

Согласовано

Директор МБОУ

Э.В. Маркова



Е.А. Горобченко

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

Наименование блюда	№ рецеп	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
Неделя № 1															
День 1															
Завтрак 12 лет и старше															
Бутерброд горячий с сыром	С6.2004 № 10	60	8,12	9,20	13,44	171,60	221,06	9,79	140,51	0,23	46,5	87	0,18	0,01	0,08
Каша молочная пшеничная (жидкая)	С6.2004 № 311	200	7,07	3,30	32,66	189,78	110,86	12,53	79,79	0,13	12,1	22,18		0,03	0,52
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2		1,5	0,01	20	22,5	0,05		
Чай с молоком сгущенным	С6.1996 № 630	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
Груша		120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,8	14,4	19,2	2,76		2,4	0,48	0,02	6
Хлеб столичный из ржаного-пшеничной муки	n/n	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		610	20,46	18,68	89,08	600,96	410,13	42,7	279,54	3,2	85,99	142,35	0,74	0,07	6,78
Обед 12 лет и старше															
Салат "Бурячок"	ТТК № 11	100	1,60	8,47	10,58	118,66	32,18	17,95	41,42	1,28		14,27	3,79	0,04	9,3
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	С6.2004 № 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 блюда	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	2,49	4,27	32,53	0,54		12,01	0,1	0,01	0,03
Колбаса отварная	ТТК № 247	100	11,63	15,42		185,31									
Каша гречневая рассыпчатая	С6.2004 № 508	180	9,21	6,97	49,60	285,35	17,82	145,55	218,96	4,9	25,2	29,8	0,64	0,31	
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" (вит.25)	ТТК № 838-25	200	0,16	0,07	24,78	95,87	0,7	0,01	0,05	0,06	0,01	0,01	0	0	0
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	n/n	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	n/n	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Вода питьевая		200	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		1100	32,37	38,04	122,49	935,90	83,25	186,08	334,41	7,48	37,21	284,63	4,74	0,41	21,55
Итого за день		1710	52,83	56,72	211,58	1536,86	493,38	228,79	613,95	10,68	123,19	426,97	5,48	0,48	28,33

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
День 2															
Завтрак 12 лет и старше															
Каша молочная манная (жидкая)	СБ 2004 № 311	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	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2		1,5	0,01	20	22,5	0,05		
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	0	0	0	0	0
Блинчики с молоком сгущенным вареным	ТТК № 922	55	7,24	10,24	15,18	183,37	0,63		0,78	0,01	7,2	13,5	0,03		
Яблоко		120	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,64		6	0,24	0,04	12
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за 'Завтрак '		630	18,71	18,49	93,96	613,30	142,75	28,74	121,81	3,11	39,87	65,23	0,78	0,1	12,55
Обед 12 лет и старше															
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
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
Рагу овощное	СБ 2004 № 541	180	3,62	8,05	25,95	185,60	57,44	43,89	99,63	1,64	41,76	704,11	0,48	0,15	39,1
Напиток лимонно-брусничный (вит. 25)	ТТК № 844-25	200	0,13	0,06	21,38	83,39	5,98	1,55	3,19	0,14	0,01	0,95	0,11		4,3
Мороженое пломбир		70	2,59	10,50	14,28	159,33	111,3	14,7	79,8	0,14	60,2	65,8	0,28	0,02	0,28
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный: витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,8				0,09	
Вода минеральная		200													
Итого за 'Обед '		1045	29,28	40,16	111,60	910,07	271,28	113,83	462,22	6,43	133,57	1076,85	3,07	0,43	49,77
Итого за день		1675	47,99	58,65	205,56	1523,37	414,03	142,57	584,03	9,54	173,44	1142,08	3,85	0,53	62,32

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
День 3															
Завтрак 12 лет и старше															
Каша молочная школьная ячневая	ТТК № 708	210	6,93	9,66	35,64	252,22	140,57	31,49	212,8	0,83	35,81	66,65	0,77	0,12	0,51
Чай с молоком	С6.1996 № 630	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23		0,01	0,24
Банан		200	3,00	1,00	45,40	191,00	16	84	56	1,2		40	0,8	0,98	20
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	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									
Итого за 'Завтрак'		655	16,19	13,21	117,79	637,56	225,94	121,15	305,21	2,93	41,39	116,88	1,57	0,3	20,75
Обед 12 лет и старше															
Рассольник ленинградский	С6.2004 № 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
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
Пюре картофельное	С6.2004 № 520	180	3,71	5,36	26,07	165,96	47,23	34,39	102,01	1,26	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	60	0,47	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35		6	0,06	0,02	5,88
Напиток из плодов шиповника (вып. 25)	ТТК № 809-25	200	0,68	0,28	34,26	130,48	12,68	3,41	3,45	0,66	0,01	163,41	0,76	0,01	200
Крендель сахарный	ТТК № 912	100	6,79	12,24	56,92	360,80	14,28	8,91	56,74	0,82	11,58	20,06	6,3	0,07	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Вода питьевая		200	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		1140	28,79	27,79	164,20	1004,15	163,95	79,86	287,7	4,07	53,52	479,78	9,05	0,33	224,77
Итого за день		1795	44,98	41,00	282,00	1641,70	389,89	201,01	592,91	7	94,91	596,66	10,61	0,63	245,52

Наименование блюда	№ рецеп	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	PЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг
День 4															
Завтрак 12 лет и старше															
Каша молочная кукурузная (жидкая)	СГ 2004 № 311	200	3,40	3,31	10,02	79,52	155,56	19,53	103,07	0,27	20,16	22,18		0,06	12,11
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
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
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		0,03
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37			0,05					
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за 'Завтрак '		575	22,06	31,87	83,19	702,29	264,18	36,12	250,26	1,17	125,84	199,58	0,83	0,12	12,26
Обед 12 лет и старше															
Салат "Огородничий"	ТТК № 1	100	1,39	4,50	9,50	80,27	36,29	18,07	31,11	0,6		350,65	2,48	0,03	13,02
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
Биточек мясной с кабачками	ТТК № 267	100	11,83	12,14	13,47	210,28	31,81	15,53	110,1	1,48	16,2	31,5	0,32	0,04	1,92
Паста сырная	ТТК № 552	180	9,88	12,20	35,00	289,72	175,43	14,66	143,96	0,95	52,92	99,09	0,99	0,07	0,06
Компот из клубники с/м (вит. 25)	ТТК № 806-25	200	0,32	0,16	27,83	108,50	16,8	7,21	9,25	0,55	0,01	2,01	0,2	0,01	24
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
Вода питьевая		200	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед '		1080	29,36	33,19	126,69	913,01	280,29	88,7	362,48	4,79	81,13	707,91	4,24	0,24	44,8
Итого за день		1655	51,42	65,07	209,89	1615,30	544,47	124,82	612,74	5,96	206,97	907,48	5,07	0,35	57,06

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
День 5															
завтрак 12 лет и старше															
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	25	6,11	5,74	0,00	77,39	220	9,79	139,2	0,22	34,5	64,5	0,13	0,01	0,08
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 713	200	6,35	3,79	27,49	170,07	114,86	13,05	83,34	0,13	12,67	23,23		0,03	0,55
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Какао с молоком	Сб. 2004 № 693	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
Яблоко		120	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,64		6	0,24	0,04	12
Хлеб пшеничный из муки в/с	н/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	н/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12									
Итого за 'Завтрак'		605	20,54	17,81	92,95	607,08	465,89	60,61	338,33	3,9	79,17	138,35	0,43	0,1	13,15
Обед 12 лет и старше															
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	Сб. 2004 № 22	100	0,95	20,11	4,45	200,94	26,1	13,84	20,96	0,72		151,13	9,4	0,05	55,75
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
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		0,03
Плов из индейки	ТТК № 405	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
Компот из смеси сухофруктов (внг. 25)	ТТК № 816-25	200	0,98	0,05	30,72	116,33	28,76	18,28	25,45	0,61	0,01	116,61	1,1	0,01	0,32
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	н/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	н/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Вода питьевая		200	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		1045	33,17	39,37	115,63	933,95	146,85	106,27	394,42	4,63	73,6	836,67	11,52	0,19	65,03
Итого за день		1650	53,72	57,18	208,58	1541,03	612,74	166,88	732,75	8,52	152,78	975,02	11,95	0,29	78,18

Наименование блюда	№ рец	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
День 6															
Завтрак 12 лет и старше															
Бутерброд горячий с колбасой и сыром	Сб.2004 № 11	60	6,67	5,55	13,38	132,03	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05		0,03
Каша молочная школьная пышная	ТТК № 701	210	7,13	10,36	33,48	253,95	120,64	41,27	162,71	1,08	36,01	68,22	0,22	0,15	0,52
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11		0,01	0,26
Абрикосы свежие		100	0,85	0,09	10,10	42,31	24,64	6,96	22,62	0,61		267	1,1	0,02	4
Хлеб пшеничный из муки в/с	n/n	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за 'Завтрак '		595	18,06	17,66	93,96	602,65	286,61	58,23	280,16	1,87	55,81	372,02	1,37	0,19	4,81
Обед 12 лет и старше															
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
Гуляши из говядины	ТТК № 274	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
Картофель отварной	Сб.2004 № 518	180	3,43	4,65	29,07	170,38	19,41	36,15	92,92	1,44	15,12	33,75	0,24	0,16	14,4
Компот из кураги (вит. 25)	ТТК № 807	200	1,04	0,06	33,76	127,62	32,68	21,01	29,25	0,7	0,01	116,61	1,1	0,02	0,8
Пирожное "День и ночь"	ТТК № 1505	40	2,92	10,41	24,79	201,83	9,62	8,31	34,94	0,66	82,74	90,95	0,47	0,04	0,01
Хлеб пшеничный из муки в/с	n/n	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	n/n	30	2,21	0,59	15,38	75,12									
Вода питьевая		200													
Итого за 'Обед '		1025	31,46	34,45	139,68	973,46	106,77	115,56	386,49	6,82	123,47	493,37	2,52	0,44	20,54
Итого за день.		1620	49,52	52,11	233,64	1576,11	393,38	173,79	666,65	8,69	179,28	865,39	3,89	0,63	25,35

Наименование блюда	№ рецеп	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РD, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг	
Цели № 2																
День 1																
Завтрак 12 лет и старше																
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	20	4,89	4,59		61,91	176	7,83	111,36	0,17	27,6	51,6	0,1		0,06	
Каша молочная школьная ячневая	ТТК № 708	210	6,93	9,66	35,64	252,22	140,57	31,49	212,8	0,85	35,81	66,65	0,77	0,12	0,51	
Какао с молоком сгущенным	Сб. 2004 № 694	200	3,49	3,37	23,57	132,55	107,25	26,03	95,2	0,8	9,58	17,98	0,09	0,02	0,15	
Нектарин свежий		100	0,85	0,09	10,56	43,28	17,6	13,92	29,58	0,52		83	1,1	0,03	4	
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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Завтрак'		580	19,53	18,20	92,80	602,32	441,42	79,27	448,94	2,36	72,98	219,23	2,05	0,17	4,73	
Обед 12 лет и старше																
Салат "Фантазия"	ТТК № 94	100	1,46	14,26	7,44	161,52	18,29	10,98	22,25	0,69	0	96,13	7,46	0,04	22,7	
Суп картофельный с крупой (рис)	Сб. 2004 № 138	250	2,02	2,25	17,47	96,49	19,24	22,1	56,3	0,82	7,2	215,78	0,19	0,08	6,6	
Сосиски отварные	Сб. 2004 № 413	100	11,28	14,96		179,76							0,5			
Капуста тушеная	Сб. 2004 № 534	180	4,09	4,24	19,17	122,65	94,94	33,12	67,29	1,2	15,12	119,55	0,37	0,06	38,27	
Напиток из плодов шиповника (вит. 25)	ТТК № 809-25	200	0,68	0,28	34,26	130,48	12,68	3,41	3,45	0,66	0,01	163,41	0,76	0,01	200	
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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Вода питьевая		200	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Обед'		1080	22,92	36,49	101,38	803,26	145,15	69,61	149,29	3,47	22,33	594,87	9,28	0,19	267,57	
Итого за день		1660	42,45	54,69	194,18	1405,58	586,57	148,88	598,23	5,83	95,31	814,10	11,33	0,36	272,30	

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
День 2															
Завтрак 12 лет и старше															
Ййцо отварное	ТТК № 55	52	6,72	6,08	0,37	83,01	47,49	7,45	105,29	1,47	132,21	137,5	0,32	0,04	0
Каша молочная школьная 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	0,1	0,03	0,55
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09		0,14	0,01		1,12
Банан		200	3,00	1,00	45,40	191,00	16	84	56	1,2		40	0,8	0,08	20
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,8				0,09	
Итого за 'Завтрак'		714	21,20	17,92	108,47	622,76	203,18	105,23	248,58	3,7	168,88	245,87	1,23	0,24	21,67
Обед 12 лет и старше															
Салат из свежих огурцов	Сб 2004 № 16	100	0,71	9,88	3,12	102,32	27,72	12,92	39,12	0,59		9,1	4,49	0,03	8,92
Щи из свежей капусты с картофелем (без томата)	Сб 2004 № 124	250	1,70	3,37	9,81	73,18	34,85	17,78	40,75	0,68	12	224,93	0,19	0,05	12
Печень, тушенная в соусе	Сб 2004 № 439	100	12,93	7,03	4,66	133,78	24,16	13,32	207,32	4,42	3509,7	5976,48	0,83	0,16	9,38
Каша гречневая рассычатая	Сб 2004 № 508	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	219,95	4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	
Компот "Сливовый №1" (виг.25)	ТТК № 831-25	200	0,22	0,07	23,96	92,55	0,7	0,01	0,05	0,06	0,01	0,01	0	0	0
Мороженое пломбир		70	2,59	10,50	14,28	159,33	111,3	14,7	79,8	0,14	60,2	65,8	0,28	0,02	0,28
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Вода питьевая		200													
Итого за 'Обед'		1150	30,75	38,32	128,47	958,87	221,41	204,57	586,99	10,83	3607,11	6306,12	6,43	0,57	30,58
Итого за день		1864	51,95	56,24	236,94	1581,63	424,59	309,80	835,57	14,53	3775,99	6551,99	7,66	0,81	52,25

Наименование блюда	№ рецеп	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
День 3																
Завтрак 12 лет и старше																
Бутерброд горячий с сыром	СБ 2004 № 10	60	8,12	9,20	13,44	171,60	221,06	9,79	140,51	0,25	46,5	87	0,18	0,01	0,08	
Каша молочная школьная пшеничная	ТТК № 711	210	7,15	9,68	32,78	247,95	111,9	12,47	82,19	0,14	36,1	67,18	0,1	0,03	0,52	
Чай с молоком	СБ.1996 № 630	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23		0,01	0,24	
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 пшеничный из муки в/с	н/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29										
Итого за 'Завтрак '		615	20,44	21,20	88,89	622,97	405,23	42,32	278,3	3,22	88,18	166,81	0,76	0,07	6,85	
Обед 12 лет и старше																
Борщ с капустой и картофелем	СБ 2004 № 110	250	1,71	3,34	13,79	87,27	36,58	20,75	44,79	1,0	12	234,13	0,22	0,04	7,98	
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,01	12	21,4	0,06	0	0,03	
Котлеты рыбные (пикша)	ТТК № 337	100	13,77	8,35	11,45	189,7	34,7	3,47	22,55	0,08	4,42	32,12	4,38	0,01	0,14	
Рис отварной	СБ 2004 № 511	180	4,32	5,74	45,27	250,66	12,1	28,53	87,85	0,62	19,44	36,45	0,34	0,04	0	
Кукуруза консервированная	ТТК № 47	60	1,29	0,24	6,88	34,55										
Напиток черничный (вкл. 25)	ТТК № 820-25	200	0,28	0,15	26,63	103,17	4,8	1,51	3,3	0,25	0,01	0,01	0,35		2,5	
Булочка ванильная	СБ.2004 № 767	50	4,06	4,50	30,21	176,33	9,67	5,92	35,53	0,5	7,49	7,79	2,16	0,06		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	н/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Вода питьевая		200														
Итого за 'Обед '		1085	27,59	25,21	148,92	923,90	113,34	61,75	204,63	2,50	55,36	331,90	7,51	0,15	10,65	
Итого за день		1700	48,03	46,41	237,81	1546,87	518,57	104,07	482,93	5,72	143,54	498,71	8,27	0,22	17,50	

Наименование блюда	№ рец	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
День 4															
Завтрак 12 лет и старше															
Каша молочная пшеничная (жидкая)	С6.2004 № 311	200	7,07	4,00	33,39	196,16	119,29	41,35	160,66	1,06	12,1	23,38	0,12	0,15	0,52
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Запеканка из творога	С6.2004 № 366	100	17,34	11,72	16,78	244,65	147,63	21,2	187,4	0,51	69,67	80,55	0,35	0,04	0,24
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		0,03
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	n/n	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		550	28,56	22,64	75,86	620,57	283,98	64,12	360,18	1,67	113,76	147,82	0,58	0,19	0,8
Обед 12 лет и старше															
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	С6.2004 № 43	100	1,52	4,98	10,99	90,29	47,17	16,54	30,96	0,6	0	202,37	2,32	0,03	35,33
Рассольник ленинградский	С6.2004 № 132	250	2,07	3,52	17,26	107,11	19,62	21,06	61,82	0,82	12	224,78	0,23	0,08	6,4
Зразы рубленые	ТТК № 260	100	12,02	14,86	14,19	237,47	30,07	14,41	110,35	1,59	30,24	74,8	0,46	0,03	0,61
Картофель тушеный	С6.2004 № 216	180	3,78	9,79	30,06	219,63	41,12	42,65	109,02	1,71	34,56	442,38	0,47	0,16	14,53
Компот из смеси сухофруктов (вит. 25)	ТТК № 816-25	200	0,98	0,05	30,72	116,33	28,76	18,28	25,45	0,61	0,01	116,61	1,1	0,01	0,32
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	n/n	30	2,21	0,59	15,38	75,12									
Хлеб пшеничный из муки в/с	n/n	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Вода питьевая		200	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		1085	24,29	34,05	130,61	904,22	166,74	112,94	337,6	5,34	76,81	1060,94	4,58	0,31	57,19
Итого за день		1635	52,85	56,69	206,46	1524,79	450,71	177,06	697,78	7,02	190,57	1208,76	5,16	0,5	57,99

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
День 5															
Завтрак 12 лет и старше															
Лайчо отварное	ТТК № 55	52	6,99	6,33	0,39	86,33	49,39	7,74	109,5	1,53	137,5	143	0,33	0,04	
Каша молочная школьная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 702	210	6,43	10,17	27,61	228,24	119,97	13,05	85,95	0,14	36,67	68,23	0,1	0,03	0,55
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11		0,01	0,26
Яблоко		120	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,64	0	6	0,24	0,04	12
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	n/n	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	n/n	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за 'Завтрак'		632	18,98	18,88	89,94	601,41	238,88	37,69	247,8	4,41	180,17	228,23	0,67	0,12	12,81
Обед 12 лет и старше															
Суп картофельный с мясными фрикадельками	Сб 2004 № 137	275	2,21	2,29	18,23	100,48	21,3	25,45	63,1	1	7,2	220,13	0,2	0,1	8,82
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
Помидоры (томаты) 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
Компот ягодно-яблочный "Рябинка" (вит. 25)	ТТК № 834-25	200	0,28	0,08	15,81	61,52	0,46	0,01	0,05	0,04	0,01	0,01	0	0	0
Корж школьный	ТТК № 1507	75	5,55	9,66	55,66	327,02	22,53	9,13	56,45	0,75	72,93	80,17	0,83	0,09	0,11
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	n/n	30	2,21	0,59	15,38	75,12									
Вода питьевая		200													
Итого за 'Обед'		1070	33,51	27,65	143,72	945,73	195,63	73,45	377,15	4,08	134,61	481,21	2,61	0,32	24,27
Итого за день		1702	52,49	46,53	233,66	1547,14	435,51	111,14	624,95	8,48	314,79	709,44	3,28	0,44	37,08

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	T, мкг	B1, мг	C, мг
День 6															
Завтрак 12 лет и старше															
Сыр (порционы)	Сб. 2004 № 97	20	4,89	4,59	0,00	61,91	176	7,83	111,36	0,17	27,6	51,6	0,1	0	0,06
Каша молочная ячневая (вязкая)	Сб. 2004 № 302	200	6,86	3,28	35,52	194,05	139,53	31,55	210,41	0,82	11,81	21,65	0,67	0,11	0,51
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2		1,5	0,01	20	22,5	0,05		
Какао с молоком	Сб. 2004 № 693	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
Апельсины		150	1,35	0,30	15,45	66,72	51	19,5	34,5	0,45		12	0,3	0,06	90
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		620	20,06	15,97	96,94	600,51	498,26	85,85	458,86	3,16	71,41	129,87	1,13	0,3	91,1
Обед 12 лет и старше															
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	100	0,85	9,92	3,89	106,83	23,67	15,62	31,91	0,73	0	65,68	4,77	0,04	15,68
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
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
Пюре из бобовых	Сб. 2004 № 317	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	
Сок яблочный		200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Вода питьевая		200													
Итого за 'Обед'		1080	42,43	36,04	120,98	958,07	188,33	137,65	428,74	12,52	56,64	360,59	6,09	0,94	32,62
Итого за день		1700	62,49	52,01	217,92	1558,58	686,59	223,50	887,60	15,68	128,05	490,46	7,22	1,24	123,72

Стоимость питания 345,62 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, ДеЛит Принт 2008 г.

Технолог



А.Б.Савчук