

И.о. Директора МБОУ СОШ №5
Лит А. В. Чернова
 01.03.2024

УТВЕРЖДАЮ
 директор СГ МУП
 "Комбинат школьного питания"
 Е.А. Горобченко

Лит 01.03.2024

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 11 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ГПД
 (столовые, работающие на сырье)

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Неделя №1																
День 1																
Обед 7-11 лет																
Салат из свеклы с сыром	ТТК № 32	100	4,93	16,93	7,45	198,44	170,86	20,51	117,75	1,07	22,08	42,73	6,75	0,01	2,95	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	СБ.2004 № 139	200	4,44	2,94	16,54	106,62	24,92	24,11	61,34	1,43	9,6	179,54	0,21	0,14	3,68	
Запеканка картофельная с колбасой	ТТК № 239	150	6,33	10,59	25,59	219,88	29,3	34,74	86,65	1,31	16,8	435,3	1,02	0,13	11,32	
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 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	
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		700	20,07	31,02	94,26	719,15	253,64	97,64	291,24	4,39	48,49	774,19	9,08	0,29	18,27	
Полдник 7-11 лет																
Сыр (порциями)	СБ. 2004 № 97	10	2,44	2,30	0,00	30,96	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05	0	0,03	
Булочка домашняя	СБ.2004 № 769	100	7,17	12,17	57,41	365,02	14,01	9,83	55,07	0,8	2,93	5,07	6,63	0,08	0	
Чай с молоком сгущенным	СБ.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	
Итого за прием		310	12,69	16,43	73,59	487,64	156,22	19,73	149,29	0,96	24,12	39,14	6,72	0,09	0,21	
Итого за день		1010	32,76	47,45	167,85	1206,78	409,86	117,37	440,53	5,35	72,61	813,33	15,80	0,38	18,48	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
День 2																
Обед 7-11 лет																
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	Сб.2004 № 124	200	1,40	2,69	8,02	59,44	28,05	14,65	33,17	0,56	9,6	182,82	0,16	0,04	9,77	
Гуляш из филе индейки	ТТК № 401	100	14,83	5,40	3,99	123,15	19,8	16,01	141,8	1,15	19,38	34,43	0,34	0,03	0,73	
Каша перловая с овощами	ТТК № 505	150	4,13	6,96	31,32	198,20	29,86	24,54	137,67	0,98	24,48	487,9	0,68	0,05	1,64	
Компот "Сливовый №1" (вит.50)	ТТК № 831-50	200	0,22	0,08	15,79	61,52	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	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		700	23,97	15,63	82,16	554,66	78,24	55,21	312,74	2,73	53,47	705,17	1,18	0,12	12,14	
Полдник 7-11 лет																
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	0,03	0,55	
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0	0,9	0,01	12	13,5	0,03	0	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	0,01	0,24	
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		428	11,06	7,94	50,95	319,02	164,95	18,71	120,65	0,22	30,25	46,96	0,03	0,04	0,79	
Итого за день		1128	35,03	23,57	133,11	873,69	243,19	73,92	433,39	2,95	83,72	752,13	1,21	0,16	12,93	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
День 3															
Обед 7-11 лет															
Суп картофельный с макаронными изделиями	С6.2004 № 140	200	2,18	1,86	16,53	90,06	15,15	16,98	45,61	0,72	5,76	172,62	0,25	0,07	5,28
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Гречаники с соусом	ТТК № 285	100	8,52	14,04	11,23	202,94	19,49	25,34	99,44	1,64	3,46	70,97	3,93	0,06	1,04
Пюре из бобовых	С6.2004 № 317	150	16,95	5,02	43,29	273,15	77,73	65,34	169,95	5,24	21,2	25,32	0,42	0,66	0
Компот из вишни с/м и яблок (вит.50)	ТТК № 843-50	200	0,23	0,11	13,45	53,33	9,73	6,1	7,23	0,5	0,01	4,42	0,1	0,01	2
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		710	33,99	23,47	107,62	760,51	123,76	116,61	343,92	8,46	30,43	281,34	4,77	0,81	8,34
Полдник 7-11 лет															
Масло сливочное	ТТК №43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0	0,9	0,01	12	13,5	0,03	0	0
Булочка ванильная	С6.2004 № 767	100	8,12	9,01	60,42	352,65	19,34	11,83	71,05	1,02	14,98	15,57	4,32	0,12	0
Кисель из черники	Сб. 2004 № 640	200	0,26	0,13	22,48	88,92	6,94	1,25	8,74	0,19	0	0	0,34	0	0,96
Итого за прием		303	8,40	11,32	82,94	461,40	27,00	13,08	80,69	1,22	26,98	29,07	4,69	0,12	0,96
Итого за день		1013	42,39	34,79	190,56	1221,90	150,76	129,69	424,61	9,68	57,41	310,41	9,46	0,93	9,30

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
День 4															
Обед 7-11 лет															
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 блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Голубцы "Ленивые" с соусом томатным	ТТК № 258	100	6,17	7,79	7,11	121,30	28,12	14,66	65,04	1	11,34	72,6	1,06	0,02	3,9
Каша вязкая пшеничная	Сб.2004 № 510	160	4,23	4,02	23,99	151,40	6,36	0,31	2,51	0,05	13,44	25,2	0,06	0	0
Компот из с/м черноплодной рябины (вит. 50)	ТТК № 833-50	180	0,51	0,07	13,64	53,47	9,35	4,4	17,31	0,38	0,01	0,02	540	0	2,16
Печенье слобное "Хрупкие палочки"	ТТК № 1504	40	2,65	11,36	24,30	208,29	7,38	4,14	26,27	0,4	87,45	96,52	0,51	0,04	0,01
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
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		790	24,89	29,43	113,20	808,74	95,47	60,10	255,13	3,81	124,24	486,38	541,99	0,19	10,75
Полдник 7-11 лет															
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	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0	0,04	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		430	9,32	7,53	50,31	303,98	122,81	17,94	107,83	0,45	32,67	45,73	0,51	0,06	0,55
Итого за день		1220	34,21	36,96	163,51	1112,73	218,28	78,04	362,96	4,26	156,91	532,11	542,50	0,25	11,30

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
День 5																
Обед 7-11 лет																
Суп крестьянский с крупой	Сб.2004 № 134	250	1,77	4,68	10,90	90,41	26,09	17,61	41,75	0,64	0	201,83	2,33	0,05	8	
Фрикадельки в соусе	Сб.2004 № 469	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	
Каша гречневая рассыпчатая	Сб.2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	14,85	121,29	182,46	4,08	21	24,84	0,54	0,26	0	
Сок яблочный	п/п	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
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	
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		755	22,19	22,40	107,18	706,40	72,69	160,07	322,53	8,81	44,12	337,70	3,48	0,36	12,42	
Полдник 7-11 лет																
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	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	
Булочка "Школьная"	ТТК № 907	80	6,81	13,13	47,54	332,68	30,54	10,22	66,77	0,79	14,81	25,86	6,44	0,07	0,09	
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	
Итого за прием		302	12,24	17,00	57,28	427,89	165,27	16,82	151,63	1,00	35,51	64,70	6,53	0,07	1,26	
Итого за день		1057	12,24	17,00	57,28	427,89	165,27	16,82	151,63	1,00	35,51	64,70	6,53	0,07	1,26	
Среднее значение за неделю	Обед	726	24,68	24,34	98,48	698,23	124,76	97,93	305,11	5,64	60,15	516,96	112,10	0,35	12,38	
Среднее значение за неделю	Полдник	355	10,74	12,04	63,01	399,99	127,25	17,26	122,02	0,77	29,91	45,12	3,70	0,08	0,75	
Среднее значение за неделю		1081	30,98	31,90	140,06	956,94	237,47	83,17	362,62	4,65	81,23	494,54	115,10	0,36	10,65	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Неделя №2															
День 1															
Обед 7-11 лет															
Суп картофельный с крупой (рис)	Сб.2004 № 138	200	1,61	1,80	13,97	77,20	14,1	17,6	44,78	0,65	5,76	172,62	0,15	0,06	5,28
Говядина отварная для 1 блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Хлебц печеночный	ТТК № 225	100	12,01	5,29	7,61	124,18	22,95	18,28	202,9	3,96	3215,58	5783,05	0,87	0,17	9,48
Пюре картофельное	Сб.2004 № 520	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
Компот "Сливовый № 2" (вит.50)	ТТК № 832-50	180	0,20	0,06	14,36	55,71	0,48	0,01	0,09	0,04	0,01	0,02	0	0	0
Булочка ванильная	Сб.2004 № 767	100	8,12	9,01	60,42	352,65	19,34	11,83	71,05	1,02	14,98	15,57	4,32	0,12	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		765	29,43	22,82	129,19	830,78	105,66	79,68	427,08	7,14	3251,77	6011,96	5,59	0,48	25,16
Полдник 7-11 лет															
Каша молочная пшеничная (жидкая)	Сб. 2004 № 311	200	7,07	3,30	32,66	189,78	110,86	12,53	79,79	0,13	12,1	22,18	0	0,03	0,52
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0	0,9	0,01	12	13,5	0,03	0	0
Кисель из плодов шиповника	Сб.2004 № 654	180	0,12	0,04	20,95	81,47	5,3	0,5	6,53	0,12	0	31,25	0,12	0	18,72
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		408	8,93	5,77	65,66	349,35	116,88	13,03	87,22	0,26	24,10	66,93	0,15	0,03	19,24
Итого за день		1173	38,36	28,59	194,85	1180,13	222,54	92,71	514,30	7,40	3275,87	6078,89	5,74	0,51	44,40

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
День 2																
Обед 7-11 лет																
Салат из фасоли с овощами	ТТК № 40	60	2,12	3,74	7,63	71,17	9,87	8,44	18,56	0,29	0	297	1,97	0,02	1,6	
Борщ с картофелем	Сб.2004 № 114	200	1,58	2,74	13,00	79,67	23,84	19,42	44	0,92	9,6	187,58	0,19	0,05	5,49	
Тефтели "Ежики" с соусом томатным	ТТК № 1353	100	7,62	11,70	9,84	173,88	14,29	13,5	78,18	1,11	15,46	93,32	1,74	0,03	0,64	
Каша вязкая ячневая	Сб.2004 № 510	150	3,08	3,72	21,52	128,89	28,71	14,34	98,74	0,55	12,6	23,63	0,54	0,06	0	
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" (вит.50)	ТТК № 837-50	180	0,15	0,06	14,95	58,36	0,48	0,01	0,09	0,04	0,01	0,02	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	
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		740	17,94	22,46	89,98	624,32	77,19	55,71	239,57	2,91	37,67	601,55	4,44	0,16	7,73	
Полдник 7-11 лет																
Булочка дорожная	Сб. 2004 г. № 770	100	6,71	13,15	53,78	357,86	13,47	9,26	50,94	0,73	9,72	18,2	5,94	0,08	0	
Теплый компот "Клубника" (смесь)	ТТК №853	200	0,18	0,08	16,48	64,36	0,4	0	0	0,04	0	6,8	0,28	0	0	
Итого за прием		300	6,89	13,23	70,26	422,22	13,87	9,26	50,94	0,77	9,72	25,00	6,22	0,08	0,00	
Итого за день		1040	24,83	35,69	160,24	1046,54	91,06	64,97	290,51	3,68	47,39	626,55	10,66	0,24	7,73	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
День 3																
Обед 7-11 лет																
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	
Тефтели рыбные (пикша)	ТТК №335	100	8,58	7,19	10,55	140,88	19,38	5,31	22,59	0,22	4,15	59,28	3,11	0,02	0,67	
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	
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	
Печенье сдобное "Вечернее"	ТТК №1538	40	3,07	12,27	22,82	211,97	8,97	10,17	34,53	0,66	4,8	5,03	3,78	0,04	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		765	20,35	27,28	120,55	796,10	86,55	90,12	221,54	3,18	33,56	429,22	8,50	0,19	6,79	
Полдник 7-11 лет																
Каша молочная кукурузная (жидкая)	Сб.2004 № 311	200	3,40	3,31	10,02	79,52	155,56	19,53	103,07	0,27	20,16	22,18	0	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	
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 "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		442	7,41	7,95	35,21	236,43	159,49	20,26	105,91	0,36	40,16	44,82	0,06	0,06	13,23	
Итого за день		1207	27,76	35,23	155,76	1032,54	246,04	110,38	327,45	3,54	73,72	474,04	8,56	0,25	20,02	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
День 4															
Обед 7-11 лет															
Суп с клецками	Сб.2004 № 155	250	2,79	3,71	14,13	99,87	18,24	8,05	35,02	0,5	18,96	234,46	0,42	0,03	0,6
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Зразы "Ленивые" с соусом	ТТК № 248	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 вязкая пшеничная	Сб.2004 № 510	150	3,96	3,76	22,49	141,93	5,97	0,29	2,35	0,05	12,6	23,63	0,05	0	0
Напиток лимонно-брусничный (вит. 50)	ТТК № 844-50	180	0,12	0,05	19,25	75,08	5,45	1,4	2,92	0,13	0,02	0,87	0,1	0	3,87
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		740	21,65	20,67	90,41	633,72	51,02	25,38	141,07	2,20	45,87	365,59	2,56	0,06	5,38
Полдник 7-11 лет															
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	10	2,44	2,30	0,00	30,96	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05	0	0,03
Плошка "Новомосковская"	ТТК № 915	100	8,28	6,66	57,40	320,90	25,27	12,08	68,26	0,9	4,44	7,79	3,82	0,1	0,04
Теплый компот "Рябинка"	ТТК № 859	180	0,25	0,07	14,22	55,34	0,36	0	0	0,04	0	6,12	0,25	0	0
Итого за прием		290	10,97	9,03	71,62	407,20	113,63	16,00	123,94	1,03	18,24	39,71	4,12	0,10	0,07
Итого за день		1030	32,62	29,70	162,03	1040,92	164,65	41,38	265,01	3,23	64,11	405,30	6,68	0,16	5,45

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
День 5															
Обед 7-11 лет															
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
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
Вареники с картофелем отварные	ТТК №229	200	8,74	9,66	61,61	374,49	12,05	0,71	2,43	0,09	0	0	0	0	0
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
Компот "Сливовый №1" (выг.50)	ТТК № 831-50	200	0,22	0,08	15,79	61,52	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	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		700	13,23	19,78	106,42	658,91	44,03	23,06	75,48	0,96	44,01	268,70	0,34	0,08	6,43
Полдник 7-11 лет															
Каша молочная пшениная (жидкая)	Сб.2004 № 311	150	5,30	3,00	25,04	147,12	89,47	31,01	120,5	0,8	9,07	17,53	0,09	0,11	0,39
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
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	180	1,53	1,27	14,32	73,41	47,76	5,48	35,24	0,06	5,4	9,9	0	0,01	0,23
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		360	8,59	8,15	51,44	311,84	138,43	36,49	157,24	0,87	34,47	49,93	0,14	0,12	0,62
Итого за день		1060	21,82	27,93	157,86	970,75	182,46	59,55	232,72	1,83	78,48	318,63	0,48	0,20	7,05
Среднее значение за неделю	Обед	742	21	23	107	709	73	55	221	3	683	1535	4	0	10
Среднее значение за неделю	Полдник	360	9	9	59	345	108	19	105	1	25	45	2	0	7
Среднее значение за 2 недели		1091,30	32,25	33,91	163,82	1076,20	216,68	94,49	376,56	5,17	398,99	1071,38	61,11	0,35	15,03

Стоимость питания 156 руб в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложение № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности(приложение № 11 к настоящим Правилам).

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.

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

Специалист общественного питания



Ю.Ю. Орленко