

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углено- Дк, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	А.мг	Р.э.мг	Т.э.мг	В1.мг	С.мг				
Четверг																			
Завтрак 7-11 лет I смена																			
Каша молочная манная жидкая	№ 311 сб.2004	200	5,86	3,24	28,81	166,37	121,35	17,94	106,33	0,4	12,67	23,23	0,46	0,06	0,55				
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				
Запеканка из творога	№ 366 сб.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				
Соус клубничный	№ 618 сб.2004	20	0,08	0,04	11,80	45,50	3,91	1,6	2,04	0,14	0	0,51	0,05	0	2,45				
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
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 вс	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 прием		580	28,75	23,21	93,43	695,20	276,57	40,86	299,85	1,12	122,50	149,48	0,96	0,10	3,24				
Пятница																			
Завтрак 7-11 лет I смена																			
Салат "Светофор"	ТТК № 65	80	0,90	7,17	4,07	83,74	19,16	10,52	14,41	0,51	0	104,86	3,98	0,02	6,32				
Азу из филе индейки	ТТК № 407	200	16,62	7,91	18,94	211,89	24,82	33,78	180,46	1,8	23,34	54,21	0,47	0,12	8,67				
Груша	ТТК № 803	100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5				
Чай с лимоном	п/п	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12				
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Хлеб пшеничный из муки вс	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 прием		642	23,61	16,64	76,78	541,95	65,81	57,03	212,21	4,70	23,34	161,21	4,86	0,16	21,11				
Суббота																			
Завтрак 7-11 лет I смена																			
Салат из свеклы с маслом	№ 33 сб.2004	100	1,37	5,36	9,96	87,92	38,03	18,93	37,66	1,23	0	1,94	2,74	0,01	3,88				
Гуляш	№ 437 сб.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				
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				
Печенье слоёное "Хрусткие палочки"	ТТК № 1504	20	1,35	5,79	12,37	106,10	3,69	2,07	13,14	0,2	43,72	48,26	0,25	0,02	0,01				
Чай с молоком	№ 630 сб.1996	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				
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0	0				
Обогащенный витаминами, железом и кальцием	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 столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	615	31,19	34,34	103,44	828,89	148,78	168,44	424,20	8,70	83,90	112,90	3,98	0,43	4,86				
Итого за прием		615	31,19	34,34	103,44	828,89	148,78	168,44	424,20	8,70	83,90	112,90	3,98	0,43	4,86				

Наименование блюда	№ рсц.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дн., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А.мг	РЭ.мг	ТЭ.мг	В1.мг	С.мг			
Неделя №2																		
Понедельник																		
Завтрак 7-11 лет I смена																		
Сосиски отварные	№ 413 сб 2004	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00		
Макароньы изделия отварные	№ 516 сб 2004	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	4,7	0,87	21	23,63	0,82	0,09	0			
Мандарин		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			
Какао с молоком	№ 693 сб 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 "Прибрежный"	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием		605	25,24	23,79	97,49	697,25	157,89	45,02	162,88	1,86	33,00	55,75	1,53	0,16	15,72			
Вторник																		
Завтрак 7-11 лет I смена																		
Салат из свежих помидоров	№ 19 сб 2004	100	0,98	9,97	4,64	111,24	19,7	18,27	24,85	0,86	0	121,03	5,04	0,05	22,3			
Зразы "Ленивые" с соусом	ТТК № 228	100	8,67	10,71	11,42	175,81	19,7	12,79	79,09	1,16	14,29	98,62	1,92	0,02	0,89			
Каша перловая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	180	5,14	4,58	39,48	214,81	26,62	20,6	166,37	0,97	15,12	28,35	0,7	0,05	0			
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12			
Батончик "На зловолье" пшенично-ржаной	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием		632	19,84	26,52	90,63	674,11	88,74	52,39	271,65	3,88	29,41	248,14	7,67	0,21	24,31			
Среда																		
Завтрак 7-11 лет I смена																		
Салат из капусты белокочанной со св.огурцом	ТТК № 30	70	0,99	3,14	6,83	56,71	28,5	9,21	20,02	0,38	0	2,98	1,61	0,01	10,01			
Рыба, тушенная в томате с овощами (пикша)	ТТК № 314	100	9,86	5,08	5,74	106,08	9,16	8,2	12,2	0,26	0	452,05	2,34	0,02	0,56			
Пюре картофельное	№ 520 сб 2004	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			
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Турбинка песочная	ТТК № 1518	100	5,87	19,66	61,63	440,53	21,19	9,98	62,21	1,12	156,1	171,43	0,95	0,09	0,14			
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			
Итого за прием		670	24,91	33,26	131,92	913,74	106,35	56,50	181,00	2,92	171,54	659,15	5,08	0,24	21,09			

Наименование блюда	№ рсц.	Выход, г	Вески, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины											
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	P, мкг	T, мкг	B1, мг	C, мг										
Четверг																									
Завтрак 7-11 лет 1 смена																									
Сыр	№ 97 с6 2004	20	4,89	4,59	0,00	61,91	176	7,83	111,36	0,17	27,6	51,6	0,1												
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 702	210	6,43	10,17	27,61	228,24	116,97	13,05	85,95	0,14	36,67	68,23	0,10	0,03	0,55										
Масло сливочное	ТТК № 43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	4,5	0,1	0											
Творожник с изюмом	ТТК № 605	100	11,90	15,17	42,05	348,52	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,5	0,72	0,05	0,12										
Молоко ступенное	ТТК № 51	15	1,08	1,28	8,33	47,61	46,05	5,1	32,85	0,03	6,3	7,05	0,03	0,01	0,15										
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0	0,8	0	0	0	0,09	0										
Хлеб пшеничный из муки вс	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 прием		600	29,37	39,71	112,89	922,13	453,25	41,00	368,23	2,02	184,25	305,38	1,05	0,18	0,88										
Пятница																									
Завтрак 7-11 лет 1 смена																									
Винегрет "Овощной"	№ 71 с6 2004	60	0,79	6,09	5,95	79,44	14,73	10,08	24,75	0,44	0	124,17	2,72	0,03	5,32										
Котлета из мяса птицы в панировке	ТТК № 404	100	16,22	8,73	12,82	195,96	11,79	10,59	112,79	0,81	22,58	22,46	0,54	0,02	0										
Рис с овощами	ТТК № 527	150	3,39	6,17	33,53	201,21	21,06	28,54	79,97	0,71	21,6	478,5	0,39	0,04	1,34										
Греча	ТТК 808	100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5										
Кефирный напиток (растворимый)		200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,10	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26										
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 вс	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 прием		660	25,89	23,20	113,44	755,72	119,91	67,30	272,66	4,36	50,18	638,13	4,05	0,12	11,92										
Суббота																									
Завтрак 7-11 лет 1 смена																									
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	100	1,57	6,21	5,08	78,63	39,24	20,35	36,06	0,89	0	71,38	3	0,07	18,3										
Котлеты "Домашние"	ТТК № 221	100	14,08	16,51	11,68	232,56	11,86	16,05	119,38	1,73	22,3	31,1	0,37	0,17	0,05										
Калюста тушеная	№ 534 с6 2004	180	4,09	4,24	20,81	128,86	104,32	33,67	69,17	1,38	15,12	119,55	0,37	0,06	38,27										
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
Хлеб "Прибрежный"	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0										
Хлеб пшеничный из муки вс	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 прием		635	25,37	28,21	77,92	653,21	155,79	70,07	224,61	4,05	37,42	222,03	3,74	0,30	56,62										
Стоимость питания 152 руб в день																									
Основание: СанПин 2.3/2.4.3590-20																									
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродлинформ" Москва 1996 г.																									
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродлинформ" Москва 2004 г.																									
И.М.Скурихин, В.А.Тутельян, Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва. Делта Принт 2008 г.																									

Технолог



И.А. Дикманикова