "Клубника" СД | ТТК № 1324 | 200 | 0,24 | 0,10 | 3,72 | 16,37 | 9,6 | 5,35 | 6,46 | 0,39 | 0 | 3,6 | 0,13 | 0,01 | 1,81 | |
| Злаково - фруктовый батончик (без добавления) | п/п | 25 | 1,29 | 1,67 | 16,15 | 78,25 | 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 | |
| Итого за прием | | 780 | 36,44 | 23,15 | 56,07 | 557,37 | 180,80 | 88,72 | 370,78 | 4,62 | 80,76 | 483,86 | 1,60 | 0,25 | 29,07 | 5,6 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров | Сб.2004 № 19 | 60 | 0,59 | 5,98 | 2,78 | 66,74 | 8,03 | 10,73 | 14,14 | 0,49 | 0 | 72,62 | 3,02 | 0,03 | 13,38 | |
| Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай) | ТТК № 323 | 100 | 9,54 | 4,92 | 5,74 | 103,32 | 25,54 | 30,88 | 103,84 | 0,63 | 4,55 | 458,2 | 2,53 | 0,06 | 4,01 | |
| Рис цветной | ТТК № 528 | 180 | 4,26 | 4,52 | 38,99 | 212,51 | 15,81 | 25,67 | 78,68 | 0,62 | 14,98 | 37,08 | 0,3 | 0,04 | 0,72 | |
| Теплый напиток "Брусника" СД | ТТК № 1378 | 200 | 0,18 | 0,13 | 2,68 | 12,30 | 6,25 | 1,75 | 4 | 0,1 | 0 | 2 | 0,25 | 0 | 3,75 | |
| Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом | п/п | 30 | 2,21 | 0,59 | 15,38 | 75,12 | 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 | |
| Итого за прием | | 595 | 18,45 | 16,39 | 76,60 | 524,06 | 55,63 | 69,03 | 200,66 | 1,84 | 19,53 | 569,90 | 6,10 | 0,13 | 21,86 | 7,7 |
| Итого за день | | 1375 | 54,89 | 39,54 | 132,67 | 1081,42 | 236,43 | 157,75 | 571,44 | 6,46 | 100,29 | 1053,76 | 7,70 | 0,38 | 50,93 | 13,3 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | ХЕ |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Украинский" | ТТК № 12 | 100 | 4,91 | 8,83 | 6,58 | 123,31 | 174,86 | 19,31 | 0,68 | 33,81 | 61,85 | 2,45 | 0,03 | 23,88 | 47,53 | |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | Сб.2004 № 139 | 250 | 5,56 | 3,67 | 20,68 | 133,28 | 31,15 | 30,14 | 76,68 | 1,79 | 12 | 224,43 | 0,26 | 0,18 | 4,6 | |
| Говядина отварная для I блюд | ТТК № 233 | 30 | 8,14 | 5,83 | 0,00 | 85,03 | 7,07 | 8,22 | 64,59 | 1,08 | 0 | 0,02 | 0,19 | 0,02 | 0 | |
| Колбаски "Школьные" | ТТК № 211 | 100 | 15,09 | 16,03 | 11,49 | 250,34 | 22,33 | 17,31 | 137,43 | 2 | 19,2 | 36 | 0,42 | 0,04 | 0,72 | |
| Овощная смесь "Европейская" б/з припущенная | ТТК № 533 | 150 | 4,00 | 3,88 | 7,91 | 80,96 | 10,82 | 0,57 | 3,33 | 0,08 | 12,6 | 23,63 | 0,05 | 0 | 0 | |
| Компот "Сливовый № 1" СД | | 200 | 0,31 | 0,10 | 3,03 | 13,58 | 8,05 | 3,78 | 8,25 | 0,38 | 0 | 2,7 | 150,13 | 0,01 | 1,52 | |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 50 | 3,33 | 0,49 | 22,05 | 108,14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за прием | | 880 | 41,34 | 38,83 | 71,74 | 794,64 | 254,28 | 79,33 | 290,96 | 39,14 | 105,65 | 289,23 | 151,08 | 24,13 | 54,37 | 7,4 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная кукурузная (жидкая) (диета) | ТТК № 1375 | 200 | 3,40 | 3,31 | 6,03 | 64,35 | 155,44 | 19,53 | 103,07 | 0,25 | 20,16 | 22,18 | 0 | 0,06 | 12,11 | |
| Масло сливочное | | 3 | 0,02 | 0,02 | 2,18 | | 0,04 | 19,82 | 1,41 | 0,07 | | | 0,04 | | | |
| Сырники из творога | сб.2004 № 358 | 100 | 19,81 | 11,69 | 12,47 | 237,26 | 172,43 | 25,66 | 238,6 | 0,67 | 69,5 | 76,3 | 0,44 | 0,06 | 0,5 | |
| 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 | |
| Чай б/сахара СД | ТТК № 1313 | 200 | 1,70 | 0,41 | 0,34 | 11,79 | | | | 0,02 | | | | | | |
| Пюре фруктовое | | 90 | 0,54 | 0,18 | 18,09 | 72,41 | 10,8 | 6,3 | 15,3 | 1,17 | 0 | 0 | 0,18 | 0,01 | 1,44 | |
| 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 | |
| Итого за прием | | 638 | 27,63 | 18,50 | 50,80 | 468,56 | 354,20 | 72,88 | 368,99 | 2,21 | 101,66 | 119,88 | 0,72 | 0,13 | 14,08 | 5,1 |
| Итого за день | | 1518 | 68,97 | 57,33 | 122,54 | 1263,20 | 608,48 | 152,21 | 659,95 | 41,35 | 207,31 | 409,11 | 151,80 | 24,26 | 68,45 | 12,50 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | ХЕ |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | № 16 сб 2004 | 100 | 0,71 | 9,88 | 3,12 | 102,32 | 27,72 | 12,92 | 39,12 | 0,59 | 0 | 9,1 | 4,49 | 0,03 | 8,92 | |
| Борщ с картофелем | Сб.2004 № 114 | 250 | 1,97 | 3,43 | 16,26 | 99,59 | 29,8 | 24,28 | 55 | 1,15 | 12 | 234,47 | 0,23 | 0,06 | 6,86 | |
| Говядина отварная для I блюд | ТТК № 233 | 15 | 4,08 | 2,92 | 0,12 | 43,00 | 3,81 | 4,35 | 32,77 | 0,55 | 0 | 12,01 | 0,1 | 0,01 | 0,03 | |
| Рыба, запеченная "Золотая рыбка" | ТТК № 350 | 100 | 15,80 | 9,16 | 1,04 | 150,06 | 77,69 | 6,8 | 51,71 | 0,26 | 29,04 | 88,99 | 1,38 | 0,01 | 2,03 | |
| Пюре картофельное | Сб.2004 № 520 | 150 | 3,10 | 4,47 | 21,72 | 138,30 | 39,36 | 28,65 | 85,01 | 1,05 | 15,44 | 32,69 | 0,18 | 0,12 | 10,38 | |
| Отвар из плодов шиповника СД | ТТК № 1311 | 200 | 0,68 | 0,28 | 14,30 | 54,60 | 12 | 3,4 | 3,4 | 0,6 | | 163,4 | 0,76 | 0,01 | 200 | |
| 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 | |
| Итого за прием | | 840 | 28,01 | 30,39 | 67,59 | 641,94 | 190,38 | 80,40 | 267,01 | 4,20 | 56,48 | 540,66 | 7,14 | 0,24 | 228,22 | 6,8 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Паста "Карбонара" с филе индейки | ТТК № 418 | 230 | 22,62 | 14,91 | 35,60 | 366,35 | 144,11 | 27,1 | 242,27 | 1,77 | 54,48 | 101,1 | 1,16 | 0,1 | 0,64 | |
| Чай с молоком б/сахара (диета) | ТК № 1315 | 200 | 3,20 | 1,85 | 2,50 | 39,08 | 52,8 | 6,09 | 39,15 | 0,06 | 6 | 11 | 0 | 0,01 | 0,26 | |
| Яблоко | | 150 | 0,60 | 0,60 | 17,40 | 73,02 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 7,5 | 0,3 | 0,05 | 15 | |
| Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатенный витаминами, железом и кальцием | п/п | 20 | 1,57 | 0,59 | 9,80 | 51,74 | 19,89 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 0 | |
| Итого за прием | | 600 | 27,99 | 17,95 | 65,30 | 530,18 | 240,80 | 46,69 | 297,92 | 5,93 | 60,48 | 119,60 | 1,46 | 0,25 | 15,90 | 6,6 |
| Итого за день | | 1440 | 56,00 | 48,34 | 132,89 | 1172,12 | 431,18 | 127,09 | 564,93 | 10,13 | 116,96 | 660,26 | 8,60 | 0,49 | 244,12 | 13,4 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | ХЕ |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра морковная | Сб.2004 № 78 | 100 | 1,77 | 8,10 | 12,47 | 124,64 | 29,13 | 36,82 | 59,86 | 0,94 | 0 | 1541 | 3,97 | 0,07 | 10,61 | |
| Суп картофельный | Сб.2004 № 133 | 250 | 2,40 | 2,34 | 20,10 | 109,02 | 22,23 | 27,53 | 68,95 | 1,07 | 7,2 | 216,92 | 0,2 | 0,11 | 9,64 | |
| Говядина отварная для I блюд | ТТК № 233 | 20 | 5,44 | 3,89 | 0,16 | 57,34 | 3,32 | 5,69 | 43,38 | 0,72 | 0 | 16,01 | 0,13 | 0,01 | 0,04 | |
| Фрикадельки в соусе | Сб.2004 № 437 | 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 | |
| Капуста тушеная | Сб.2004 № 534 | 180 | 4,09 | 4,24 | 19,17 | 122,65 | 94,94 | 33,12 | 67,29 | 1,3 | 15,12 | 119,55 | 0,37 | 0,06 | 38,27 | |
| Компот "Сливовый № 2" СД | ТТК № 1322 | 200 | 0,30 | 0,09 | 3,26 | 14,10 | 6,66 | 3,1 | 8,63 | 0,35 | 0 | 5,5 | 150,13 | 0,01 | 1,04 | |
| Хлебцы д Корнер | | 11 | 3,67 | 1,37 | 10,80 | 35,62 | 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 | |
| Итого за прием | | 891 | 27,69 | 31,49 | 88,29 | 696,80 | 174,03 | 119,43 | 332,43 | 5,67 | 45,44 | 2010,01 | 155,21 | 0,29 | 60,02 | 8,8 |
| Полдник 7-11 лет II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Биточек "Антошка" | ТТК № 216 | 100 | 17,27 | 14,31 | 15,83 | 263,05 | 223,96 | 21,17 | 217,11 | 1,63 | 63,7 | 89,4 | 0,41 | 0,04 | 0,29 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | № 508 сб 2004 | 180 | 9,21 | 6,97 | 49,60 | 285,35 | 22,68 | 145,84 | | 4,94 | 25,2 | 29,8 | 0,64 | 0,31 | 0 | |
| Огурцы консервированные, нарезка | ТТК № 52 | 40 | 0,31 | 0,04 | 1,37 | 6,24 | 9,02 | 5,49 | 16,46 | 0,24 | 0 | 4 | 0,04 | 0,01 | 3,92 | |
| Какао с молоком СД | ТТК № 1312/Д | 200 | 4,18 | 3,91 | 6,79 | 76,31 | 131,23 | 29,41 | 0,87 | 14,4 | 26,52 | 0,01 | 0,04 | 0,62 | 0,52 | |
| Груша | | 130 | 0,52 | 0,39 | 17,03 | 65,90 | 24,7 | 15,6 | 20,8 | 2,99 | | 2,6 | 0,52 | 0,03 | 6,5 | |
| Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом | п/п | 30 | 2,21 | 0,59 | 15,38 | 75,12 | 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 | |
| Итого за прием | | 705 | 35,37 | 26,46 | 117,03 | 826,04 | 411,59 | 217,51 | 255,24 | 24,20 | 115,42 | 125,81 | 1,65 | 1,01 | 11,23 | 11,7 |
| Итого за день | | 1596 | 63,06 | 57,95 | 205,32 | 1522,84 | 585,62 | 336,94 | 587,67 | 29,87 | 160,86 | 2135,82 | 156,86 | 1,30 | 71,25 | 20,50 |
| Среднее значение за неделю | | 1453 | 59,68 | 54,03 | 136,67 | 1244,72 | 392,37 | 177,06 | 595,17 | 18,22 | 128,22 | 1019,79 | 155,84 | 4,56 | 94,52 | 13,72 |
| Среднедневное значение за 2 недели | | 1459 | 59,34 | 59,25 | 140,04 | 1305,58 | 377,73 | 168,54 | 649,31 | 15,50 | 122,60 | 911,70 | 207,96 | 2,62 | 95,03 | 14,01 |

Блюда с пометкой СД - предназначенные для диетического питания, приготовлены без сахара.

Стоимость питания 414 руб в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

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

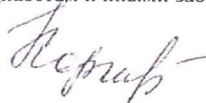
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

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

МР 2.4.0162-19 Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании

(в образовательных и оздоровительных организациях)

Технолог



М. Н. Корнева