

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7-11 ЛЕТ (1 СМЕНА)
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Са	Mg	Fe	P	A, мкг	B1, мг	E	C, мг
1 Неделя														
1 День														
Завтрак 7-11 лет I смена														
Тефтели на пару (б/томата, мука рис) К/Ц	ГТК 1011	100	8,86	12,89	10,91	193,33	16,73	1,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Пюре из овощей (без молока, масло под) К/Ф	ГТК 1047	200	3,15	5,32	25,20	158,37	24,82	42,82	1,41	93,52	0,00	0,09	0,13	0,00
Помидор свежий дольками	ГТК 676	200	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	9,80	0,44	12,74	0,00	0,03	0,00	12,25
Чай с сахаром	ГТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03		0,00		0,00	0,00
Фруктовые пастилки	ГТК 1073	15	0,45	0,42	12,67	53,35	16,90	9,40	11,48	2,30	0,00	0,24	0,03	4,80
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ГТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,07	0,00	6,37
Итого за прием		725	16,76	22,21	80,09	546,77	94,22	74,60	13,99	153,12	13,16	0,43	0,16	23,42
2 День														
Завтрак 7-11 лет I смена														
Овощная нарезка (огурец, морковь)	ГТК 673	100	0,99	0,09	5,82	24,73	22,00	22,62	42,20	0,57	0,00	0,00	0,03	3,00
Фрикадельки паровые	ГТК 995	100	21,02	16,88	1,07	239,60	15,63	0,00	2,92	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00
Картофель тушеный (б/томата) К/Ц	ГТК 1038	180	2,84	2,78	23,43	126,38	24,95	33,17	1,25	83,86	8,64	0,12	0,00	10,90
Чай зеленый с сахаром	ГТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00		0,00	0,00
Яблоко	ГТК 669	130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	2,86	14,30	0,00	0,04	0,00	13,00
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ГТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,07	0,00	6,37
Итого за прием		720	28,94	23,71	76,02	578,50	112,29	78,71	49,89	143,29	21,76	0,29	0,03	33,27
3 День														
Завтрак 7-11 лет I смена														
Каша молочная пшеница	ГТК 511	200	3,15	1,57	16,46	82,22	101,42	39,38	1,03	148,31	10,25	0,15	0,00	0,44
Масло сливочное	ГТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	3,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Запеканка из творога (б/сахара) К/Ц	ГТК 1170/2	110	17,87	9,24	12,56	209,99	7,60	6,43	0,44	0,00	71,38	0,05	0,00	0,01
Сметана	ГТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69	15,49	1,57	0,03	10,61	0,00	0,00	0,00	0,03
Чай с лимоном	ГТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08					1,04
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ГТК 1035	10	1,13	0,26	4,72	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
Итого за прием		550	22,95	21,35	41,62	442,16	129,46	48,07	2,08	161,92	81,67	0,24	0,00	1,53

4 День														
Завтрак 7-11 лет I смена														
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК 678	100	1,42	1,81	7,08	58,35	36,07	12,92	27,79	0,52	0,00	0,00	0,02	14,30
Минтай с сырной пастой К/Ц	ТТК 1003	100	14,23	15,20	2,13	201,39	108,84	44,04	0,80	224,40	0,00	0,07	0,00	0,99
Рис цветной	ТТК 584	180	2,83	1,26	23,74	106,51	8,74	25,31	0,56	0,00	6,48	0,04	0,00	0,72
Напиток Каркаде	ТТК 628	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фруктовые лента	ТТК 1072	15	0,00	0,00	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлебы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	10	1,13	0,26	4,72	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
Итого за прием		605	19,65	18,53	59,13	477,09	154,51	82,27	29,68	224,92	6,48	0,16	0,02	16,01
5 День														
Завтрак 7-11 лет I смена														
Биточек паровой (говядина) К/Ц/СД	ТТК 1024	100	13,56	14,64	4,03	199,50	19,10	12,82	2,25	1,03	0,00	0,06	0,00	3,60
Капуста тушеная (б/томата)Ц	ТТК 967	180	3,27	4,93	13,61	104,60	80,96	28,22	1,05	56,34	0,00	0,05	0,00	38,26
Напиток Мишутка	ТТК 1031	200	0,55	0,10	14,61	59,75	7,79	4,05	1,24	7,09	0,04		0,01	2,00
Яблоко	ТТК 669	140	0,56	0,56	16,24	68,15	22,40	12,60	3,08	15,40	0,00	0,04	0,00	14,00
Хлебы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	10	1,13	0,26	4,72	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
Итого за прием		630	19,07	20,49	53,21	459,40	130,25	57,69	8,12	79,86	0,04	0,18	0,01	57,86
Среднедневное значение за I неделю		646	21,47	21,26	62,01	500,78	124,15	68,27	20,75	152,62	24,62	0,26	0,05	26,42

Наименование блюда	№ реп.	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	Fe	P	A, мкг	В1, мг	E	C, мг
2 Неделя														
1 День														
Завтрак 7-11 лет I смена														
Помидор свежий дольки	ТТК 676	100	1,08	0,20	5,10	25,41	13,72	19,60	25,48	0,88	0,00	0,00	0,06	24,50
Биточек паровой (говядина) К/Ц/СД	ТТК 1024	100	13,56	14,64	4,03	199,50	19,10	12,82	2,25	1,03	0,00	0,06	0,00	3,60
Каша пшеница с овощами Ц	ТТК 1007	180	5,83	3,81	35,53	195,78	28,64	46,85	1,52	125,59	0,00	0,17	0,00	1,97
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00		0,00	0,00
Хлебы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	10	1,13	0,26	4,72	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
Итого за прием		590	21,60	18,91	58,46	472,60	61,72	79,27	29,78	127,50	0,00	0,26	0,06	30,07
2 День														
Завтрак 7-11 лет I смена														
Овощная нарезка (огурец, морковь)	ТТК 673	100	0,99	0,09	5,82	24,73	22,00	22,62	42,20	0,57	0,00	0,00	0,03	3,00
Голубцы Легинные (б/томата, мука рис.) Ц	ТТК 997	100	8,87	14,52	6,48	190,17	25,61	18,47	1,20	97,85	7,50	0,10	0,00	7,42
Пюре из овощей (без молока, масло под) К/Ф	ТТК 1047	200	3,15	5,32	25,20	158,37	24,82	42,82	1,41	93,52	0,00	0,09	0,13	0,00
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08					1,04
Фруктовые лента	ТТК 1072	15	0,00	0,00	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлебы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	10	1,13	0,26	4,72	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
Итого за прием		625	14,37	20,58	61,46	476,47	74,98	84,60	45,39	191,94	7,50	0,23	0,17	11,46
3 День														
Завтрак 7-11 лет I смена														
Каша молочная кукурузная с яблоком	ТТК 1001	250	3,97	13,02	19,72	205,42	166,03	26,61	2,19	110,14	0,05	0,07	0,00	9,96
Творожные сырники (б/сахара) К/Ц	ТТК 1231/1	50	8,51	3,88	6,36	96,75	4,04	3,50	0,24	0,00	40,00	0,03	0,00	0,01
Сметана	ТТК 664	30	0,73	3,96	0,98	43,03	23,23	2,35	0,05	15,92	0,00	0,01	0,00	0,05
Напиток Каркаде	ТТК 628	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлебы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	20	2,26	0,52	9,44	54,80	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		550	15,51	21,38	45,81	435,44	193,56	32,46	3,51	126,06	40,05	0,10	0,00	10,01

4 День														
Завтрак 7-11 лет 1 смена														
Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым луком	ТТК 1194	100	1,23	10,00	5,49	80,62	23,86	16,46	0,00	0,70	0,00	0,00	0,06	14,80
Плов из индейки (б/томата)	ТТК 992	250	20,72	16,19	53,04	433,33	46,18	0,00	2,52	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00
Напиток Грушевый	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,13	0,70	0,00		0,00	0,10
Фруктовые лентя	ТТК 1072	15	0,00	0,00	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	20	2,26	0,52	9,44	54,80	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		585	24,23	26,72	89,80	653,57	71,14	16,98	3,65	1,40	0,00	0,08	0,06	14,90
5 День														
Завтрак 7-11 лет 1 смена														
Фрикадельки паровые	ТТК 995	100	21,02	16,88	1,07	239,60	15,63	0,00	2,92	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00
Каша гречневая с луком	ТТК 572	180	8,09	4,29	43,93	233,72	30,50	115,56	4,02	0,00	0,00	0,21	0,00	1,92
Помидор свежий дольками	ТТК 676	70	0,32	0,06	1,52	7,62	4,11	5,88	7,64	0,26	0,00	0,00	0,01	7,35
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03		0,00		0,00	0,00
Фруктовые пастилки	ТТК 1073	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,07	0,00	6,37
Итого за прием		575	33,34	24,73	87,73	660,95	79,15	132,66	15,24	44,82	13,12	0,34	0,01	15,64
Среднедневное значение за 2 неделю		585	21,81	22,46	68,65	539,81	96,11	69,19	19,51	98,34	12,13	0,20	0,06	195,45
Среднедневное значение за 2 недели		616	21,64	21,86	65,33	520,29	110,13	68,73	20,13	125,48	18,38	0,23	0,05	110,93

Стоимость питания 166 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 "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, ДеЛи Принт 2008 г.

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

Технолог

Корнева

М. Н. Корнева

СОГЛАСОВАНО
Специалист-диетолог



А. Горобченко

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7-11 ЛЕТ (2 СМЕНА)
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



Решенко И.С.
20.11.2024

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7-11 ЛЕТ (2 СМЕНА)
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Са	Mg	Fe	P	A,мкг	B1,мг	E	C,мг
1 Неделя														
1 День														
Обед 7-11 лет II смена														
Огурец свежий	ТТК 675	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,00	0,59	0,00	0,00	0,03	9,80
Щи из сежей капустой с картофелем без томата Ц	ТТК 951	250	1,68	4,58	9,87	84,21	33,85	17,94	0,68	39,90	0,00	0,05	0,00	0,00
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,78	0,02	5,31	0,00	0,00	0,00	0,02
Говядина отварная для I блюд	ТТК 631	20	2,73	1,95	0,12	28,83	4,39	5,90	0,73	43,86	0,00	0,01	0,00	0,06
Плов из индейки (б/томата)	ТТК 992	250	20,72	16,19	53,04	433,33	46,18	0,00	2,52	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624	200	0,49	0,03	10,82	40,92	28,42	18,27	0,58	25,40	0,00	0,01	0,00	0,32
Груша	ТТК 665	120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,80	14,40	2,76	19,20	0,00	0,02	0,00	6,00
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	10	1,13	0,26	4,72	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
Итого за прием		960	28,25	24,79	98,05	705,47	165,92	71,01	7,79	134,26	0,00	0,22	0,03	16,19
2 День														
Обед 7-11 лет II смена														
Овощное ассорти	ТТК 674	100	0,89	0,13	3,96	19,24	16,28	14,79	0,65	29,58	0,00	0,03	0,00	7,00
Суп гороховый с зеленью	ТТК 639/1	250	4,86	2,66	25,86	111,20	28,28	29,00	73,68	1,73	12,00	0,00	0,18	4,20
Говядина отварная для I блюд	ТТК 631	30	4,09	2,92	0,18	43,25	6,58	8,85	1,09	65,79	0	0,017	0	0,082
Биточек паровой (говядина) К/Ц/СД	ТТК 1024	100	13,56	14,64	4,03	199,50	19,10	12,82	2,25	1,03	0,00	0,06	0,00	3,60
Капуста тушеная (б/томата)Ц	ТТК 967	180	3,27	4,93	13,61	104,60	80,96	28,22	1,05	56,34	0,00	0,05	0,00	38,26
Компот из свежих груш	ТТК 1237	200	0,07	0,05	2,38	9,24	3,34	2,08	2,78	0,40	0,00	0,00	0,00	1,60
Пюре Фрумка	ТТК 1069	90	0,00	0,00	8,55	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	10	1,13	0,26	4,72	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
Итого за прием		960	27,87	25,59	63,29	548,63	154,54	95,76	82,00	154,87	12,00	0,19	0,18	54,74
3 День														
Обед 7-11 лет II смена														
Помидор свежий дольками	ТТК 676	100	1,08	0,20	5,10	25,41	13,72	19,60	25,48	0,88	0,00	0,00	0,06	24,50
Борщ со свежей капустой и картофелем (б/томата)Ц	ТТК 994	250	1,55	3,45	10,68	76,37	34,95	20,80	1,46	42,60	0,00	0,04	0,00	7,74
Говядина отварная для I блюд	ТТК 631	30	4,09	2,92	0,18	43,25	6,58	8,85	1,09	65,79	0	0,017	0	0,082
Колбаски мясные запеченные К	ТТК 1027	100	13,88	12,84	5,27	191,27	12,56	21,57	2,23	1,38	0,00	0,07	0,00	1,24
Каша кукурузная с луком	ТТК 1009	180	1,30	2,90	7,05	52,88	56,56	13,57	0,56	43,31	0,00	0,05	0,00	18,83
Компот из кураги	ТТК 1057	200	1,04	0,06	23,78	89,66	32,30	21,00	0,67	29,20	0,00	0,02	0,00	0,80
Фруктовые пастилки	ТТК 1073	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,07	0,00	6,37
Итого за прием		885	26,66	25,83	86,05	629,84	185,32	116,61	32,12	227,72	13,12	0,26	0,06	59,56

4 День														
Обед 7-11 лет II смена														
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ТТК 674	100	0,89	0,13	3,96	19,24	16,28	14,79	0,65	29,58	0,00	0,03	0,00	7,00
Рассольник домашний Ц/Ф	ТТК 991	250	2,00	4,70	15,58	110,13	22,60	22,47	0,85	53,65	0,00	0,08	0,00	10,20
Говядина отварная для I блюд	ТТК 631	30	4,09	2,92	0,18	43,25	6,58	8,85	1,09	65,79	0	0,017	0	0,082
Гуляш из филе индейки (б/томата), мука рис.) К/Ц	ТТК 1025	100	13,34	3,84	1,58	93,54	12,20	13,15	0,94	126,70	0,01	0,03	0,00	0,00
Горошница	ТТК 570	180	13,35	3,50	50,87	336,29	79,85	76,14	6,07	0,00	21,60	0,78	0,00	0,00
Компот из свежих яблок	ТТК 623	200	0,07	0,06	10,07	39,06	2,77	1,41	0,37	1,72	0,00	0,00	0,00	0,72
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,07	0,00	6,37
Итого за прием		870	37,31	18,59	103,78	741,51	168,93	148,03	10,60	322,00	34,72	1,01	0,00	24,38
5 День														
Обед 7-11 лет II смена														
Винегрет овощной	ТТК 670	100	1,31	10,15	9,91	132,40	18,11	16,42	39,94	0,68	0,00	0,00	0,05	8,86
Суп картофельный с рисом с зеленью	ТТК 641/1	250	7,91	15,40	28,45	165,10	12,47	17,52	0,60	44,13	0,00	0,06	0,00	4,60
Говядина отварная для I блюд	ТТК 631	25	3,41	2,43	0,15	36,04	5,49	7,38	0,91	54,83	0,00	0,01	0,00	0,07
Тефтели на пару (б/томата, мука рис) К/Ц	ТТК 1011	100	8,86	12,89	10,91	193,33	16,73	1,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Пюре картофельное	ТТК 589	190	6,80	9,60	55,11	338,17	50,98	36,58	1,34	0,00	17,28	0,15	0,00	13,23
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	24,28	92,52	12,30	3,40	0,63	3,40	0,03	0,01	0,00	200,00
Питьевой йогурт Актимуно	ТТК 1068	95	2,57	1,42	11,21	68,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,07	0,00	6,37
Итого за прием		970	35,11	55,61	161,56	1125,96	144,73	93,88	44,05	147,60	30,47	0,31	0,05	233,13
Среднедневное значение за 1 неделю		774	25,87	25,07	85,45	625,24	136,57	87,55	29,43	164,41	15,05	0,33	0,05	64,67

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Ca	Mg	Fe	P	A,мкг	B1,мг	E	C,мг
2 Неделя														
1 День														
Обед 7-11 лет II смена														
Огурец свежий	ТТК 675	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,59	0,00	0,00	0,03	0,00	9,80
Суп гороховый с зеленью	ТТК 639/1	250	4,86	2,66	25,86	111,20	28,28	29,00	73,68	1,73	12,00	0,00	0,18	4,20
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,78	0,02	5,31	0,00	0,00	0,00	0,02
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 521	250	12,92	15,67	56,93	458,73	36,88	163,03	363,00	5,92	4,50	0,00	0,30	1,50
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624	200	0,49	0,03	10,82	40,92	28,42	18,27	0,58	25,40	0,00	0,01	0,00	0,32
Фруктовые пастилки	ТТК 1073	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоко	ТТК 669	130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	2,86	14,30	0,00	0,04	0,00	13,00
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,07	0,00	6,37
Итого за прием		965	23,53	23,76	146,44	855,08	173,30	247,72	441,36	97,22	29,62	0,16	0,47	35,21

2 День														
Обед 7-11 лет II смена														
Салат из помидор с маслом и зеленым луком	ТТК 1106	100	1,00	9,96	4,56	110,78	28,13	18,07	0,87	24,85	0,00	0,05	0,00	22,78
Борщ со свежей капустой и картофелем (б/томата)Ц	ТТК 994	250	1,55	3,45	10,68	76,37	34,95	20,80	1,46	42,60	0,00	0,04	0,00	7,74
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00
Индейка отварная Ц	ТТК 998	100	34,01	6,17	1,23	195,79	30,67	32,75	3,64	316,00	0,01	0,06	0,00	0,27
Картофель запеченный из отварного	ТТК 586	180	3,76	5,45	59,17	303,96	23,42	40,34	0,00	1,61	0,00	0,00	0,17	15,99
Компот из свежих груш	ТТК 1237	200	0,07	0,05	2,38	9,24	3,34	2,08	2,78	0,40	0,00	0,00	0,00	1,60
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,07	0,00	6,37
Итого за прием		841	43,99	28,52	99,65	796,58	151,22	125,93	9,40	430,84	13,13	0,22	0,17	54,75
3 День														
Обед 7-11 лет II смена														
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ТТК 674	100	0,89	0,13	3,96	19,24	16,28	14,79	0,65	29,58	0,00	0,03	0,00	7,00
Щи из сежей капустой с картофелем без томата Ц	ТТК 951	250	1,68	4,58	9,87	84,21	33,85	17,94	0,68	39,90	0,00	0,05	0,00	0,00
Говядина отварная для I блюд	ТТК 631	30	4,09	2,92	0,18	43,25	6,58	8,85	1,09	65,79	0	0,017	0	0,082
Минтай по овощами (б/томата) Ц	ТТК 1006	100	12,41	2,44	3,33	82,93	39,00	45,81	0,81	184,80	0,01	0,08	0,00	1,27
Рис припущенный	ТТК 582	180	2,47	4,86	43,99	229,35	7,05	27,50	0,00	0,57	12,96	0,00	0,04	0,01
Компот из свежих яблок	ТТК 623	200	0,07	0,06	10,07	39,06	2,77	1,41	0,37	1,72	0,00	0,00	0,00	0,72
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,07	0,00	6,37
Итого за прием		870	25,18	18,43	92,94	598,04	134,18	127,52	4,23	366,92	26,08	0,25	0,04	15,46
4 День														
Обед 7-11 лет II смена														
Овощная нарезка (огурец, морковь)	ТТК 673	100	0,99	0,09	5,82	24,73	22,00	22,62	42,20	0,57	0,00	0,00	0,03	3,00
Рассольник домашний Ц/Ф	ТТК 991	250	2,00	4,70	15,58	110,13	22,60	22,47	0,85	53,65	0,00	0,08	0,00	10,20
Говядина отварная для I блюд	ТТК 631	10	1,36	0,97	0,06	14,42	2,19	2,95	0,36	21,93	0,00	0,01	0,00	0,03
Печень тушеная с картофелем (б/томата) К/Ц	ТТК 1018	250	15,65	6,27	18,04	188,16	27,22	40,55	5,79	284,00	3,93	0,27	0,00	18,80
Пюре Фрумка	ТТК 1069	90	0,00	0,00	8,55	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоко	ТТК 669	130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	2,86	14,30	0,00	0,04	0,00	13,00
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	20	7,15	6,87	43,07	200,00	57,31	22,44	1,25	89,13	26,24	0,15	0,00	12,75
Итого за прием		850	27,67	19,42	106,14	634,92	152,12	122,73	53,31	463,58	30,17	0,53	0,03	57,78

5 День														
Обед 7-11 лет II смена														
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК 677	100	1,52	4,98	6,59	73,56	40,54	16,15	29,64	0,54	0,00	0,00	0,03	35,33
Суп картофельный с рисом с зеленью	ТТК 641/1	250	7,91	15,40	28,45	165,10	12,47	17,52	0,60	44,13	0,00	0,06	0,00	4,60
Говядина отварная для I блюд	ТТК 631	10	1,36	0,97	0,06	14,42	2,19	2,95	0,36	21,93	0,00	0,01	0,00	0,03
Минтай с сырной пастой К/Ц	ТТК 1003	100	9,55	3,95	7,71	149,00	14,29	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00
Пюре из овощей (без молока, масло под) К/Ф	ТТК 1047	200	3,15	5,32	25,20	158,37	24,82	42,82	1,41	93,52	0,00	0,09	0,13	0,00
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	24,28	92,52	12,30	3,40	0,63	3,40	0,03	0,01	0,00	200,00
Груша	ТТК 665	120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,80	14,40	2,76	19,20	0,00	0,02	0,00	6,00
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	10	1,13	0,26	4,72	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
Итого за прием		990	25,78	31,52	112,67	741,20	129,41	97,24	35,90	183,01	0,03	0,23	0,19	245,96
Среднедневное значение за 2 неделю		903	29,23	24,33	111,57	725,16	148,05	144,23	108,84	308,31	19,81	0,28	0,18	81,83
Среднедневное значение за 2 недели		882	25,82	28,29	99,06	683,22	132,99	92,39	32,66	173,71	7,54	0,28	0,12	155,31

Стоимость питания 248 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).

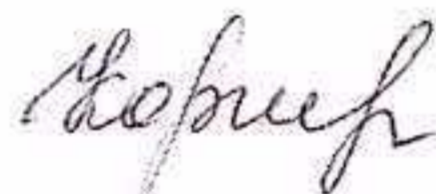
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

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.

Технолог



М. Н. Корнева