

СОГЛАСОВАНО

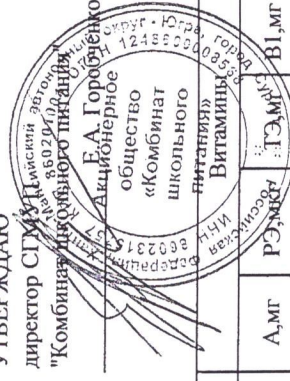
Директор МБОУ



МБОУ СОШ № 32

УТВЕРЖДАЮ

директор СГМУ



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ГИД

Неделя	День	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				РЭ, мкг	В1, мг	С, мг	
								Ca	Mg	P	Fc				
Наименование блюда															
Обед 7-11 лет															
		ППК 615	40	0,31	0,04	1,37	6,24	9,02	5,49	0,24	0,00	0,00	0,00	0,01	3,92
		ППК 642/1	225	1,53	4,12	8,89	75,92	29,07	16,21	0,60	0,00	0,00	0,00	0,04	10,92
		ППК 527	200	16,58	12,95	44,68	360,92	19,30	43,48	1,55	0,00	0,00	0,00	0,06	0,83
		ППК 613	200	0,00	0,00	9,08	34,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ППК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ППК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			715	21,81	17,60	87,06	589,59	57,65	65,18	2,41	0,00	0,00	0,00	0,11	15,68
Полдник 7-11 лет															
		ППК 506	185	5,43	3,05	23,89	145,52	87,53	10,00	64,04	0,09	0,00	0,00	0,02	0,42
		ППК 624	200	0,98	0,05	21,64	81,78	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	0,00	0,01	0,32
		ППК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			410	8,13	3,35	57,54	285,30	115,95	28,27	89,44	0,67	0,00	0,00	0,04	0,74
			1125	29,94	20,95	144,61	874,89	173,60	93,45	91,85	242,16	0,00	0,00	0,15	16,42
? День															
Обед															
		ППК 677	100	1,52	4,98	6,59	73,56	40,54	16,15	0,54	0,00	0,00	0,00	0,03	35,33
		ППК 658	40	0,33	1,33	0,83	16,84	9,22	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
		ППК 639/1	250	5,46	3,66	19,88	129,57	28,28	29,00	1,73	0,00	0,00	0,00	0,18	4,20
		ППК 562	100	13,17	18,39	11,04	261,81	19,78	17,29	1,50	0,00	0,00	0,00	0,11	0,20
		ППК 571	180	9,21	6,31	49,59	279,40	17,50	145,55	4,90	0,00	0,00	0,00	0,31	0,00
		ППК 618	200	0,19	0,04	9,22	36,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ППК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			895	31,54	34,97	108,18	851,19	115,58	207,99	8,73	103,32	0,00	0,00	0,63	39,75
Полдник 7-11 лет															
		ППК 940	55	5,44	6,63	23,07	172,08	46,53	10,95	64,96	0,40	0,00	0,00	0,03	0,07
		ППК 627	200	0,68	0,28	24,28	92,52	12,30	3,40	3,40	0,63	0,00	0,00	0,01	200,00
			255	6,12	6,91	47,35	264,60	58,83	14,35	68,36	1,03	0,00	0,00	0,04	200,07
			1150	37,66	41,88	155,53	1115,79	174,41	222,33	77,09	104,34	0,00	0,00	0,67	239,82
3 День															
Обед															
		ППК 637/1	220	1,38	3,03	9,59	67,33	26,95	17,10	0,81	0,00	0,00	0,00	0,03	6,63
		ППК 631	10	2,73	1,95	0,12	28,83	2,19	2,95	0,36	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03

Баста Школьная с томатом	ТТК 523	250	16,24	18,82	36,77	379,80	22,07	26,18	2,21	155,35	0,00	0,00	0,00	0,22	0,83
Напиток Мишутка	ТТК 1031	200	0,55	0,10	14,61	59,75	7,79	4,05	1,24	7,09	0,00	0,00	0,00	0,01	2,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		730	24,28	24,40	84,13	647,71	59,00	50,27	4,62	220,65	0,00	0,00	0,00	0,26	9,49
Полдник 7-11 лет															
Сапа молочная пшеница	ТТК 511	160	5,32	2,85	25,17	146,58	81,14	31,50	118,65	0,83	0,00	0,00	0,00	0,12	0,36
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	9,22	36,01	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		395	7,31	10,40	46,53	306,65	83,80	31,50	118,65	0,85	0,00	0,00	0,00	0,12	0,36
Итого за день		1125	31,59	34,80	130,65	954,36	142,81	81,77	123,27	221,50	0,00	0,00	0,00	0,38	9,84
1 День															
Обед															
Йогурт свежий дольками	ТТК 676	65	0,70	0,13	3,31	16,52	8,92	12,74	0,57	16,56	0,00	0,00	0,00	0,04	15,93
Сассулик Ленинградский с зеленью	ТТК 638/1	250	1,32	4,60	11,17	89,95	9,44	12,11	0,47	39,58	0,00	0,00	0,00	0,04	3,50
Карное по Петровски	ТТК 520	250	15,68	7,36	18,10	198,45	35,60	41,38	5,87	285,75	0,00	0,00	0,00	0,27	18,95
Компот из свежих яблок	ТТК 623	200	0,08	0,07	11,19	43,40	3,08	1,57	0,41	1,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		790	19,44	12,40	54,80	402,32	57,04	67,79	7,32	343,80	0,00	0,00	0,00	0,35	39,18
Полдник 7-11 лет															
Сапа пшеничная молочная	ТТК 510	200	6,61	2,82	30,67	176,07	90,39	10,33	66,10	0,09	0,00	0,00	0,00	0,02	0,44
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Кофейный напиток	ТТК 611	200	1,43	1,13	15,49	76,28	42,50	4,87	31,32	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	0,21
Итого за прием		405	8,08	7,58	46,22	285,38	134,09	15,20	97,42	0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,64
Итого за день		1195	27,52	19,99	101,02	687,70	191,13	82,99	104,74	343,95	0,00	0,00	0,00	0,39	39,82
5 День															
Обед															
Суп картофельный с рисом с зеленью	ТТК 641/1	240	1,59	2,78	14,09	86,38	11,97	16,82	0,58	42,36	0,00	0,00	0,00	0,05	4,42
Виточек Нежный	ТТК 553	100	13,69	15,89	9,44	236,31	7,88	17,24	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00
Пюре картофельное	ТТК 589	180	3,73	4,79	26,21	161,44	48,29	34,65	1,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	12,53
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	24,28	92,52	12,30	3,40	0,63	3,40	0,00	0,00	0,00	0,01	200,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		745	21,41	23,99	86,03	634,65	80,45	72,11	3,57	45,76	0,00	0,00	0,00	0,39	216,95
Полдник 7-11 лет															
Печенье сдобное Ромбик коричные с сахаром	ТТК 654	100	6,95	17,79	63,61	442,80	18,86	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	9,09	37,80	2,55	0,69	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Итого за прием		305	7,22	21,80	72,77	513,63	22,61	0,69	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,09	1,04
Итого за день		1050	28,63	45,79	158,80	1148,28	103,06	72,80	3,57	46,84	0,00	0,00	0,00	0,49	217,99
Среднедневное значение за 1 неделю		1129	31,07	32,68	138,12	956,20	157,00	110,67	80,10	191,76	0,00	0,00	0,00	0,41	104,78

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев.- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг

