

Директор МБОУ СОШ №4 с УИОП
Город Ишим А.В.

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор СТМНП
"Комбинат диетического питания"
Е.А. Горобченко
10.03.2024

| Наименование блюда | № рел. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | Витамины | | | | |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--|--|--|
| | | | | | | | Са | Мг | Р | Fe | А, мг | Р2, мкг | Т3, мг | В1, мг | С, мг | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих 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 (вып. 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 вс | пл/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| Хлеб стогольный из ржано-пшеничной муки | пл/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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр (поршмян) | 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 довшаня | СБ.2004 № 769 | 100 | 7,17 | 12,17 | 57,41 | 365,02 | 14,01 | 9,83 | 55,07 | 0,8 | 2,93 | 5,07 | 6,63 | 0,08 | 0 | | | |
| Чай с молоком ступенным | 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 | | | |
| Итого за прием | | 310 | 12,69 | 16,43 | 73,59 | 487,64 | 156,22 | 19,73 | 149,29 | 0,96 | 24,12 | 39,14 | 6,72 | 0,09 | 0,21 | | | |
| Итого за день | | 1010 | 32,76 | 47,45 | 167,85 | 1206,78 | 409,86 | 117,37 | 440,53 | 5,35 | 72,61 | 813,33 | 15,80 | 0,38 | 18,48 | | | |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | Витамины | | | | | | | |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | Са | Мг | Р | Fe | А, мг | Р, мкг | Т, 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 | | | | | | | |
| Гуляш из филе индейки | ТТК № 401 | 100 | 14,83 | 5,40 | 3,99 | 123,15 | 19,8 | 16,01 | 141,8 | 1,15 | 19,38 | 34,43 | 0,34 | 0,03 | | | | | | | |
| Каша перловая с овощами | ТТК № 505 | 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 | | | | | | | |
| Компот "Сливовый №1" (выт.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 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| Итого за прием | | 700 | 23,97 | 15,63 | 82,16 | 554,66 | 78,24 | 55,21 | 312,74 | 2,73 | 53,47 | 705,17 | 1,18 | 0,12 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| Итого за день | | 1128 | 35,03 | 23,57 | 133,11 | 873,69 | 243,19 | 73,92 | 433,39 | 2,95 | 83,72 | 752,13 | 1,21 | 0,16 | | | | | | | |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | Витамины | | | | |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------------|---------------------|---------------------|--------------|---|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A, мг | P _Э , мкг | T _Э , мг | B ₁ , мг | C, мг | |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 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 | |
| Голубцы "Ленинские" с соусом томатным | ТТК № 258 | 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 | 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 | |
| Компот из с/м черноплодной рябины (внт. 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 слоёное "Хрустящие палочки" | ТТК № 1504 | 40 | 2,65 | 1,36 | 24,30 | 208,29 | 7,38 | 4,14 | 26,27 | 0,4 | 87,45 | 96,52 | 0,51 | 0,04 | 0,01 | |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | д/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | д/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием | | 790 | 24,89 | 29,43 | 113,20 | 808,74 | 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) | Сб.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 | д/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 | | 1220 | 34,21 | 36,96 | 163,51 | 1112,73 | 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 | Углевод- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | Витамины | | | | | | |
|---|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A, мг | P, мкг | T, мг | B1, мг | C, мг | | | | | |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп крестьянский с крупой | СБ.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 | | | | | | |
| Фрикадельки в соусе | СБ.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 | 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 | | | | | |
| 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 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 стогольный 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 | | 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 (поплавки) | СБ.2004 № 97 | 15 | 3,67 | 3,45 | 0,00 | 46,44 | 132 | 5,87 | 83,52 | 0,13 | 20,7 | 38,7 | 0,08 | 0 | 0,05 | | | | | |
| Булочка "Школьная" | ТТК № 907 | 80 | 6,81 | 13,13 | 47,54 | 332,68 | 30,54 | 10,22 | 66,77 | 0,79 | 14,81 | 25,86 | 6,44 | 0,07 | 0,09 | | | | | |
| 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 | | 302 | 12,24 | 17,00 | 57,28 | 427,89 | 165,27 | 16,82 | 151,63 | 1,00 | 35,51 | 64,70 | 6,53 | 0,07 | 1,26 | | | | | |
| Итого за день | | 1057 | 12,24 | 17,00 | 57,28 | 427,89 | 165,27 | 16,82 | 151,63 | 1,00 | 35,51 | 64,70 | 6,53 | 0,07 | 1,26 | | | | | |
| Среднее значение за неделю | Обед | 726 | 24,68 | 24,34 | 98,48 | 698,23 | 124,76 | 97,93 | 305,11 | 5,64 | 60,15 | 516,96 | 112,10 | 0,35 | 12,38 | | | | | |
| Среднее значение за неделю | Полдник | 355 | 10,74 | 12,04 | 63,01 | 399,99 | 127,25 | 17,26 | 122,02 | 0,77 | 29,91 | 45,12 | 3,70 | 0,08 | 0,75 | | | | | |
| Среднее значение за неделю | | 1081 | 30,98 | 31,90 | 140,06 | 956,94 | 237,47 | 83,17 | 362,62 | 4,65 | 81,23 | 494,54 | 115,10 | 0,36 | 10,65 | | | | | |

| Наименование блюда | № рецеп. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- дн., г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | Витамины | | | | |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------------|----------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|----------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | А, мг | Р, мкг | Т, мкг | В1, мг | С, мг | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя №2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с крупой (рис) | С6.2004 № 138 | 200 | 1,61 | 1,80 | 13,97 | 77,20 | 14,1 | 17,6 | 44,78 | 0,65 | 5,76 | 172,62 | 0,15 | 0,06 | 5,28 | |
| Повидная отварная для I 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 | |
| Хлебеш печеночный | ТТК № 225 | 100 | 12,01 | 5,29 | 7,61 | 124,18 | 22,95 | 18,28 | 202,9 | 3,96 | 3215,58 | 5783,05 | 0,87 | 0,17 | 9,48 | |
| Пюре картофельное | С6.2004 № 520 | 150 | 3,10 | 4,47 | 21,72 | 138,30 | 47,13 | 29,11 | 86,57 | 1,11 | 15,44 | 32,69 | 0,18 | 0,12 | 10,38 | |
| Компот "Сливовый №2" (выт.50) | ТТК № 832-50 | 180 | 0,20 | 0,06 | 14,36 | 55,71 | 0,48 | 0,01 | 0,09 | 0,04 | 0,01 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | |
| Булочка ванильная | С6.2004 № 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 | |
| Хлеб столничный 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 | 29,43 | 22,82 | 129,19 | 830,78 | 105,66 | 79,68 | 427,08 | 7,14 | 3251,77 | 6011,96 | 5,59 | 0,48 | 25,16 | |
| Полдник 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная (жидкая) | С6.2004 № 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 | С6.2004 № 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 | 38,36 | 28,59 | 194,85 | 1180,13 | 222,54 | 92,71 | 514,30 | 7,40 | 3275,87 | 6078,89 | 5,74 | 0,51 | 44,40 | |

| Наименование блюда | № рел. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Витамины | | | | | | | | |
|--|-----------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Са | Мg | Р | Fe | А,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из фасоли с овощами | ТТК №40 | 60 | 2,12 | 3,74 | 7,63 | 71,17 | 9,87 | 8,44 | 18,56 | 0,29 | 0 | 297 | 1,97 | 0,02 | 1,6 |
| Борщ с картофелем | С6.2004 №114 | 200 | 1,58 | 2,74 | 13,00 | 79,67 | 23,84 | 19,42 | 44 | 0,92 | 9,6 | 187,58 | 0,19 | 0,05 | 5,49 |
| Тертая "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 вязкая ячневая | С6.2004 №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 ягодно-яблочный "Сморонинка" (выт.50) | ТТК №837-50 | 180 | 0,15 | 0,06 | 14,95 | 58,36 | 0,48 | 0,01 | 0,09 | 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 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 |
| Итого за прием | | 740 | 17,94 | 22,46 | 89,98 | 624,32 | 77,19 | 55,71 | 239,57 | 2,91 | 37,67 | 601,55 | 4,44 | 0,16 | 7,73 |
| Подник 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка дорожная | С6.2004 г. №770 | 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 | | 1040 | 24,83 | 35,69 | 160,24 | 1046,54 | 91,06 | 64,97 | 290,51 | 3,68 | 47,39 | 626,55 | 10,66 | 0,24 | 7,73 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | Витамины | | | | |
|--|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|--|--|
| | | | | | | | Са | Мг | Р | Fe | А,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | | | |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп "Новинка" | ТТК №109 | 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 | | | |
| Тертлен. рыбные (пикша) | ТТК №835 | 100 | 8,58 | 7,19 | 10,55 | 140,88 | 19,38 | 5,31 | 22,59 | 0,22 | 4,15 | 59,28 | 3,11 | 0,02 | 0,67 | | | |
| Рис припущенный | 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 (ант. 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 столетний 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 | 20,35 | 27,28 | 120,55 | 796,10 | 86,55 | 90,12 | 221,54 | 3,18 | 33,56 | 429,22 | 8,50 | 0,19 | 6,79 | | | |
| 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 | | 1207 | 27,76 | 35,23 | 155,76 | 1032,54 | 246,04 | 110,38 | 327,45 | 3,54 | 73,72 | 474,04 | 8,56 | 0,25 | 20,02 | | | |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | Витамины | | | | | | |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------|--|--|--|-------------|--|
| | | | | | | | Са | Мг | Р | Fe | А, мг | Р, мкг | Т, мг | В1, мг | С, мг | | | | | |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп с клецками | СБ.2004 № 155 | 250 | 2,79 | 3,71 | 14,13 | 99,87 | 18,24 | 8,05 | 35,02 | 0,5 | 18,96 | 234,46 | 0,42 | 0,03 | | | | | | |
| Говядина отварная для I 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 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| Каша вязкая пшеничная | СБ.2004 № 510 | 150 | 3,96 | 3,76 | 22,49 | 141,93 | 5,97 | 0,29 | 2,35 | 0,05 | 12,6 | 23,63 | 0,05 | 0 | | | | | | |
| Напиток лимонно-брусничный (вкл. 50) | ТТК № 844-50 | 180 | 0,12 | 0,05 | 19,25 | 75,08 | 5,45 | 1,4 | 2,92 | 0,13 | 0,02 | 0,87 | 0,1 | 0 | | | | | 3,87 | |
| 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 | |
| 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 | | 740 | 21,65 | 20,67 | 90,41 | 633,72 | 51,02 | 25,38 | 141,07 | 2,20 | 45,87 | 365,59 | 2,56 | 0,06 | | | | | 5,38 | |
| Поддник 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 | |
| Плошка "Новоосковская" | ТТК № 915 | 100 | 8,28 | 6,66 | 57,40 | 320,90 | 25,27 | 12,08 | 68,26 | 0,9 | 4,44 | 7,79 | 3,82 | 0,1 | | | | | 0,04 | |
| Теплый компот "Рабинка" | ТТК № 859 | 180 | 0,25 | 0,07 | 14,22 | 55,34 | 0,36 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 6,12 | 0,25 | 0 | | | | | 0 | |
| Итого за прием | | 290 | 10,97 | 9,03 | 71,62 | 407,20 | 113,63 | 16,00 | 123,94 | 1,03 | 18,24 | 39,71 | 4,12 | 0,10 | | | | | 0,07 | |
| Итого за день | | 1030 | 32,62 | 29,70 | 162,03 | 1040,92 | 164,65 | 41,38 | 265,01 | 3,23 | 64,11 | 405,30 | 6,68 | 0,16 | | | | | 5,45 | |

