

Согласовано

Директор МБОУ

С.М.И.И.И.

В.В.В.В.В.



Утверждаю

Директор СГ МУП

«Комбинат школьного питания»  
Е.А.Горобченко

В.А.В.В.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ (7 - 11 ЛЕТ) В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД ВЕСЕННИХ КАНИКУЛ

| Наименование блюда  | № рец.        | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-ды, г  | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины      |               |              |             |              |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
|   |               |             | всего        | всего        |               |                | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | A,мг          | PЭ,мкг        | ТЭ,мг        | В1,мг       | С,мг         |
| <b>Понедельник</b>  |               |             |              |              |               |                |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |
| <b>Завтрак 7 - 11 лет</b>   |               |             |              |              |               |                |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |
| Бутерброд с маслом  | ТТК № 98      | 35          | 1,72         | 6,60         | 11,27         | 112,44         | 2,11                      |               | 2,61          | 0,02        | 24            | 45            | 0,1          |             |              |
| Каша молочная школьная пшённая  | ТТК № 701     | 210         | 7,13         | 10,36        | 33,48         | 253,95         | 120,64                    | 41,27         | 162,71        | 1,08        | 36,01         | 68,22         | 0,22         | 0,15        | 0,52         |
| Банан   |               | 200         | 3,00         | 1,00         | 45,40         | 191,00         | 16                        | 84            | 56            | 1,2         |               | 40            | 0,8          | 0,08        | 20           |
| Какао с молоком   | С6.2004 № 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         |
| Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием |               | 20          | 1,57         | 0,59         | 9,80          | 51,74          | 19,89                     |               |               | 0,8         |               |               |              | 0,09        |              |
| <b>Итого за "Завтрак"</b>   |               | <b>665</b>  | <b>17,06</b> | <b>21,89</b> | <b>114,97</b> | <b>709,38</b>  | <b>269,01</b>             | <b>152,24</b> | <b>322,41</b> | <b>3,98</b> | <b>72,01</b>  | <b>175,34</b> | <b>1,13</b>  | <b>0,35</b> | <b>21,04</b> |
| <b>Обед 7 -11 лет</b>   |               |             |              |              |               |                |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |
| Икра свекольная   | С6.2004 № 78  | 60          | 1,09         | 4,28         | 7,70          | 70,35          | 22,98                     | 13,25         | 27,46         | 0,8         |               | 100,44        | 21,08        | 2,25        | 0,02         |
| Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)                                     | С6.2004 № 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        |
| Сметана   |               | 20          | 0,49         | 2,64         | 0,66          | 28,68          | 15,49                     | 1,57          | 10,61         | 0,03        | 12            | 21,4          | 0,06         |             | 0,03         |
| Говядина отварная для I блюда   | ТТК № 233     | 20          | 5,44         | 3,89         | 0,16          | 57,34          | 5,09                      | 5,79          | 43,69         | 0,73        |               | 16,01         | 0,13         | 0,01        | 0,04         |
| Зелень  | ТТК № 41      | 1           | 0,03         |              | 0,09          | 0,44           | 2,06                      | 0,67          | 0,82          | 0,02        |               | 8,25          |              |             | 0,5          |
| Колбаса отварная  | ТТК № 247     | 100         | 11,63        | 15,42        |               | 185,31         |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |
| Макаронные изделия отварные   | С6.2004 № 516 | 150         | 5,64         | 4,47         | 37,45         | 212,04         | 16,46                     | 8,48          | 47            | 0,87        | 21            | 23,63         | 0,82         | 0,09        |              |
| Сок фруктовый   |               | 200         | 1,00         | 0,20         | 20,60         | 86,48          | 14                        | 8             | 14            | 2,8         |               |               | 0,2          | 0,02        | 4            |
| Хлеб пшеничный из муки в/с  |               | 25          | 1,72         | 0,25         | 12,01         | 58,29          |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки  |               | 25          | 1,67         | 0,25         | 11,03         | 54,07          |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |
| Вода питьевая негазированная  |               | 200         |              |              |               |                |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |
| <b>Итого за "Обед"</b>  |               | <b>1051</b> | <b>30,47</b> | <b>34,77</b> | <b>99,72</b>  | <b>827,30</b>  | <b>111,14</b>             | <b>56,07</b>  | <b>185,04</b> | <b>5,95</b> | <b>45,00</b>  | <b>398,26</b> | <b>22,49</b> | <b>2,42</b> | <b>16,81</b> |
| <b>Итого за прием</b>   |               | <b>1716</b> | <b>47,53</b> | <b>56,66</b> | <b>214,69</b> | <b>1536,69</b> | <b>380,15</b>             | <b>208,31</b> | <b>507,45</b> | <b>9,93</b> | <b>117,01</b> | <b>573,60</b> | <b>23,62</b> | <b>2,77</b> | <b>37,85</b> |

| Наименование блюда  | № рец.        | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины       |                |              |             |              |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|----------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
|   |               |             | всего        | всего        |                  |               | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | A,мг           | РЭ,мкг         | ТЭ,мг        | В1,мг       | С,мг         |
| <b>Вторник</b>  |               |             |              |              |                  |               |                           |               |               |             |                |                |              |             |              |
| <b>Завтрак 7 - 11 лет</b>   |               |             |              |              |                  |               |                           |               |               |             |                |                |              |             |              |
| Сыр (порциями)  | С6.2004 № 97  | 20          | 4,89         | 4,59         |                  | 61,91         | 176                       | 7,83          | 111,36        | 0,17        | 27,6           | 51,6           | 0,1          |             | 0,06         |
| 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          | 8,45           | 23,23        |             | 0,03         |
| Масло сливочное   | ТТК № 43      | 10          | 0,08         | 7,25         | 0,13             | 66,06         | 2,4                       |               | 3             | 0,02        | 40             | 30             | 45           | 0,1         |              |
| Груша   |               | 100         | 0,40         | 0,30         | 13,10            | 50,69         | 19                        | 12            | 16            | 2,3         |                | 2              | 0,4          | 0,02        | 5            |
| Чай с молоком   | С6.1996 № 630 | 200         | 2,97         | 1,72         | 11,41            | 70,85         | 49,37                     | 5,66          | 36,41         | 0,08        | 5,58           | 10,23          |              | 0,01        | 0,24         |
| Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием |               | 20          | 1,57         | 0,59         | 9,80             | 51,74         | 19,89                     |               |               | 0,8         |                |                |              | 0,09        |              |
| Хлеб пшеничный из муки в/с  |               | 25          | 1,72         | 0,25         | 12,01            | 58,29         |                           |               |               |             |                |                |              |             |              |
| <b>Итого за "Завтрак"</b>   |               | <b>575</b>  | <b>17,98</b> | <b>18,49</b> | <b>73,94</b>     | <b>529,62</b> | <b>381,52</b>             | <b>38,54</b>  | <b>250,11</b> | <b>3,50</b> | <b>85,85</b>   | <b>102,28</b>  | <b>68,73</b> | <b>0,22</b> | <b>5,33</b>  |
| <b>Обед 7 -11 лет</b>   |               |             |              |              |                  |               |                           |               |               |             |                |                |              |             |              |
| Салат "Суворов" *   | ТТК № 1604/*  | 100         | 5,99         | 22,81        | 5,66             | 250,19        | 199,72                    | 28,2          | 146,39        | 0,55        | 28,98          | 1259,08        | 9,17         | 0,03        | 1,29         |
| Рассольник ленинградский  | С6.2004 № 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          |
| Говядина отварная для 1 блюда   | ТТК № 233     | 15          | 4,08         | 2,92         | 0,12             | 43,00         | 3,81                      | 4,35          | 32,77         | 0,55        |                | 12,01          | 0,1          | 0,01        | 0,03         |
| Зелень  | ТТК № 41      | 1           | 0,03         |              | 0,09             | 0,44          | 2,06                      | 0,67          | 0,82          | 0,02        |                | 8,25           |              |             | 0,5          |
| Печеночные оладьи "Эллада"  | ТТК № 286     | 100         | 14,63        | 13,83        | 8,72             | 214,79        | 28,41                     | 24,4          | 247,2         | 5,09        | 3700,5         | 6734,45        | 6,22         | 0,19        | 11,54        |
| Пюре картофельное   | С6.2004 № 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        |
| 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           |              |             |              |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки  |               | 25          | 1,67         | 0,25         | 11,03            | 54,07         |                           |               |               |             |                |                |              |             |              |
| Хлеб пшеничный из муки в/с  |               | 25          | 1,72         | 0,25         | 12,01            | 58,29         |                           |               |               |             |                |                |              |             |              |
| Вода питьевая негазированная  |               | 200         |              |              |                  |               |                           |               |               |             |                |                |              |             |              |
| <b>Итого за "Обед"</b>  |               | <b>1066</b> | <b>33,51</b> | <b>48,13</b> | <b>92,40</b>     | <b>927,72</b> | <b>288,65</b>             | <b>107,05</b> | <b>573,13</b> | <b>8,09</b> | <b>3756,93</b> | <b>8271,28</b> | <b>15,90</b> | <b>0,43</b> | <b>30,14</b> |
| <b>Итого за прием</b>   |               | <b>1641</b> | <b>51,5</b>  | <b>66,6</b>  | <b>166,3</b>     | <b>1457,3</b> | <b>670,2</b>              | <b>145,6</b>  | <b>823,2</b>  | <b>11,6</b> | <b>3842,8</b>  | <b>8373,6</b>  | <b>84,6</b>  | <b>0,7</b>  | <b>35,5</b>  |

| Наименование блюда                        | № рец.        | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины      |               |              |             |              |  |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--|
|   |               |             | всего        | всего        |                  |                | Са                        | Mg            | P             | Fe          | A,мг          | РЭ,мкг        | ТЭ,мг        | В1,мг       | С,мг         |  |
| <b>Среда</b>                              |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |  |
| <b>Завтрак 7 - 11 лет</b>                 |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |  |
| Бутерброд с повидлом                      | ТТК № 76      | 50          | 1,76         | 3,41         | 23,22            | 129,15         | 3,52                      | 1,22          | 2,87          | 0,23        | 12            | 22,5          | 0,05         | 0           | 0,04         |  |
| Каша молочная ячневая (вязкая)            | С6.2004 № 302 | 200         | 6,86         | 3,28         | 35,52            | 194,05         | 139,53                    | 31,55         | 210,41        | 0,82        | 11,81         | 7,87          | 21,65        | 0,67        | 0,11         |  |
| Масло сливочное                           | ТТК № 43      | 10          | 0,08         | 7,25         | 0,13             | 66,06          | 2,4                       |               | 3             | 0,02        | 40            | 30            | 45           | 0,1         |              |  |
| Яблоко                                    |               | 100         | 0,40         | 0,40         | 11,60            | 48,68          | 16                        | 9             | 11            | 2,2         |               | 5             | 0,2          | 0,03        | 10           |  |
| 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 "Прибрежный" обогащенный йодом       |               | 30          | 2,21         | 0,59         | 15,38            | 75,12          |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |  |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                |               | 25          | 1,72         | 0,25         | 12,01            | 58,29          |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |  |
| <b>Итого за "Завтрак"</b>                 |               | <b>615</b>  | <b>14,73</b> | <b>16,59</b> | <b>113,78</b>    | <b>652,91</b>  | <b>214,51</b>             | <b>47,86</b>  | <b>266,43</b> | <b>3,34</b> | <b>69,81</b>  | <b>76,37</b>  | <b>66,90</b> | <b>0,81</b> | <b>10,41</b> |  |
| <b>Обед 7-11 лет</b>                      |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |  |
| Салат из свежих огурцов                   | С6.2004 № 16  | 100         | 0,71         | 9,88         | 3,12             | 102,32         | 21,41                     | 12,54         | 37,84         | 0,54        |               | 9,1           | 4,49         | 0,03        | 8,92         |  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями  | С6.2004 № 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          |  |
| Зелень                                    | ТТК № 41      | 1           | 0,03         |              | 0,09             | 0,44           | 2,06                      | 0,67          | 0,82          | 0,02        |               | 8,25          |              |             | 0,5          |  |
| Рыба, под шубкой                          | ТТК № 363     | 100         | 13,87        | 7,18         | 5,33             | 142,01         | 181,75                    | 26,73         | 218,81        | 0,5         | 21,72         | 64,04         | 1,98         | 0,05        | 0,6          |  |
| Рис "Солнечный"                           | ТТК № 555     | 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         |  |
| Компот ягодно-яблочный "Рябинка" (вит.50) | ТТК № 834-50  | 200         | 0,28         | 0,08         | 15,81            | 61,55          | 0,53                      | 0,01          | 0,1           | 0,04        | 0,01          | 0,02          |              |             |              |  |
| Печенье сдобное "Листики"                 | ТТК № 1524-1  | 50          | 3,62         | 12,37        | 29,47            | 241,40         | 9,98                      | 5,28          | 36,64         | 0,49        | 15,74         | 3,78          | 16,37        | 3,79        | 0,05         |  |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки    |               | 25          | 1,67         | 0,25         | 11,03            | 54,07          |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |  |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                |               | 25          | 1,72         | 0,25         | 12,01            | 58,29          |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |  |
| Вода питьевая негазированная              |               | 200         |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |  |
| <b>Итого за "Обед"</b>                    |               | <b>1101</b> | <b>28,07</b> | <b>36,10</b> | <b>131,21</b>    | <b>953,57</b>  | <b>254,15</b>             | <b>92,40</b>  | <b>425,83</b> | <b>3,14</b> | <b>57,15</b>  | <b>618,37</b> | <b>23,48</b> | <b>4,00</b> | <b>17,76</b> |  |
| <b>Итого за прием</b>                     |               | <b>1716</b> | <b>42,80</b> | <b>52,69</b> | <b>244,99</b>    | <b>1606,48</b> | <b>468,66</b>             | <b>140,26</b> | <b>692,26</b> | <b>6,48</b> | <b>126,96</b> | <b>694,74</b> | <b>90,38</b> | <b>4,81</b> | <b>28,17</b> |  |

| Наименование блюда  | № рец         | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины      |                |               |             |              |       |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|-------|
|   |               |             | всего        | всего        |                  |                |                           |               | Са            | Mg          | P             | Fe             | A,мг          | PЭ,мкг      | TЭ,мг        | B1,мг |
| <b>Четверг</b>  |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |                |               |             |              |       |
| <b>Завтрак 7 - 11 лет</b>   |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |                |               |             |              |       |
| Каша молочная кукурузная (жидкая)   | С6.2004 № 311 | 200         | 3,40         | 3,31         | 10,02            | 79,52          | 155,56                    | 19,53         | 103,07        | 0,27        | 20,16         | 10,08          | 22,18         |             |              | 0,06  |
| Масло сливочное   | ТТК № 43      | 10          | 0,08         | 7,25         | 0,13             | 66,06          | 2,4                       |               | 3             | 0,02        | 40            | 30             | 45            | 0,1         |              |       |
| Творожник с кокосом   | ТТК № 602     | 100         | 13,04        | 21,40        | 36,46            | 388,94         | 91,57                     | 15,02         | 135,07        | 0,81        | 73,68         | 133,5          | 0,72          | 0,05        | 0,12         |       |
| Соус шоколадный   | № 616 с6.2004 | 20          | 1,07         | 0,94         | 9,06             | 46,44          | 26,94                     | 10,09         | 28,74         | 0,41        | 2,29          | 4,34           | 0,02          | 0,01        | 0,04         |       |
| Чай с сахаром   | ТТК № 804     | 200         | 1,70         | 0,41         | 9,42             | 46,30          | 0,26                      |               |               |             | 0,04          |                |               |             |              |       |
| Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием |               | 20          | 1,57         | 0,59         | 9,80             | 51,74          | 19,89                     |               |               | 0,8         |               |                |               | 0,09        |              |       |
| Хлеб пшеничный из муки в/с  |               | 25          | 1,72         | 0,25         | 12,01            | 58,29          |                           |               |               |             |               |                |               |             |              |       |
| <b>Итого за "Завтрак"</b>   |               | <b>575</b>  | <b>22,58</b> | <b>34,15</b> | <b>86,90</b>     | <b>737,29</b>  | <b>296,62</b>             | <b>44,64</b>  | <b>269,88</b> | <b>2,35</b> | <b>136,13</b> | <b>177,92</b>  | <b>67,92</b>  | <b>0,25</b> | <b>0,22</b>  |       |
| <b>Обед 7 -11 лет</b>   |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |                |               |             |              |       |
| Икра морковная  | С6.2004 № 78  | 60          | 1,06         | 4,86         | 7,48             | 74,78          | 21,34                     | 22,32         | 36,7          | 0,59        |               | 5547,6         | 924,6         | 2,38        | 0,04         |       |
| Суп картофельный с бобовыми (горох)   | С6.2004 № 139 | 250         | 5,56         | 3,67         | 20,68            | 133,28         | 31,15                     | 30,14         | 76,68         | 1,79        | 12            | 224,43         | 0,26          | 0,18        | 4,6          |       |
| Зелень  | ТТК № 41      | 1           | 0,03         |              | 0,09             | 0,44           | 2,06                      | 0,67          | 0,82          | 0,02        |               | 8,25           |               |             | 0,5          |       |
| Говядина отварная для I блюд  | ТТК № 233     | 10          | 2,72         | 1,94         | 0,08             | 28,67          | 2,54                      | 2,9           | 21,85         | 0,36        | 0             | 8,01           | 0,07          | 0,01        | 0,02         |       |
| Азу из филе индейки   | ТТК № 407     | 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         |       |
| Компот ягодно-яблочный "Клубника" (вит.50)  | ТТК № 837-50  | 200         | 0,18         | 0,08         | 16,49            | 64,42          | 0,53                      | 0,01          | 0,1           | 0,04        | 0,01          | 0,02           |               |             |              |       |
| Сосиска запеченная в тесте  | С6.2004 № 747 | 100         | 10,59        | 11,29        | 30,41            | 264,92         | 10,84                     | 6,72          | 39,85         | 0,56        | 7,58          | 7,88           | 1,7           | 0,07        |              |       |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки  |               | 25          | 1,67         | 0,25         | 11,03            | 54,07          |                           |               |               |             |               |                |               |             |              |       |
| Хлеб пшеничный из муки в/с  |               | 25          | 1,72         | 0,25         | 12,01            | 58,29          |                           |               |               |             |               |                |               |             |              |       |
| Вода питьевая негазированная  |               | 200         |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |                |               |             |              |       |
| <b>Итого за "Обед"</b>  |               | <b>1071</b> | <b>40,15</b> | <b>30,25</b> | <b>117,21</b>    | <b>890,76</b>  | <b>93,28</b>              | <b>96,54</b>  | <b>356,46</b> | <b>5,16</b> | <b>42,93</b>  | <b>5850,40</b> | <b>927,10</b> | <b>2,76</b> | <b>13,83</b> |       |
| <b>Итого за прием</b>   |               | <b>1646</b> | <b>62,73</b> | <b>64,40</b> | <b>204,11</b>    | <b>1628,05</b> | <b>389,90</b>             | <b>141,18</b> | <b>626,34</b> | <b>7,51</b> | <b>179,06</b> | <b>6028,32</b> | <b>995,02</b> | <b>3,01</b> | <b>14,05</b> |       |

| Наименование блюда                     | № рец.         | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины      |                |               |             |               |
|--|----------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|---------------|
|  |                |             | всего        | всего        |                  |                | Ca                        | Mg            | P             | Fe           | A,мг          | РЭ,мкг         | ТЭ,мг         | В1,мг       | С,мг          |
| <b>Пятица</b>                          |                |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |                |               |             |               |
| <b>Завтрак 7 - 11 лет</b>              |                |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |                |               |             |               |
| Бутерброд горячий с колбасой и сыром   | Сб.2004 № 11   | 60          | 6,67         | 5,55         | 13,38            | 132,03         | 88                        | 3,92          | 55,68         | 0,09         | 13,8          | 25,8           | 0,05          |             | 0,03          |
| Каша "Дружба"                          | Сб.2021 № 229  | 200         | 5,27         | 3,78         | 28,96            | 169,34         | 127,82                    | 30,98         | 140,16        | 0,57         | 20,4          | 22,77          | 0,09          | 0,1         | 1,33          |
| Масло сливочное                        | ТТК № 43       | 5           | 0,04         | 3,63         | 0,07             | 33,03          | 1,2                       |               | 1,5           | 0,01         | 20            | 22,5           | 0,05          |             |               |
| Апельсины                              |                | 200         | 1,80         | 0,40         | 20,60            | 88,96          | 68                        | 26            | 46            | 0,6          |               | 16             | 0,4           | 0,08        | 120           |
| Чай с лимоном                          | ТТК № 803      | 207         | 1,76         | 0,42         | 9,74             | 48,77          | 2,73                      | 0,73          | 1,34          | 0,08         |               | 0,14           | 0,01          |             | 1,12          |
| Хлеб пшеничный из муки в/с             |                | 25          | 1,72         | 0,25         | 12,01            | 58,29          |                           |               |               |              |               |                |               |             |               |
| <b>Итого за "Завтрак"</b>              |                | <b>697</b>  | <b>17,26</b> | <b>14,03</b> | <b>84,76</b>     | <b>530,41</b>  | <b>287,75</b>             | <b>61,63</b>  | <b>244,68</b> | <b>1,35</b>  | <b>54,20</b>  | <b>87,21</b>   | <b>0,60</b>   | <b>0,18</b> | <b>122,48</b> |
| <b>Обед 7-11 лет</b>                   |                |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |                |               |             |               |
| Винегрет "Морской"                     | ТТК № 78       | 60          | 0,72         | 3,38         | 5,85             | 54,85          | 12,2                      | 9,17          | 21,4          | 0,41         |               | 121,23         | 1,39          | 0,03        | 4,92          |
| 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      | 10          | 2,72         | 1,94         | 0,08             | 28,67          | 2,54                      | 2,9           | 21,85         | 0,36         |               | 8,01           | 0,07          | 0,01        | 0,02          |
| Зелень                                 | ТТК № 41       | 1           | 0,03         |              | 0,09             | 0,44           | 2,06                      | 0,67          | 0,82          | 0,02         |               | 8,25           |               |             | 0,5           |
| Люля-кебаб (запеченный)                | ТТК № 283      | 100         | 19,43        | 12,23        | 6,84             | 213,41         | 21,95                     | 22,61         | 179,09        | 2,34         | 25,39         | 35,24          | 0,56          | 0,07        | 0,52          |
| Каша гречневая рассыпчатая             | Сб.2004 № 508  | 150         | 9,21         | 6,97         | 49,60            | 237,79         | 17,82                     | 145,55        | 218,96        | 4,9          | 25,2          | 29,8           | 0,64          | 0,31        |               |
| 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 столичный из ржано-пшеничной муки |                | 25          | 1,67         | 0,25         | 11,03            | 54,07          |                           |               |               |              |               |                |               |             |               |
| Хлеб пшеничный из муки в/с             |                | 25          | 1,72         | 0,25         | 12,01            | 58,29          |                           |               |               |              |               |                |               |             |               |
| Вода питьевая негазированная           |                | 200         |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |                |               |             |               |
| <b>Итого за "Обед"</b>                 |                | <b>1021</b> | <b>38,88</b> | <b>27,42</b> | <b>127,24</b>    | <b>838,38</b>  | <b>105,74</b>             | <b>226,61</b> | <b>536,24</b> | <b>9,67</b>  | <b>57,80</b>  | <b>536,07</b>  | <b>3,96</b>   | <b>0,54</b> | <b>15,92</b>  |
| <b>Итого за прием</b>                  |                | <b>1718</b> | <b>56,14</b> | <b>41,45</b> | <b>212,00</b>    | <b>1368,79</b> | <b>393,49</b>             | <b>288,24</b> | <b>780,92</b> | <b>11,02</b> | <b>112,00</b> | <b>623,28</b>  | <b>4,56</b>   | <b>0,72</b> | <b>138,40</b> |
| <b>Среднее значение</b>                | <b>завтрак</b> | <b>625</b>  | <b>17,92</b> | <b>21,03</b> | <b>94,87</b>     | <b>631,92</b>  | <b>289,88</b>             | <b>68,98</b>  | <b>270,70</b> | <b>2,90</b>  | <b>83,60</b>  | <b>123,82</b>  | <b>41,06</b>  | <b>0,36</b> | <b>31,90</b>  |
| <b>Среднее значение</b>                | <b>обед</b>    | <b>1062</b> | <b>34,22</b> | <b>35,33</b> | <b>113,56</b>    | <b>887,55</b>  | <b>170,59</b>             | <b>115,73</b> | <b>415,34</b> | <b>6,40</b>  | <b>791,96</b> | <b>3134,88</b> | <b>198,59</b> | <b>2,03</b> | <b>18,89</b>  |

Стоимость питания 345,62 руб в день

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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, Делта Принт 2008 г.

Специалист общественного питания



Н.А.Рудер