



Директор ИБОВ
 ДИ.О.Калимуллин
 01.09.2025

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ ЛЫЖНОГО КАТЕГОРИИ
 (столовые, работающие на п/ф)



Директор СГ МХП
 Команда школьного питания
 И.Т. Сивилова

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. д/г, г	ЭД, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Амг	Р,мкг	У,мг	В1,мг	С,мг			
День 1																		
Завтрак 7-11 лет 1 смена																		
Нагетсы "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			
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 2004	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	47	0,87	21	23,63	0,82	0,09	0			
Соус "Сырный" с зеленью	ТТК № 1011	20	1,44	1,39	1,47	24,26	54,98	3,97	36,47	0,06	7,5	18,08	0,02	0,01	0,35			
Какао с молоком	№ 693 сб 2004	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52			
Йогурт	120	0,48	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,64	0	6	0,24	0,04	12			
Хлеб столетний из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		645	30,70	28,67	97,19	763,99	202,15	50,22	199,17	4,46	53,46	94,13	1,14	0,17	12,87			
Обед 7-11 лет 1 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 из опюшей (фасоль консервированная)	№ 135-1 сб 2004	200	1,62	2,73	9,83	68,65	20,45	14,16	34,46	0,55	9,6	183,99	0,16	0,04	6,56			
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК № 233-1	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			
Винегр (вар. 2)	ТТК № 276-1	200	24,76	35,53	13,42	466,60	80,69	50,15	285,34	4,38	126,3	224,71	1,19	0,13	25,95			
Компот из яблок (литр 50)	ТТК № 822-50	200	0,36	0,00	23,80	90,83	0,45	0,02	0,11	0,03	0,02	0,02	0	0	0			
Хлеб столетний из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		765	35,06	51,60	74,10	888,26	129,07	84,30	384,59	6,24	135,92	486,41	6,22	0,22	48,22			
Итого за день		1410	65,76	80,27	171,29	1652,25	331,22	134,52	583,76	10,70	189,38	580,54	7,36	0,39	61,09			

Наименование блюда	№ рещ.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
День 2																		
Завтрак 7-11 лет I смена																		
Салат "Подольнский"	№ 24-1 сб 2004	70	0,96	6,94	4,64	82,68	30,53	11,37	21,55	0,53	0	69,48	3,37	0,03	36,19			
Гуляш из говядины	ТТК № 274-1	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	0			
Теплый напиток "Брусника"	ТТК № 849	200	0,18	0,13	12,66	50,22	6,55	1,75	4	0,13	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 пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		575	27,33	28,54	90,02	711,04	74,78	154,90	362,54	7,04	34,60	123,95	4,61	0,33	40,67			
Обед 7-11 лет I смена																		
Бутерброд горячий с помидорами и сыром	ТТК № 74	60	4,62	2,60	14,32	100,85	90,46	7,4	60,2	0,24	13,8	52,4	0,19	0,01	2,03			
Борщ с капустой и картофелем	№ 110-1 сб 2004	200	1,37	2,67	11,03	69,81	29,27	16,6	35,84	0,81	9,6	187,3	0,18	0,03	6,38			
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233-1	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			
Колбаса отварная	ТТК № 247	100	11,63	15,42	0,00	185,31	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Пюре из бобовых	№ 317 сб 2004	180	20,34	6,02	51,94	327,78	93,27	78,41	203,94	6,29	25,44	30,38	0,5	0,79	0			
Сок фруктовый		200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4			
Хлебцы д Корнер		10	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			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		830	54,16	34,61	131,73	1003,24	234,07	118,63	378,57	11,22	48,84	270,10	1,26	0,87	12,41			
Итого за день		1405	81,49	63,15	221,75	1714,28	308,85	273,53	741,11	18,26	83,44	394,05	5,87	1,20	53,08			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины						
							Са	Мг	Р	Fe	Амг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг					
День 3																				
Завтрак 7-11 лет 1 смена																				
Котлеты из рыбы	ТТК № 301	100	13,93	6,36	13,27	167,13	23,53	20,62	147,79	0,48	15	26,13	3,17	0,05	0,4					
Пюре картофельное	№ 520-1 с6 2004	180	3,71	5,36	26,07	165,96	56,56	34,94	103,89	1,33	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46					
Морская капуста	ТТК № 56	30	0,29	1,18	1,47	17,79	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,73	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12					
Печенье с начинкой "Слободское"	ТТК № 1512	40	2,28	7,99	26,45	184,03	6,94	3,82	22,96	0,42	61,44	67,68	0,47	0,04	0,03					
Багетчик "На злоровые" пшенично-ржаной																				
обогащенный витаминдами, 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 пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Итого за прием		602	25,26	22,15	98,81	693,71	109,65	60,11	275,98	3,11	94,97	133,17	3,87	0,32	14,01					
Обед 7-11 лет 1 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 картофельный с бобовыми (горох)	С6.2004 № 139-1	200	4,44	2,94	16,54	106,62	26,22	24,19	61,6	1,44	9,6	179,54	0,21	0,14	3,68					
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК № 233-1	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					
Паста "Карбонара" с филе индейки	ТТК № 418-1	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					
Компот яблоко-брусничной "Сморолника" (инт.50)	ТТК № 838-50	200	0,17	0,07	16,61	64,84	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0					
Груша		120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,8	14,4	19,2	2,76	0	2,4	0,48	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					
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Итого за прием		930	40,57	34,75	113,41	913,10	212,73	89,17	416,46	7,72	64,09	362,08	6,84	0,34	25,32					
Итого за день		1532	65,83	56,90	212,22	1606,81	322,38	149,28	692,44	10,83	159,06	495,25	10,71	0,66	39,33					

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А.мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
День 4																		
Завтрак 7-11 лет I смена																		
Сыр (порезками)	№ 97 сб 2004	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0,05			
Каша молочная "Школьная" ячневая	ТТК № 708	210	6,93	9,66	35,64	252,22	140,57	31,49	212,8	0,83	35,81	66,65	0,77	0,12	0,51			
Пудинг запеченный	№ 362 Сб 2004	100	16,15	9,76	25,56	253,84	129,47	18,88	176,76	0,54	42,9	78,06	0,37	0,04	0,17			
Соус "Клубничка"	ТТК № 1012	30	0,12	0,05	17,81	68,69	5,91	2,4	3,16	0,21	0	0,77	0,08	0	3,67			
Чай с молоком стуженым	№ 630 сб 1996	200	3,08	1,96	16,18	91,66	54,21	5,98	38,54	0,07	7,39	8,27	0,04	0,01	0,18			
Хлеб столотичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		605	33,34	25,38	118,23	825,20	462,16	64,62	514,78	1,78	106,80	192,45	1,34	0,17	4,58			
Обед 7-11 лет I смена																		
Салат "Огородничий"	ТТК № 1-1	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 макаронными изделиями	№ 140-1 сб 2004	200	2,18	1,86	16,53	90,06	16,45	17,05	45,87	0,73	5,76	172,62	0,25	0,07	5,28			
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233-1	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			
Азу (вар. 2)	ТТК № 278-1	200	16,34	13,43	20,81	267,61	29,18	41,15	207,76	3,1	27,2	47,31	0,57	0,12	6,5			
Компот из смеси сухофруктов (нит. 50)	ТТК № 816-50	200	0,98	0,06	21,64	81,84	28,56	18,28	25,5	0,58	0,01	116,62	1,1	0,01	0,32			
Ватрушка с брусничкой	№ 741 сб 2004	75	4,68	2,53	39,05	195,63	16,6	8,37	42,16	0,66	5,01	7,15	1,57	0,07	3,65			
Хлеб столотичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		855	37,10	28,71	130,57	912,81	135,28	111,21	417,22	6,76	37,98	694,37	6,16	0,32	28,77			
Итого за день		1460	70,44	54,09	248,80	1738,01	597,44	175,83	932,00	8,54	144,78	886,82	7,50	0,49	33,35			

Наименование блюда	№ рел.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	P,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
День 5																		
Завтрак 7-11 лет I смена																		
Индийка тушеная в сметанном соусе	№ 493 сб 2004	100	15,52	7,06	2,93	137,56	29,11	14,86	147,11	1,09	26,01	38,51	0,35	0,03	0,01			
Каша Рисовая с кабачками	ТТК № 525-1	170	3,24	6,96	32,44	204,20	19,89	27,77	71,76	0,65	24,48	489,06	0,38	0,04	1,83			
Теплый компот из см/ черноплодной рябины	ТТК № 854	200	0,56	0,07	15,15	59,35	10,25	4,87	19,14	0,42	0	0	600	0	2,4			
Г Руша		120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,8	14,4	19,2	2,76	0	2,4	0,48	0,02	6			
Хлеб "Григорьевский" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		645	23,73	15,29	93,63	595,34	82,05	61,90	257,21	4,92	50,49	529,97	601,21	0,09	10,24			
Обед 7-11 лет I смена																		
Салат из свежих огурцов со сладким перцем	ТТК № 66	100	0,88	10,08	3,94	107,53	32,99	12,18	33,12	0,62	0	89,4	4,7	0,04	49,1			
Пш из свежей капусты с картофелем (с томатом)	Сб.2004 № 124-1	200	1,40	2,69	8,02	59,44	29,35	14,72	33,43	0,57	9,6	182,82	0,16	0,04	9,77			
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233-1	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			
Биточки "Вятские"	ТТК № 219	100	14,88	16,57	6,06	231,53	23,61	19,03	140,45	1,96	20,75	45,16	0,57	0,07	1,55			
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 2004	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0,98	0,1	0			
Компот из см/ вишни (вит. 50)	ТТК № 804	200	0,32	0,08	19,93	78,44	15,4	10,42	12,11	0,25	0,02	6,82	0,12	0,01	6			
Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		860	35,78	41,11	105,93	928,77	128,17	74,74	340,11	5,52	55,57	352,57	6,72	0,28	66,42			
Итого за день		1505	59,51	56,40	199,56	1524,11	210,22	136,64	597,32	10,44	106,06	882,54	607,93	0,37	76,66			

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углепо- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	Δ,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
День 6																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Салат в стигне "Реческий"	ТТК № 95	70	2,35	8,72	2,64	97,59	82,99	11,57	61,09	0,48	15,78	86	3,39	0,03	28,87	
Котлеты "Домашние"	ТТК № 221	100	14,08	16,51	11,68	252,56	11,86	16,05	119,38	1,73	22,3	31,1	0,37	0,17	0,05	
Каша пшеничная	№534-1 с/б 2004	150	3,41	3,53	17,34	107,39	86,93	28,06	57,64	1,15	12,6	99,63	0,31	0,05	31,89	
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,73	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		577	24,99	29,68	64,44	618,66	184,51	56,41	239,45	3,44	50,68	216,87	4,08	0,25	61,93	
Обед 7-11 лет I смена																
Суп "Новица"	ТТК № 109-1	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	
Рыба запеченная с сырной пастой	ТТК № 311-1	100	15,81	15,31	2,05	208,37	78,23	5,56	55,97	0,23	27,99	52,41	4,24	0,01	0,8	
Картофель со стручковой фасолью	ТТК № 547-1	180	3,94	10,19	26,63	207,82	55,05	39,39	103,76	1,72	36	98,84	0,48	0,15	14,82	
Паниток черничный (вит. 50)	ТТК № 820-50	200	0,28	0,15	12,66	50,11	4,45	1,52	3,36	0,21	0,02	0,02	0,35	0	2,5	
Файтонина		50	3,94	10,19	26,63	207,82	55,05	39,39	103,76	1,72	36	98,84	0,48	0,15	14,82	
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		830	29,92	40,04	108,86	898,37	212,76	119,10	334,91	5,10	112,01	474,77	5,80	0,40	38,74	
Итого за день		1407	54,91	69,72	173,30	1517,03	397,27	175,51	574,36	8,54	162,69	691,64	9,88	0,65	100,67	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Са	Мg	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг	
День 1																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Сосиски отварные	№ 413 с6 2004	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0
Макароньы с сыром	№ 333 с6 2004	150	8,26	10,33	29,34	243,69	147,9	12,35	120,55	0,81	44,7	83,7	0,83	0,06	0,05	0
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26	0
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13	0
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		630	25,15	27,72	83,38	680,65	221,76	30,14	174,00	3,74	50,70	101,20	1,59	0,11	13,31	0
Обед 7-11 лет I смена																
Салат "Светофор"	ТТК № 65-1	100	1,12	8,96	5,09	104,68	23,95	13,15	18,02	0,63	0	131,08	4,98	0,03	7,9	0
Расоольник ленинградский	С6,2004 № 132-1	200	1,66	2,82	13,81	85,69	15,69	16,84	49,46	0,66	9,6	179,82	0,18	0,06	5,12	0
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233-1	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	0
Гуаш на говядине	ТТК № 274-1	100	14,58	10,32	3,99	166,42	18,8	20,25	153,7	2,27	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73	0
Картофель, запеченный в сметанном соусе	С6,2004 № 259-1	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	0
Блинчики с молоком ступенным вареным	ТТК № 922	55	7,24	10,24	15,18	183,37	0,63	0	0,78	0,01	7,2	13,5	0,03	0	0	0
Напиток из плодов шиповника (инт. 50)	ТТК № 809-50	200	0,68	0,28	24,28	92,59	12,45	3,42	3,51	0,63	0,02	163,42	0,76	0,01	200	0
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		900	36,84	44,01	109,47	971,45	135,57	86,35	353,17	5,90	58,64	591,53	6,85	0,27	223,69	0
Итого за день,																
		1530	61,99	71,73	192,85	1652,10	357,33	116,49	527,17	9,64	109,34	692,73	8,44	0,38	237,00	0

Неделя №2

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
День 2																		
Завтрак 7-11 лет I смена																		
Салат "Фантазия"	ТТК № 94	100	1,46	14,26		161,52	18,29	10,98	22,25	0,69	0	96,13	7,46	0,04	22,7			
Говядина, тушеная с тыквой (2 вариант)	ТТК № 276-1	100	15,43	16,18	4,60	224,52	18,86	20,63	158,68	2,34	17	33,63	0,7	0,04	0,73			
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	0			
Чай с молоком	Сб. 1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0,01	0,01	0,24			
Половка шоколадная	ТТК № 1508	37,5	2,53	8,05	25,43	181,70	7,86	4,6	27,98	0,44	66,13	72,52	0,41	0,04	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 пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		673	30,01	45,51	94,65	926,65	128,83	59,08	363,80	4,21	103,83	240,86	9,21	0,21	23,67			
Обед 7-11 лет I 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			
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124-1 сб 2004	200	1,40	2,69	8,02	59,44	29,35	14,72	33,43	0,57	9,6	182,82	0,16	0,04	9,77			
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233-1	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			
Пельмени отварные	№ 719 сб 2004	210	10,13	6,14	23,53	192,22	5,99	0,34	1,07	0,05	0	0	0	0	0			
Масло сливочное	ТТК № 43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0			
Компот из смеси сухофруктов (вит. 50)	ТТК № 816-50	200	0,98	0,06	21,64	81,84	28,56	18,28	25,5	0,58	0,01	116,62	1,1	0,01	0,32			
Хлеб столбчатый из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		800	25,00	32,39	80,25	703,82	105,02	57,28	158,71	3,05	49,61	436,29	6,38	0,11	27,00			
Итого за день		1473	55,01	77,90	174,90	1630,47	233,85	116,36	522,51	7,26	153,44	677,15	15,59	0,32	50,67			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг			
День 3																		
Завтрак 7-11 лет I смена																		
Рыба, запеченная "Золотая Рыбка"	ТТК № 350	100	15,80	13,01	1,04	150,06	77,69	6,8	51,71	0,26	29,04	88,99	1,38	0,01	2,03			
Картофель отварной	№ 518-1 сб 2004	180	3,43	4,65	29,07	170,38	28,83	36,71	94,82	1,51	15,12	33,75	0,24	0,16	14,4			
Теплый компот "Сливовый №1"	ТТК № 852	200	0,22	0,07	15,79	61,46	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0			
Банан		180	2,70	0,90	40,86	171,90	14,4	75,6	50,4	1,08	0	36	0,72	0,07	18			
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатщенный витаминными, 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 пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		705	25,44	19,47	108,57	663,83	141,21	119,11	196,93	3,69	44,16	158,74	2,34	0,33	34,43			
Обед 7-11 лет I смена																		
Салат "Овощной"	ТТК № 17-1	100	1,16	5,02	4,98	67,22	31,26	15,58	33,82	0,68	0	37,86	2,45	0,04	24,06			
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140-1 сб 2004	200	2,18	1,86	16,53	90,06	16,45	17,05	45,87	0,73	5,76	172,62	0,25	0,07	5,28			
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233-1	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			
Плов из индейки	ТТК № 405-1	225	25,66	12,73	43,43	390,10	41,56	51,93	292,92	2,26	49,6	313,4	0,74	0,08	0,95			
Напиток клюквенный (вит 50)	ТТК № 810-50	200	0,13	0,05	11,73	46,43	3,95	3,77	2,86	0,18	0,02	0,02	0,25	0,01	3,75			
Кудрявка с яблоками	ТТК № 904	100	5,99	2,33	49,60	240,14	16,82	10,56	46,76	1,36	2,85	8,69	1,71	0,06	0,7			
Хлеб столетний из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		905	46,65	28,32	149,31	1031,35	117,11	107,11	486,82	6,29	58,23	532,61	5,59	0,28	34,74			
Итого за день,		1610	72,09	47,79	257,88	1695,18	258,32	226,22	683,75	9,98	102,39	691,35	7,93	0,61	69,17			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
День 4																		
Завтрак 7-11 лет I смена																		
Сыр (порциями)	№ 97 сб 2004	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0,05			
Каша молочная пшеница с яблоком	ТТК № 720	200	6,73	8,24	34,49	235,82	146,47	40,09	161,62	1,73	28,8	56,55	0,24	0,14	2,42			
Творожник с кокосом	ТТК № 602	100	13,04	21,40	36,46	388,94	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,5	0,72	0,05	0,12			
Соус повидлоный	№ 616 сб 2004	30	1,61	1,42	13,59	69,66	40,41	15,13	43,1	0,61	3,44	6,51	0,04	0,01	0,05			
Чай с сахаром	ТТК № 804-50	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0	0,04	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			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		595	30,14	35,42	117,00	899,52	410,71	76,11	423,31	3,32	126,62	235,26	1,08	0,20	2,64			
Обед 7-11 лет I смена																		
Салат "Овощной букет"	ТТК № 7-1	100	1,95	9,96	8,37	129,16	12,33	8,84	17,4	0,47	0	89,9	4,77	0,04	47,53			
Борщ с картофелем	№ 114-1 сб 2004	250	1,97	3,43	16,71	101,31	31,44	24,37	55,33	1,17	12	234,47	0,23	0,06	6,86			
Говядина отварная для I блока	ТТК № 233-1	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			
Бифштекс "Домашний"	ТТК № 222	100	18,83	20,91	5,42	284,82	43,99	24,38	178,19	2,38	32,67	49,93	0,66	0,15	0,05			
Макаронь с овощами	ТТК № 520	180	6,27	8,56	42,07	266,58	36,33	22,24	78,38	1,29	43,2	574,2	1,01	0,11	4,01			
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5			
Напиток черничный (виг. 50)	ТТК № 820-50	200	0,28	0,15	12,66	50,11	4,45	1,52	3,36	0,21	0,02	0,02	0,35	0	2,5			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		1010	41,23	49,64	121,37	1080,05	154,61	101,57	413,25	8,90	87,89	950,54	7,61	0,40	65,95			
Итого за день		1605	71,37	85,06	238,37	1979,57	565,32	177,68	836,56	12,22	214,51	1185,80	8,69	0,60	68,59			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р ₂ , мкг	Т ₂ , мг	В ₁ , мг	С, мг	
День 5																
Завтрак 7-11 лет 1 смена																
Салат из св.помидоров с кукурузой консервированной	ТТК № 20	60	0,73	6,01	4,18	72,62	12,08	8,67	15,44	0,43	0	54,38	2,93	0,03	9,85	
Котлета из мяса птицы в паннировке	ТТК № 404	100	16,22	8,73	12,82	195,96	11,79	10,59	112,79	0,81	22,58	54,04	0,54	0,02	0	
Овоши по-карпатски	№ 226-1 с/б 2004	150	2,80	14,09	21,09	217,94	27,39	29,04	65,42	1,15	0	538,99	7,62	0,1	53,28	
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,73	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	
Хлеб "Трибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		572	25,44	30,09	75,22	668,68	53,99	49,03	194,99	2,47	22,58	647,55	11,10	0,15	64,25	
Обед 7-11 лет 1 смена																
Салат из свежих огурцов	№ 16 с/б 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	
Суп из ошшей (горошек зеленый)	№ 135-1 с/б 2004	250	1,80	3,42	12,03	83,19	26,97	19,17	47,39	0,74	12	228,63	0,2	0,06	8,52	
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК № 233-1	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	
Говядина, тушенная с черносливом (вар. 2)	ТТК № 277-1	100	15,31	11,45	11,80	207,99	30,26	35,16	170,5	2,77	17	33,63	0,7	0,04	0,87	
Каша вязкая пшеничная	№ 510 с/б 2004	180	4,76	4,52	26,99	170,32	7,16	0,34	2,82	0,06	15,12	28,35	0,06	0	0	
Песочник с маслом	ТТК № 519	50	4,03	8,33	29,76	207,02	10,51	10,35	38,85	0,57	43,86	79,57	0,67	0,04	0	
Компот ягодо-яблочный "Рябинка" (внт.50)	ТТК № 834-50	200	0,28	0,08	15,81	61,55	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0	
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		960	38,42	44,01	122,55	1029,78	110,22	86,17	363,37	5,85	87,99	379,32	6,31	0,19	18,31	
Итого за день		1532	63,86	74,10	197,77	1698,46	164,21	135,20	558,36	8,32	110,57	1026,87	17,41	0,34	82,56	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Амг	Р2,мкг	Т3,мг	В1,мг	Смг	
День 6																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Салат "Украинский"	ТТК №12-1	60	2,95	5,30	3,95	73,99	106,54	11,68	73,18	0,42	20,29	37,11	1,47	0,02	14,33	
Повидла в кисло-сладком соусе (2 вариант)	ТТК № 275-1	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 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	0	
Теплый компот "Клубника" (смесь)	ТТК № 853	200	0,18	0,08	16,48	64,36	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатщенный 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 пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		555	29,68	28,18	93,26	731,51	164,70	153,84	415,15	7,72	58,29	94,13	2,56	0,41	15,06	
Обед 7-11 лет I смена																
Салат "Здоровье"	ТТК № 22-1	100	1,45	18,38	8,77	200,80	28,39	23,7	44,09	0,85	0	672,17	8,25	0,04	6,68	
Суп с клецками	№ 155-1 сб 2004	200	2,24	2,97	11,30	79,90	15,89	6,52	28,28	0,41	15,17	187,57	0,33	0,03	0,48	
Повидла отварная для I блока	ТТК № 233-1	10	2,72	1,94	0,08	28,67	2,54	2,9	21,85	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02	
Рыба, запеченная в сметанном соусе (пикша)	ТТК № 326	100	11,68	5,83	4,60	118,07	61,48	4,16	39,95	0,19	11,4	26,31	1,48	0,01	0,02	
Овощное рагу с баклажанами	№ 225-1 сб 2004	180	3,65	11,02	23,57	199,48	57,14	38,22	99,34	1,59	0	122,37	5,9	0,12	16,66	
Соус фруктовый		200	0,60	0,40	33,20	134,08	40	18	24	0,8	0	0	0,4	0,04	4	
Хлеб стоиличный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		840	25,73	41,04	104,56	873,35	205,44	93,50	257,51	4,20	26,57	1016,43	16,43	0,25	27,86	
Итого за день		1395	55,41	69,22	197,82	1604,86	370,14	247,34	672,66	11,92	84,86	1110,56	18,99	0,66	42,92	
Среднедневное значение		1489	64,81	67,19	207,21	1667,76	343,05	172,05	660,17	10,55	135,04	776,28	60,53	0,56	76,26	

Стоимость питания 398 руб в день

Основа: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпроектформ" Москва 2004 г.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпроектформ" Москва 1996 г.
И.М.Скрябин, В.А.Гуляев. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делта Принт 2008 г.

Технолог

М.Н. Корнева

