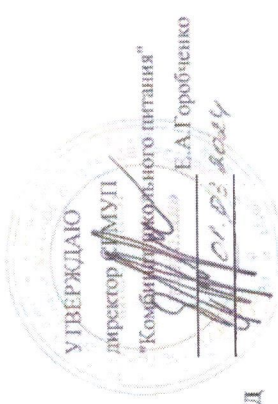




10. Директор М.В. [подпись] от 03.10.2021



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

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 (внг. 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	ш/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	ш/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															
Булочка дорожная	ТТК № 945	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
Чай с молоком стуженным	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
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
Итого за прием		310	12,23	17,41	69,96	480,48	155,68	19,16	145,16	0,89	30,91	52,27	6,03	0,09	0,21
Итого за день		1010	32,30	48,43	164,22	1199,63	409,32	116,80	436,40	5,28	79,40	826,46	15,11	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	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, 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		
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		
Тертель "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 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		
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		
Булочка молочная	ТТК № 916	50	4,63	1,14	27,21	137,33	29,03	8,13	46,11	0,45	2,42	4,44	0,66	0,05	0,1		
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		735	22,39	24,76	103,29	713,11	103,42	63,68	316,92	3,50	51,97	776,51	3,31	0,18	12,17		
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		1163	33,45	32,70	154,24	1032,14	268,37	82,39	437,57	3,72	82,22	823,47	3,34	0,22	12,96		

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		
День 3																	
Обед 7-11 лет																	
Суп картофельный с макаронными изделиями	Сб.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	0,07	5,28	
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	0,01	0,02	
Котлеты "Зайчик" с соусом	ТТК № 288	100	12,07	11,20	7,17	177,64	18,4	14,66	110,04	1,44	23,16	90,8	0,38	0,03	0,03	2,56	
Пюре из бобовых	Сб.2004 № 317	160	18,08	5,35	46,17	291,36	82,91	69,7	181,28	5,59	22,61	27,01	0,45	0,71	0	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	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	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	
Итого за прием		720	38,67	20,96	106,44	753,42	127,85	110,29	365,85	8,61	51,54	302,86	1,25	0,83	0,83	9,86	
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	0	
Булочка "Ванильная"	ТТК № 949	100	7,37	13,27	61,38	391,61	16,1	11,12	59,73	0,88	0,1	0,1	6,47	0,12	0	0	
Кисель из черники	Сб. 2004 № 640	180	0,23	0,11	20,23	80,03	6,25	1,13	7,87	0,17	0	0	0,3	0	0,86		
Итого за прием		283	7,62	15,56	81,65	491,46	23,07	12,25	68,50	1,06	12,10	13,60	6,80	0,12	0,86		
Итого за день		1003	46,29	36,52	188,09	1244,88	150,92	122,54	434,35	9,67	63,64	316,46	8,05	0,95	10,72		

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	С, мг													
День 4																												
Обед 7-11 лет																												
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	С6.2004 №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 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													
Голубцы "Ленивые" с соусом томатным	ТТК №238	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	С6.2004 №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 сдобное "Хрустящие 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 столбчатый 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	23,17	29,18	101,19	750,46	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)	С6.2004 №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																												
		1195	32,49	36,71	151,50	1054,44	218,28	78,04	362,96	4,26	156,91	532,11	542,50	0,25	11,30													

Наименование блюда	№ рецеп.	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		
День 5																	
Обед 7-11 лет																	
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		
Фрикадельки в соусе	С6.2004 № 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	С6.2004 № 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 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		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 (попийам)	С6.2004 № 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 дорожная	ТТК № 945	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		
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		317	10,91	15,87	63,52	437,59	104,20	13,91	107,96	0,90	23,52	44,14	6,00	0,08	1,15		
Итого за день		1072	33,10	38,27	170,70	1143,98	176,89	173,98	430,49	9,71	67,64	381,84	9,48	0,44	13,57		
Среднее значение за неделю	Обед	735	25,30	25,66	102,47	728,51	130,61	98,36	310,33	5,82	64,07	535,53	111,82	0,37	12,69		
Среднее значение за неделю	Полдник	354	10,23	12,86	63,28	406,51	114,14	16,39	110,02	0,70	25,89	40,54	3,87	0,08	0,71		

Наименование блюда	№ рсд.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
День 1															
Обед 7-11 лет															
Суп картофельный с крупой (рнс)	Сб.2004 № 139	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
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
Пюре картофельное	Сб.2004 № 520	150	3,10	4,47	21,72	138,30	39,36	28,65	85,01	1,05	15,44	32,09	0,18	0,12	10,38
Компот "Сливовый № 2" (вит.50)	ТТК № 832-50	200	0,22	0,06	15,96	61,90	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0
Печенье сдобное "Листики"	ТТК № 1524-1	40	2,89	9,89	23,57	193,12	7,99	4,22	29,31	0,39	12,59	3,02	13,09	3,03	0,04
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	18,57	27,63	101,17	719,70	85,20	67,67	249,48	3,45	49,53	350,13	15,38	3,25	17,91
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	27,50	33,40	166,83	1069,05	202,08	80,70	336,70	3,71	73,63	417,06	15,53	3,28	37,15

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
День 2															
Обед 7-11 лет															
Борщ с картофелем	Сб.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 1 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
Тертая "Ежики" с соусом томатным	ТТК № 135	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	180	3,69	4,46	25,82	154,66	34,45	17,21	118,48	0,66	15,12	28,35	0,64	0,08	0
Компот ягодно-яблочный "Сморолинка" (вип.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	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		790	19,56	22,10	91,65	634,00	80,73	57,85	273,45	3,32	42,59	364,17	2,68	0,18	7,52
Полдник 7-11 лет															
Булочка дорожная	ТТК № 945	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		1090	26,45	35,33	161,91	1056,22	94,60	67,11	324,39	4,09	52,31	389,17	8,90	0,26	7,52

Наименование блюда	№ ред.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Мg	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
День 3																
Обед 7-11 лет																
Суп "Новинка"	ТТК № 109-1	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	
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 "Зайчик" с соусом	ТТК № 288	100	12,07	11,20	7,17	177,64	18,4	14,66	110,04	1,44	23,16	90,8	0,38	0,03	2,56	
Рис придушенный	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 сладкое "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 столечный 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		775	26,56	33,23	117,25	861,54	87,23	102,32	330,68	4,76	52,57	468,75	5,84	0,21	8,70	
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		1217	33,97	41,18	152,46	1097,97	246,72	122,58	436,59	5,12	92,73	513,57	5,90	0,27	21,93	

Наименование блюда	№ рсц.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, кккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
День 4															
Обед 7-11 лет															
Суп картофельный	СБ.2004 № 133	250	2,40	2,34	20,10	109,02	20,61	27,43	68,62	1,06	7,2	216,92	0,2	0,11	9,64
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
Зразы "Дневные"	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	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
Напиток лимонно-брусничный (выг. 50)	ТТК № 844-50	200	0,14	0,06	21,38	83,42	6,05	1,56	3,25	0,14	0,02	0,96	0,11	0	4,3
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/л	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/л	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		770	22	20	100	661	54	45	175	3	35	350	2	0	15
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 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
Теплый компот "Рябинка"	ТТК № 859	200	0,28	0,08	15,80	61,49	0,4	0	0	0,04	0	6,8	0,28	0	0
Итого за прием		310	10,84	11,39	76,22	445,10	107,74	15,75	126,73	1,15	28,78	48,17	4,65	0,12	0,03
Итого за день		1080	32,39	30,96	176,23	1105,78	162,12	60,69	301,89	3,92	63,73	397,88	7,01	0,26	14,88

Наименование блюда	№ рещ.	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	B1, мг	C, мг		
День 5																	
Обед 7-11 лет																	
Рассольник Ленинградский	Сб.2004 №132	200	1,66	2,82	13,81	85,69	11,81	16,61	48,68	0,63	9,6	179,82	0,18	0,06	5,12		
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		
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 "Сливовый №1" (вит.50)	ТТК № 831-50	180	0,20	0,07	14,21	55,37	0,48	0,01	0,09	0,04	0,01	0,02	0	0	0		
Булочка молочная	ТТК № 916	50	4,63	1,14	27,21	137,33	29,03	8,13	46,11	0,45	2,42	1,6	4,44	0,66	0,05		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	2,5	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием		705	27,46	16,73	100,60	657,30	81,82	49,68	306,41	2,48	47,21	259,11	5,70	0,80	5,17		
Полдник 7-11 лет																	
Каша молочная пшеничная (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	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	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	2,5	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		1065	36,05	24,88	152,04	969,15	220,25	86,17	463,65	3,35	81,68	309,04	5,84	0,92	5,79		
Среднее значение за неделю	Обед	761	22,74	23,85	102,14	706,64	77,87	64,49	267,04	3,36	45,37	358,37	6,39	0,92	10,83		
Среднее значение за неделю	Полдник	364	8,53	9,30	59,76	352,99	107,28	18,96	105,61	0,68	27,45	46,97	2,24	0,08	6,62		

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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Москва 2004 г.
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, Делта Принт 2008 г.

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

Специалист общественного питания

Ю.Ю. Орленко

