



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	В1, мг	С, мг			
<b>День 2</b>																		
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																		
Салат "Лето"	ТТК № 1603-1	60	3,65	10,55	3,32	122,12	119,42	13,77	85,83	0,32	17,39	456,11	0,16	0,02	1,06			
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			
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233-1	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			
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			
Картофельное пюре с морковью	ТТК № 1394-1	180	3,37	4,25	22,11	136,79	49,6	43,75	102,85	1,26	22,5	1108,44	0,37	0,12	4,92			
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			
Злаково - фруктовый батончик (без добавления сахара)	п/п	25	1,29	1,67	16,15	78,25	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			
<b>Итого за прием</b>		<b>875</b>	<b>30,48</b>	<b>38,87</b>	<b>102,19</b>	<b>866,57</b>	<b>218,13</b>	<b>94,74</b>	<b>371,31</b>	<b>4,41</b>	<b>74,20</b>	<b>1832,21</b>	<b>1,17</b>	<b>0,37</b>	<b>18,27</b>			
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>																		
Гуляш из говядины	ТТК № 274-1	100	14,58	10,32	3,99	166,42	13,91	19,95	152,7	2,23	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73			
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			
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	50	0,00	0,00	1,47	5,59	0	0	0	0	0	0	0	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 "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			
<b>Итого за прием</b>		<b>555</b>	<b>29,16</b>	<b>18,69</b>	<b>85,60</b>	<b>614,05</b>	<b>78,13</b>	<b>146,90</b>	<b>371,57</b>	<b>6,39</b>	<b>40,18</b>	<b>62,70</b>	<b>0,99</b>	<b>0,31</b>	<b>0,97</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1430</b>	<b>59,64</b>	<b>57,56</b>	<b>187,79</b>	<b>1480,62</b>	<b>296,26</b>	<b>241,64</b>	<b>742,88</b>	<b>10,80</b>	<b>114,38</b>	<b>1894,91</b>	<b>2,16</b>	<b>0,68</b>	<b>19,24</b>			

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	C, мг		
<b>День 3</b>																	
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																	
Икра морковная	Сб.2004 № 78	100	1,77	8,10	12,47	124,64	29,13	36,82	59,86	0,94	0	1541	3,97	0,07	10,61		
Суп картофельный с макаронными изделиями	Сб.2004 № 140	250	2,72	2,32	20,66	112,58	18,94	21,22	57,02	0,9	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6		
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233-1	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		
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	54,04	0,54	0,02	0		
Картофель отварной	Сб.2004 № 518	150	2,86	3,88	24,22	141,98	16,17	30,13	77,44	1,2	12,6	28,13	0,2	0,13	12		
Компот из вишни с/м и яблок (вит.50)	ТТК № 843-50	200	1,67	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	1,23	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		
<b>Итого за прием</b>		<b>860</b>	<b>29,91</b>	<b>25,58</b>	<b>106,74</b>	<b>769,52</b>	<b>87,42</b>	<b>107,71</b>	<b>336,03</b>	<b>4,71</b>	<b>42,39</b>	<b>1851,38</b>	<b>5,20</b>	<b>0,33</b>	<b>31,23</b>		
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>																	
Рыба, под шубкой (минтай порц.)	ТТК № 361	100	13,81	7,34	5,33	143,20	189,61	39,67	234,34	0,65	21,72	64,04	1,62	0,06	0,48		
Рис "Солнечный"	ТТК № 555-1	150	3,45	3,77	33,69	180,92	19,48	25,95	74,6	0,65	12,48	317,4	0,32	0,04	1,09		
Морская капуста	ТТК № 56	20	0,20	0,78	0,98	11,86	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Теплый напиток "Лимонный"	ТТК № 856	200	0,13	0,01	10,70	43,25	6,06	1,73	3,17	0,12	0	0,29	0,03	0,01	5,76		
Печенье с начинкой "Слободекое"	ТТК № 1512-1	30	1,69	5,96	19,85	137,72	5,13	2,94	16,35	0,3	3,6	3,74	1,94	0,03	0,02		
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогашенный 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		
<b>Итого за прием</b>		<b>545</b>	<b>22,57</b>	<b>18,70</b>	<b>92,36</b>	<b>626,97</b>	<b>240,17</b>	<b>70,29</b>	<b>328,46</b>	<b>2,52</b>	<b>37,80</b>	<b>385,47</b>	<b>3,91</b>	<b>0,23</b>	<b>7,35</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1405</b>	<b>52,48</b>	<b>44,28</b>	<b>199,10</b>	<b>1396,49</b>	<b>327,59</b>	<b>178,00</b>	<b>664,49</b>	<b>7,23</b>	<b>80,19</b>	<b>2236,85</b>	<b>9,11</b>	<b>0,56</b>	<b>38,58</b>		

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ГЭ, мкг	В1, мг	С, мг		
<b>День 4</b>																	
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																	
Салат из свеклы с сыром, с соусом "Весна"	ТТК № 1601-1	60	3,01	7,95	4,73	100,38	99,11	12,1	69,81	0,62	13,25	25,64	4,05	0,01	1,77		
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		
Пельмени отварные	Сб. 2004 № 719	200	18,41	11,16	42,78	349,49	10,89	0,61	1,94	0,09	0	0	0	0	0		
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72		0,9	0,01	12	13,5	0,03				
Компот из с/м черноплодной рябины (вит. 50)	ТТК № 833-50	200	0,57	0,07	15,16	59,41	10,39	4,89	19,24	0,42	0,01	0,02	600		2,4		
Пиоре фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17			0,18	0,01	1,44		
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		
<b>Итого за прием</b>		<b>853</b>	<b>31,16</b>	<b>25,79</b>	<b>124,88</b>	<b>847,14</b>	<b>174,51</b>	<b>57,64</b>	<b>229,50</b>	<b>3,93</b>	<b>37,26</b>	<b>323,19</b>	<b>604,55</b>	<b>0,14</b>	<b>10,27</b>		
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>																	
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	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72		0,9	0,01	12	13,5	0,03				
Запеканка творожная	ТТК № 611	100	17,71	11,76	17,62	248,99	147,72	21,27	188,43	0,54	69,67	80,55	0,37	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	0,03		
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11		0,01	0,26		
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											
<b>Итого за прием</b>		<b>573</b>	<b>30,17</b>	<b>21,77</b>	<b>92,80</b>	<b>685,47</b>	<b>356,52</b>	<b>60,48</b>	<b>449,50</b>	<b>1,47</b>	<b>111,48</b>	<b>148,10</b>	<b>1,13</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1426</b>	<b>61,33</b>	<b>47,56</b>	<b>217,68</b>	<b>1532,60</b>	<b>531,03</b>	<b>118,12</b>	<b>679,00</b>	<b>5,40</b>	<b>148,74</b>	<b>471,29</b>	<b>605,68</b>	<b>0,30</b>	<b>11,31</b>		

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
<b>День 5</b>															
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>															
Салат из свежих помидоров	С6.2004 № 19	60	0,59	5,98	2,78	66,74	8,03	10,73	14,14	0,49	0	72,62	3,02	0,03	13,38
Суп крестьянский с крупой	С6.2004 № 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
Котлеты из говядины	ТТК № 223	100	14,59	11,46	13,62	217,36	9,9	12,94	105,11	1,69	20,16	28,35	0,36	0,03	0
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
Напиток из плодов шиповника (вит. С)	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
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
<b>Итого за прием</b>		<b>840</b>	<b>30,90</b>	<b>35,10</b>	<b>109,62</b>	<b>869,17</b>	<b>231,90</b>	<b>59,36</b>	<b>308,47</b>	<b>4,40</b>	<b>73,10</b>	<b>565,31</b>	<b>7,46</b>	<b>0,19</b>	<b>221,44</b>
<b>День 6</b>															
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>															
Азу из филе индейки	ТТК № 407-1	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
Теплый компот из клубники с/м	ТТК № 860	200	0,32	0,16	18,85	74,34	16,45	7,2	9,2	0,53	0	2	0,2	0,01	24
Груша	ТТК № 1358	140	0,56	0,42	18,34	70,97	26,6	16,8	22,4	3,22	0	2,8	0,56	0,03	7
Печенье слобное "Вечерисе"	п/п	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
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
<b>Итого за прием</b>		<b>630</b>	<b>23,96</b>	<b>21,26</b>	<b>101,99</b>	<b>681,52</b>	<b>76,84</b>	<b>67,95</b>	<b>246,59</b>	<b>6,21</b>	<b>28,14</b>	<b>64,04</b>	<b>5,01</b>	<b>0,20</b>	<b>39,67</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1470</b>	<b>54,86</b>	<b>56,36</b>	<b>211,61</b>	<b>1550,70</b>	<b>308,74</b>	<b>127,31</b>	<b>555,06</b>	<b>10,61</b>	<b>101,24</b>	<b>629,35</b>	<b>12,47</b>	<b>0,39</b>	<b>261,11</b>

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	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг		
<b>День 6</b>																	
<b>Обед 7-11 лет Псмена</b>																	
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		
Г овардина отварная для I блю д	ТТК № 233-1	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		
П ечень, тушенная в соусе (вариант 2)	ТТК № 280-1	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		
П юре картофельное	Сб.2004 № 520	150	3,10	4,47	21,72	138,30	39,36	28,65	85,01	1,05	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38		
К омпот из клубники с/м ( вит. 50)	ТТК № 806-50	200	0,32	0,16	18,85	74,41	16,6	7,22	9,31	0,53	0,02	2,02	0,2	0,01	24		
К олбаса, запеченная в тесте (вариант 2)	ТТК № 943	100	10,50	10,80	27,78	249,73	11,25	5,9	32,01	0,43	0,41	0,74	1,43	0,05	0,02		
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 столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>Итого за прием</b>		<b>860</b>	<b>34,67</b>	<b>28,24</b>	<b>109,46</b>	<b>822,79</b>	<b>127,98</b>	<b>78,60</b>	<b>399,81</b>	<b>7,79</b>	<b>3537,57</b>	<b>6254,07</b>	<b>2,93</b>	<b>0,39</b>	<b>51,78</b>		
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>																	
Салат "Суворов"	ТТК № 1604-1	60	3,66	10,74	3,74	125,20	119,83	16,92	87,63	0,33	17,39	755,45	0,22	0,02	0,77		
Котлета "Особая"	ТТК № 224	100	14,95	15,19	13,27	250,72	31,44	16,71	122,73	1,65	21,12	31,4	0,58	0,11	0,02		
Пюре из бобовых	Сб.2004 № 541	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		
Какао с молоком	Сб.2004 № 693	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		
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 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		
<b>Итого за прием</b>		<b>565</b>	<b>43,08</b>	<b>35,13</b>	<b>101,73</b>	<b>878,51</b>	<b>339,37</b>	<b>125,94</b>	<b>481,40</b>	<b>8,10</b>	<b>71,71</b>	<b>834,29</b>	<b>1,23</b>	<b>0,82</b>	<b>1,31</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1425</b>	<b>77,75</b>	<b>63,37</b>	<b>211,19</b>	<b>1701,30</b>	<b>467,35</b>	<b>204,54</b>	<b>881,21</b>	<b>15,89</b>	<b>3609,28</b>	<b>7088,36</b>	<b>4,16</b>	<b>1,21</b>	<b>53,09</b>		
<b>Среднее значение за неделю</b>	<b>Обед</b>	<b>847</b>	<b>32,55</b>	<b>29,86</b>	<b>109,97</b>	<b>828,57</b>	<b>158,01</b>	<b>85,62</b>	<b>344,43</b>	<b>5,33</b>	<b>632,42</b>	<b>1917,71</b>	<b>104,24</b>	<b>0,29</b>	<b>58,40</b>		
<b>Среднее значение за неделю</b>	<b>Полдник</b>	<b>600</b>	<b>28,46</b>	<b>22,26</b>	<b>96,29</b>	<b>690,80</b>	<b>197,04</b>	<b>84,95</b>	<b>330,82</b>	<b>4,41</b>	<b>54,29</b>	<b>268,05</b>	<b>2,29</b>	<b>0,32</b>	<b>28,43</b>		

Наименование блюда	№ реч.	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
<b>Неделя №2</b>															
<b>День 1</b>															
Обед 7-11 лет II смена	ТТК № 3	60	0,51	5,95	2,33	64,10	10,41	9,15	18,37	0,41	0	39,41	2,86	0,02	9,41
Салат из свежих помидоров и огурцов	Сб.2004 № 138	250	2,02	2,25	17,47	96,49	17,62	22	55,97	0,81	7,2	215,78	0,19	0,08	6,6
Суп картофельный с крупой (рис)	ТТК № 266-1	100	15,43	16,18	4,60	224,52	13,97	20,33	157,68	2,3	17	33,63	0,7	0,04	0,73
Говядина, тушенная с тыквой (2 вариант)	Сб.2004 № 204	150	3,06	9,71	24,97	195,42	27,83	30,63	90,51	1,33	34,56	68,51	0,36	0,13	11,81
Картофель отварной с луком	ТТК № 832 -50	200	0,22	0,06	15,96	61,90	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02			
Компот "Сливовый № 2" (вит.50)	ТТК № 1506-1	40	2,85	17,84	17,53	240,47	6,79	2,46	19,09	0,28	12	12,5	3,49	0,02	0,48
Печенье слоеное "Кокосовое"	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	815	28,02	52,83	110,25	1016,30	77,15	84,58	341,72	5,17	70,77	369,85	7,60	0,29	29,03
<b>Итого за прием</b>															
<b>День 2</b>															
Полдник 7-11 лет II смена	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
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	Сб.2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0
Сосиски отварные	Сб.2004 № 516	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	47	0,87	21	23,63	0,82	0,09	0
Макаронные изделия отварные	ТТК № 1011	40	2,89	2,77	2,95	48,52	109,95	7,94	72,93	0,13	15	36,15	0,04	0,01	0,7
Соус "Сырный" с зеленью	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04					
Чай с сахаром	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0
Багочик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	595	25,45	23,57	74,69	611,89	154,79	28,18	135,22	2,37	36,00	139,58	1,78	0,23	15,40
<b>Итого за прием</b>															
<b>Итого за день</b>		1410	53,47	76,40	184,94	1628,19	231,94	112,76	476,94	7,54	106,77	509,43	9,38	0,52	44,43

Наименование блюда	№ рет.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг		
<b>День 2</b>																	
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																	
Борщ с картофелем	С6.2004 № 114	250	1,97	3,43	16,26	99,59	29,8	24,28	55	1,15	12	234,47	0,23	0,06	6,86		
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		
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		
Капуста тушеная	С6.2004 № 534	150	3,41	3,53	15,98	102,21	79,12	27,6	56,08	1,09	12,6	99,63	0,31	0,05	31,89		
Компот ягодно-яблочный "Сморозинка" (вит.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					
Фаготтини	ТТК № 973	50	1,97	11,84	33,85	233,21							0,11				
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	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	0
<b>Итого за прием</b>		<b>815</b>	<b>33,82</b>	<b>43,20</b>	<b>111,28</b>	<b>960,02</b>	<b>157,25</b>	<b>80,62</b>	<b>322,14</b>	<b>5,21</b>	<b>57,28</b>	<b>396,06</b>	<b>1,41</b>	<b>0,27</b>	<b>38,83</b>		
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>																	
Бефстроганов из отварной говядины	ТТК № 241-1	100	15,02	17,05	4,52	230,20	23,81	19,58	153,16	2,15	20,22	41,72	0,51	0,05	0,97		
Каша перловая с овощами	ТТК № 505-1	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		
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	20,58	0,29	0	5	0,05	0,01	4,9		
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		
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12											
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29											
<b>Итого за прием</b>		<b>555</b>	<b>26,55</b>	<b>26,86</b>	<b>81,13</b>	<b>661,27</b>	<b>119,15</b>	<b>56,96</b>	<b>349,95</b>	<b>3,49</b>	<b>52,09</b>	<b>542,89</b>	<b>1,28</b>	<b>0,12</b>	<b>7,69</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1370</b>	<b>60,37</b>	<b>70,06</b>	<b>192,41</b>	<b>1621,29</b>	<b>276,40</b>	<b>137,58</b>	<b>672,09</b>	<b>8,70</b>	<b>109,37</b>	<b>938,95</b>	<b>2,69</b>	<b>0,39</b>	<b>46,52</b>		



Наименование блюда	№ рецеп.	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
<b>День 3</b>															
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>															
Салат "Светофор" с соусом "Весна"	ТТК № 1600-1	100	1,18	6,51	5,38	83,91	21,52	13,01	17,35	0,61	0	131,08	4,98	0,03	7,9
Суп "Новинка"	ТТК № 109-1	250	2,56	3,70	17,85	111,89	18,36	33,14	67,74	1,2	12	224,66	0,25	0,09	5,8
Биточки "Вятские"	ТТК № 219	100	14,88	16,57	6,06	231,53	9,61	0,14	0	0	1,72	3,54	0,8	0	0
Овощная смесь "Европейская" б/з припущенная	ТТК № 533	150	4,00	3,88	7,91	80,96	10,82	0,57	3,33	0,08	12,6	23,63	0,05	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
Компот из смеси сухофруктов (вит. 50)	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
Блинчики с молоком густым вареным	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб "Трибренный" обогащенный йодом	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	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
<b>Итого за прием</b>		<b>910</b>	<b>34,77</b>	<b>41,80</b>	<b>101,41</b>	<b>906,91</b>	<b>89,50</b>	<b>65,14</b>	<b>114,70</b>	<b>2,48</b>	<b>33,53</b>	<b>513,03</b>	<b>7,21</b>	<b>0,13</b>	<b>14,02</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>															
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай порционнo)	ТТК № 360	100	10,62	5,76	4,60	113,13	81,37	31,19	157,92	0,59	14,79	31,96	1,65	0,05	0,14
Пюре картофельное	Сб.2004 № 520	150	3,10	4,47	21,72	138,30	39,36	28,65	85,01	1,05	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38
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
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
Печенье слоеное "Листики"	ТТК № 949	20	1,45	4,95	11,79	96,56	3,99	2,11	14,65	0,19	6,3	6,55	1,51	0,02	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
<b>Итого за прием</b>		<b>637</b>	<b>20,84</b>	<b>16,62</b>	<b>85,97</b>	<b>572,40</b>	<b>148,25</b>	<b>74,38</b>	<b>273,22</b>	<b>4,77</b>	<b>36,53</b>	<b>77,84</b>	<b>3,61</b>	<b>0,23</b>	<b>24,64</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1547</b>	<b>55,61</b>	<b>58,42</b>	<b>187,38</b>	<b>1479,30</b>	<b>237,75</b>	<b>139,52</b>	<b>387,92</b>	<b>7,25</b>	<b>70,06</b>	<b>590,87</b>	<b>10,82</b>	<b>0,36</b>	<b>38,66</b>





Наименование блюда	№ рещ.	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	C, мг			
<b>День 6</b>																		
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																		
Салат "Горошинка"	ТТК № 2	100	1,44	4,49	6,81	68,56	10,65	9,44	29,41	0,34					22,5	2,31	0,04	2,2
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	0,03
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233-1	20	5,44	3,89	0,16	57,34	3,32	5,69	43,38	0,72				0	16,01	0,13	0,01	0,04
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
Картофель отварной	СБ.2004 № 518	150	2,86	3,88	24,22	141,98	16,17	30,13	77,44	1,2				12,6	28,13	0,2	0,13	12
Компот из кураги ( вит. 50)	ТТК № 807-50	200	1,04	0,06	23,78	89,73	32,45	21,02	29,31	0,67				0,02	116,62	1,1	0,02	0,8
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
<b>Итого за прием</b>		<b>890</b>	<b>30,78</b>	<b>25,52</b>	<b>120,99</b>	<b>812,15</b>	<b>159,36</b>	<b>123,53</b>	<b>401,61</b>	<b>7,20</b>				<b>51,62</b>	<b>467,32</b>	<b>7,67</b>	<b>0,31</b>	<b>29,45</b>
<b>Полдник 7-11 лет II смена</b>																		
Печень, тушеная в томатном соусе (вариант 2)	ТТК № 281-1	100	12,78	7,25	4,99	136,12	17,65	15,14	205,51	4,5				3509,52	6051,6	0,86	0,16	9,77
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
Какао с молоком	СБ.2004 № 693	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
Пюре фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17				0	0	0,18	0,01	1,44
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 в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0				0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>585</b>	<b>27,93</b>	<b>17,42</b>	<b>101,25</b>	<b>656,61</b>	<b>173,56</b>	<b>169,70</b>	<b>504,36</b>	<b>11,43</b>				<b>3542,52</b>	<b>6098,56</b>	<b>1,59</b>	<b>0,55</b>	<b>11,73</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1475</b>	<b>58,71</b>	<b>42,94</b>	<b>222,24</b>	<b>1468,76</b>	<b>332,92</b>	<b>293,23</b>	<b>905,97</b>	<b>18,63</b>				<b>3594,14</b>	<b>6565,88</b>	<b>9,26</b>	<b>0,86</b>	<b>41,18</b>
<b>Среднее значение за неделю</b>	<b>Обед</b>	<b>867</b>	<b>32,99</b>	<b>38,83</b>	<b>108,32</b>	<b>901,42</b>	<b>128,35</b>	<b>88,75</b>	<b>326,04</b>	<b>5,79</b>				<b>53,27</b>	<b>396,63</b>	<b>5,06</b>	<b>0,26</b>	<b>32,78</b>
<b>Среднее значение за неделю</b>	<b>Полдник</b>	<b>584</b>	<b>26,10</b>	<b>22,50</b>	<b>91,72</b>	<b>665,98</b>	<b>191,63</b>	<b>72,77</b>	<b>324,62</b>	<b>4,40</b>				<b>645,78</b>	<b>1283,38</b>	<b>1,82</b>	<b>0,24</b>	<b>11,21</b>

Стоимость питания 414 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, блюда и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюда кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности( приложение № 11 к настоящим Правилам).

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебродинформ" 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.**



Технолог

М.Н. Корнева