СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 45
Н.А. Шинкаренко

УТВЕРЖДАЮ
Директор СЛМУП
"Комбинат школьного питания"
Т.Р. Свинкова
31.10.2022

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 11 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ГПД

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Неделя №1															
Понедельник															
Обед 7-11 лет															
Рассольник ленинградский	№ 132 сб 2004	200	1,66	2,82	13,81	85,69	15,69	16,84	49,46	0,66	9,6	179,82	0,18	0,06	5,12
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Тефтели (1 вариант)	№ 236 сб 2004	90	8,18	10,36	10,08	165,23	19,23	12,58	82,13	1,22	16,99	80,11	0,39	0,03	1,04
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	150	7,68	5,81	41,34	237,79	18,9	121,53	183,29	4,11	21	24,84	0,54	0,26	0
Напиток из плодов шиповника (вит. 5)	ТТК № 809-50	200	0,68	0,28	34,26	130,52	12,75	3,42	3,51	0,66	0,02	163,42	0,76	0,01	200
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за "Обед"		**691**	**21,62**	**19,77**	**122,62**	**732,02**	**68,63**	**155,04**	**319,21**	**6,67**	**47,61**	**456,69**	**1,89**	**0,36**	**206,66**
Полдник 7-11 лет															
Какао с молоком	№ 693 сб 2004	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
Сдоба "Уренгойская"	ТТК № 927	100	8,01	6,35	55,57	309,80	33,43	13,2	76,14	0,93	9,47	10	3,1	0,12	0,18
Итого за "Полдник"		**300**	**11,65**	**9,69**	**79,67**	**444,57**	**144,06**	**40,17**	**177,23**	**1,83**	**21,47**	**32,12**	**3,11**	**0,15**	**0,70**
Итого за прием		**991**	**33,27**	**29,46**	**202,29**	**1176,59**	**212,69**	**195,21**	**496,44**	**8,50**	**69,08**	**488,81**	**5,00**	**0,51**	**207,36**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Вторник															
Обед 7-11 лет															
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124 сб 2004	200	1,40	2,69	8,02	59,44	29,35	14,72	33,43	0,57	9,6	182,82	0,16	0,04	9,77
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
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 из изюма (витаминизированный 5)	ТТК № 822-50	200	0,36	0,00	28,79	109,79	0,6	0,02	0,11	0,05	0,02	0,02	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за "Обед"		651	21,80	11,10	78,88	493,92	56,83	49,19	214,82	2,44	32,96	245,55	0,65	0,16	18,94
Полдник 7-11 лет															
Чай с молоком	№ 630 сб 1996	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23	0	0,01	0,24
Лепешка сметанная	ТТК № 943	100	7,58	10,35	54,49	339,57	25,51	10,96	63,78	0,84	16,97	30,50	4,22	0,09	0,02
Итого за "Полдник"		**300**	**10,55**	**12,07**	**69,44**	**423,88**	**74,98**	**16,62**	**100,19**	**0,93**	**22,55**	**40,73**	**4,22**	**0,10**	**0,26**
Итого за прием		**951**	**32,35**	**23,17**	**148,32**	**917,80**	**131,81**	**65,81**	**315,01**	**3,37**	**55,51**	**286,28**	**4,87**	**0,26**	**19,20**
Среда															
Обед 7-11 лет															
Суп картофельный с крупой (пшено)	№ 138 сб 2004	200	1,78	1,88	13,73	77,54	16,06	18,83	47,93	0,72	5,76	172,74	0,14	0,07	5,28
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	ТТК № 323	100	9,54	4,92	5,74	103,32	27,13	30,97	104,11	0,64	4,55	458,2	2,53	0,06	4,01
Пюре картофельное	№ 520 сб 2004	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
Напиток лимонный (витаминизированный 5)	ТТК № 828-50	200	0,13	0,02	24,66	96,27	6,47	1,7	3,19	0,16	0,02	0,3	0,03	0,01	5,6
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за "Обед"		**701**	**17,97**	**11,79**	**88,98**	**528,23**	**98,85**	**81,28**	**242,62**	**2,65**	**25,77**	**672,43**	**2,90**	**0,26**	**25,77**
Полдник 7-11 лет															
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Булочка ванильная	№ 767 сб 2004	100	8,12	9,01	60,42	352,66	19,34	11,83	71,06	1,02	14,98	15,57	4,32	0,12	0,00
Итого за "Полдник"		**300**	**9,82**	**9,42**	**73,38**	**412,41**	**19,71**	**11,83**	**71,06**	**1,07**	**14,98**	**15,57**	**4,32**	**0,12**	**0,00**
Итого за прием		**1001**	**27,79**	**21,21**	**162,36**	**940,65**	**118,56**	**93,11**	**313,68**	**3,72**	**40,75**	**688,00**	**7,22**	**0,38**	**25,77**

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	B1,мг	C,мг
Четверг															
Обед 7-11 лет															
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140 сб 2004	200	2,18	1,86	16,53	90,06	16,45	17,05	45,87	0,73	5,76	172,62	0,25	0,07	5,28
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Котлета "Особая"	ТТК № 224	100	14,95	15,19	13,27	250,72	31,44	16,71	122,73	1,65	21,12	31,40	0,58	0,11	0,02
Пюре из бобовых	№ 317 сб 2004	150	16,95	5,02	43,29	273,15	77,73	65,34	169,95	5,24	21,20	25,32	0,42	0,66	0,00
Компот ягодно-яблочный "Рябинка" (вит.50)	ТТК № 834-50	200	0,34	0,10	24,42	94,56	7,58	3,5	10,09	0,56	0,01	1,02	300,04	0	0,8
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за "Обед"		**701**	**37,84**	**22,67**	**120,64**	**821,29**	**135,26**	**103,27**	**349,46**	**8,20**	**48,09**	**238,86**	**301,31**	**0,84**	**6,60**
Полдник 7-11 лет															
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0	0,14	0,01	0	1,12
Булочка "Тюменская"	ТТК № 934	70	5,02	6,95	37,62	230,72	19,44	7,65	46,55	0,64	8,81	15,36	3,50	0,06	0,06
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00
Итого за "Полдник"		**377**	**5,42**	**7,35**	**49,22**	**279,40**	**35,44**	**16,65**	**57,55**	**2,84**	**8,81**	**20,36**	**3,70**	**0,09**	**10,06**
Итого за прием		**1078**	**43,26**	**30,02**	**169,86**	**1100,69**	**170,70**	**119,92**	**407,01**	**11,04**	**56,90**	**259,22**	**305,01**	**0,93**	**16,66**
Пятница															
Обед 7-11 лет															
Борщ с капустой и картофелем	№ 110 сб 2004	250	1,71	3,34	13,79	87,27	36,58	20,75	44,79	1,01	12,00	234,13	0,22	0,04	7,98
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Сосиски отварные	№ 413 сб 2004	100	11,28	14,96		179,76							0,50		
Макароны изделия отварные	№ 516 сб 2004	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	47,00	0,87	21,00	23,63	0,82	0,09	0,00
Компот "Сливовый № 2" (вит.50)	ТТК № 832-50	200	0,30	0,09	25,06	96,99	7,43	3,12	8,72	0,41	0,01	5,52	150,13	0,01	1,04
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за "Обед"		**751**	**22,35**	**23,36**	**99,43**	**688,86**	**62,53**	**33,02**	**101,33**	**2,31**	**33,01**	**271,78**	**151,69**	**0,14**	**9,52**
Полдник 7-11 лет															
Каша молочная пшеничная (жидкая)	№ 311 сб 2004	200	7,07	3,30	32,66	189,78	110,86	12,53	79,79	0,13	12,1	22,18		0,03	0,52
Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2		1,5	0,01	20	22,5	0,05		
Чай с молоком	№ 630 сб 1996	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за "Полдник"		**430**	**11,80**	**8,90**	**59,69**	**365,40**	**161,53**	**18,19**	**117,70**	**0,23**	**37,68**	**54,91**	**0,05**	**0,04**	**0,76**
Итого за прием		**1181**	**34,15**	**32,26**	**159,12**	**1054,26**	**224,06**	**51,21**	**219,03**	**2,54**	**70,69**	**326,69**	**151,74**	**0,18**	**10,28**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Неделя № 2															
Понедельник															
Обед 7-11 лет															
Суп из овощей (горошек зелёный)	№ 135 сб 2004	200	1,44	2,74	9,62	66,55	27,39	16,16	38,69	0,89	9,60	185,35	0,17	0,05	6,96
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Фрикадельки в соусе	№ 469 сб 2004	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
Рис припущенный	№ 512 сб 2004	150	3,49	3,81	36,66	195,45	9,66	23,12	70,86	0,50	12,60	23,63	0,26	0,03	0,00
Компот из смеси сухофруктов (вит.5)	ТТК № 816-50	200	1,02	0,06	32,96	124,76	31,62	19,95	27,16	0,68	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за "Обед"		**706**	**17,72**	**18,32**	**113,67**	**678,92**	**88,48**	**73,07**	**221,85**	**3,38**	**45,32**	**445,11**	**1,96**	**0,13**	**8,20**
Полдник 7-11 лет															
Шанежка с картофелем	ТТК № 929	100	6,56	6,30	39,49	239,56	52,54	23,48	101,01	1,15	40,45	45,91	0,77	0,14	11,69
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,10	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
Итого за "Полдник"		**300**	**8,26**	**7,71**	**64,49**	**355,64**	**105,87**	**29,57**	**140,16**	**1,25**	**46,45**	**56,91**	**0,77**	**0,15**	**11,95**
Итого за прием		**1006**	**25,98**	**26,03**	**178,16**	**1034,56**	**194,35**	**102,64**	**362,01**	**4,63**	**91,77**	**502,02**	**2,73**	**0,28**	**20,15**
Вторник															
Обед 7-11 лет															
Рассольник	№ 130 сб 2004	200	1,36	2,78	11,53	75,18	15,45	15,94	40,24	0,62	9,6	179,82	0,15	0,06	5,28
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Рагу из филе индейки	ТТК № 411	200	17,25	7,90	23,87	232,60	40,05	45,85	213,19	2,23	29,67	413,43	0,56	0,13	7,29
Компот "Сливовый № 2" (вит.50)	ТТК № 832-50	200	0,30	0,09	25,06	96,99	7,43	3,12	8,72	0,41	0,01	5,52	150,13	0,01	1,04
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за "Обед"		**651**	**22,33**	**11,27**	**83,59**	**517,57**	**64,99**	**65,58**	**262,97**	**3,28**	**39,28**	**607,27**	**150,86**	**0,20**	**14,11**
Полдник 7-11 лет															
Каша молочная манная (жидкая)	№ 311 сб 2004	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		5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2		1,5	0,01	20	22,5	0,05		
Чай с молоком сгущенным	№ 630 сб 1996	200	3,08	1,96	16,18	91,66	54,21	5,98	38,54	0,07	7,39	8,27	0,04	0,01	0,18
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за "Полдник"		**430**	**7,58**	**3,49**	**40,82**	**224,65**	**121,35**	**17,94**	**106,33**	**0,40**	**12,67**	**23,23**	**0,46**	**0,06**	**0,55**
Итого за прием		**1081**	**29,91**	**14,76**	**124,41**	**742,23**	**186,34**	**83,52**	**369,30**	**3,68**	**51,95**	**630,50**	**151,32**	**0,26**	**14,66**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Среда															
Обед 7-11 лет															
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	19,89	33,24	68,06	1,22	12,00	224,66	0,25	0,09	5,80
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Оладьи из печени	№ 468 сб 2004	100	18,00	13,60	7,32	224,41	24,25	16,43	279,97	6,13	4958,40	8439,00	1,06	0,22	13,20
Макароны изделия отварные	№ 516 сб 2004	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	47,00	0,87	21,00	23,63	0,82	0,09	0,00
Компот из чернослива (вит 5)	ТТК № 823-50	200	0,54	0,16	28,76	111,84	18,13	22,20	18,15	0,69	0,01	2,52	0,45	0,00	0,30
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за "Обед"		**751**	**30,16**	**22,43**	**114,51**	**772,98**	**80,79**	**81,02**	**414,00**	**8,93**	**4991,41**	**8698,31**	**2,60**	**0,40**	**19,80**
Полдник 7-11 лет															
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0	0,14	0,01	0	1,12
Плюшка "Новомосковская"	ТТК № 915	100	8,28	6,67	57,40	320,98	25,27	12,08	68,26	0,90	4,44	7,79	3,83	0,10	0,04
Итого за "Полдник"		**307**	**10,04**	**7,09**	**70,68**	**383,21**	**28,10**	**12,81**	**69,60**	**0,99**	**4,44**	**7,93**	**3,84**	**0,10**	**1,16**
Итого за прием		**1058**	**40,20**	**29,52**	**185,19**	**1156,19**	**108,89**	**93,83**	**483,60**	**9,92**	**4995,85**	**8706,24**	**6,44**	**0,50**	**20,96**
Четверг															
Обед 7-11 лет															
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140сб 2004	250	2,72	2,32	20,66	112,58	20,56	21,32	57,34	0,92	7,20	215,78	0,32	0,09	6,60
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Тефтели (1 вариант)	№ 236 сб 2004	90	8,18	10,36	10,08	165,23	19,23	12,58	82,13	1,22	16,99	80,11	0,39	0,03	1,04
Рис припущенный	№ 512 сб 2004	180	4,19	4,57	43,99	234,54	11,59	27,75	85,03	0,60	15,12	28,35	0,32	0,04	0,00
Компот ягодно -фруктовый (вит 5)	ТТК № 835-50	200	0,22	0,09	25,68	99,83	10,01	5,27	7,60	0,43	0,02	7,37	0,13	0,00	1,07
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за "Обед"		**771**	**18,73**	**17,84**	**123,54**	**724,98**	**63,45**	**67,59**	**232,92**	**3,19**	**39,33**	**340,11**	**1,18**	**0,16**	**9,21**
Полдник 7-11 лет															
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Булочка "Школьная"	ТТК № 907	60	5,11	9,85	35,65	249,51	22,91	7,67	50,07	0,59	11,11	19,39	4,83	0,05	0,06
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00
Итого за "Полдник"		**360**	**7,21**	**10,66**	**60,21**	**357,95**	**39,28**	**16,67**	**61,07**	**2,84**	**11,11**	**24,39**	**5,03**	**0,08**	**10,06**
Итого за прием		**1131**	**25,94**	**28,50**	**183,75**	**1082,93**	**102,73**	**84,26**	**293,99**	**6,03**	**50,44**	**364,50**	**6,21**	**0,24**	**19,27**

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	B1,мг	C,мг
Пятница															
Обед 7-11 лет															
Борщ с картофелем	№ 114 сб 2004	250	1,97	3,43	16,71	101,31	31,44	24,37	55,33	1,17	12,00	234,47	0,23	0,06	6,86
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Плов	№ 443 сб 2004	150	16,41	20,74	10,80	280,19	35,53	21,09	150,48	1,10	22,10	27,70	5,08	0,22	0,67
Напиток из плодов шиповника (вит 5)	ТТК № 809-50	200	0,69	0,29	34,27	130,54	12,81	3,42	3,55	0,66	0,03	163,43	0,76	0,01	200,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за "Обед"		**651**	**22,49**	**24,96**	**84,91**	**624,84**	**81,84**	**49,55**	**210,18**	**2,95**	**34,13**	**434,10**	**6,09**	**0,29**	**208,03**
Полдник 7-11 лет															
Чай с молоком	№ 630 сб 1996	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23	0,00	0,01	0,24
Кулебяка с яблоком	№ 742 сб 2004	100	9,30	8,96	18,65	118,40	8,35	3,50	13,36	0,68	3,00	1,54	0,00	0,02	1,11
Итого за "Полдник"		**300**	**12,27**	**10,68**	**33,60**	**202,71**	**57,82**	**9,16**	**49,77**	**0,77**	**8,58**	**11,77**	**0,00**	**0,03**	**1,35**
Итого за прием		**951**	**34,76**	**35,64**	**118,51**	**827,55**	**139,66**	**58,71**	**259,95**	**3,72**	**42,71**	**445,87**	**6,09**	**0,32**	**209,38**
Среднедневное значение			**32,58**	**27,25**	**164,47**	**1008,68**	**169,36**	**95,97**	**359,70**	**5,73**	**553,77**	**1272,00**	**64,66**	**0,39**	**56,31**

Стоимость питания 156 руб в день

Основание: СанПиН 2.4/2.4.3590-20

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.

Технолог М.Н. Корнева