

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ

*Ф.К. Салимов*  
*А.А. Кукина*



ЖШП"  
Е.А. Горобченко

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ**

| Наименование блюда                            | № рец.      | Выход, г     | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-ды, г  | ЭЦ, ккал        |
|-----------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| <b>1 Неделя</b>                               |             |              |              |              |               |                 |
| <b>1 День</b>                                 |             |              |              |              |               |                 |
| <b>Питание 7-11 лет</b>                       |             |              |              |              |               |                 |
| Каша "Дружба"                                 | ТТК 505     | 200          | 6,73         | 5,74         | 25,38         | 169,14          |
| Масло оливочное                               | ТТК 657     | 3            | 0,02         | 2,25         | 0,04          | 19,82           |
| Блины                                         | ТТК 1601    | 100          | 11,28        | 12,04        | 41            | 240             |
| Молоко стуженное                              | ТТК 662     | 10           | 0,85         | 0,84         | 5,32          | 31,74           |
| Какао с молоком                               | ТТК 610     | 200          | 5,64         | 6,68         | 15,02         | 100,26          |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                    | ТТК 608     | 25           | 1,72         | 0,25         | 12,01         | 58              |
| Фруктовые пастилки (роля)                     |             | 15           | 0,15         | 0,015        | 12,45         | 51              |
| <b>Итого за прием</b>                         |             | <b>553</b>   | <b>26,39</b> | <b>27,82</b> | <b>111,22</b> | <b>669,96</b>   |
| Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом) | ТТК 642     | 250          | 3,7          | 8,27         | 25,88         | 141,36          |
| Говядина отварная для 1 блюда                 | ТТК 631/1   | 10           | 2,71         | 1,94         |               | 34,06           |
| Зелень                                        | ТТК 671     | 1            | 0,03         |              | 0,09          | 0,44            |
| Сметана                                       | ТТК 664     | 20           | 0,49         | 2,64         | 0,66          | 28,69           |
| Сосиски отварные                              | ТТК 518     | 100          | 11,63        | 15,42        | 0,00          | 185,31          |
| Макаронные изделия отварные                   | ТТК 577     | 180          | 6,77         | 5,36         | 44,94         | 254,45          |
| Компот из смеси сухофруктов                   | ТТК 624-50  | 200          | 0,49         | 0,03         | 22,23         | 85,56           |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки        | ТТК 609     | 25           | 1,67         | 0,25         | 11,03         | 54              |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                    | ТТК 608     | 25           | 1,72         | 0,25         | 12,01         | 58              |
| Вода питьевая                                 | ТТК 1177    | 200          |              |              |               |                 |
| <b>Итого за прием</b>                         |             | <b>1 011</b> | <b>29,21</b> | <b>34,16</b> | <b>116,84</b> | <b>841,87</b>   |
| <b>Итого за день</b>                          |             | <b>1 564</b> | <b>55,60</b> | <b>61,98</b> | <b>228,06</b> | <b>1 511,83</b> |
| <b>2 День</b>                                 |             |              |              |              |               |                 |
| <b>Питание 7-11 лет</b>                       |             |              |              |              |               |                 |
| Вареники с картофелем отварные                | ТТК 502     | 180          | 7,87         | 8,69         | 55,45         | 337,03          |
| Сметана                                       | ТТК 664     | 20           | 0,49         | 2,64         | 0,66          | 28,69           |
| Сыр порционный                                | ТТК 1034    | 30           | 7,33         | 6,36         |               | 77,39           |
| Чай с сахаром                                 | ТТК 618     | 200          | 0,19         | 0,04         | 7,22          | 29,01           |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                    | ТТК 608     | 25           | 1,72         | 0,25         | 12,01         | 58              |
| Груша                                         | ТТК 665     | 140          | 0,56         | 0,42         | 14,27         | 70,97           |
| <b>Итого за прием</b>                         |             | <b>595</b>   | <b>18,16</b> | <b>18,40</b> | <b>89,61</b>  | <b>601,09</b>   |
| Суп гороховый                                 | ТТК 639     | 250          | 7,56         | 5,66         | 25,88         | 176,86          |
| Зелень                                        | ТТК 671     | 1            | 0,03         |              | 0,09          | 0,44            |
| Котлета "Морское диво"                        | ТТК 1373 ФК | 100          | 13,51        | 16,32        | 10,96         | 244,19          |
| Пюре картофельное                             | ТТК 589     | 180          | 3,71         | 5,36         | 33,07         | 223,56          |
| Напиток из плодов шиповника                   | ТТК 627     | 200          | 0,68         | 0,28         | 20,67         | 82,52           |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки        | ТТК 609     | 25           | 1,67         | 0,25         | 11,03         | 54              |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                    | ТТК 608     | 25           | 1,72         | 0,25         | 12,01         | 58              |
| Биоморозное                                   |             | 50           | 1,26         | 2,97         | 8,19          | 64,57           |
| Вода питьевая                                 | ТТК 1177    | 200          |              |              |               |                 |
| <b>Итого за прием</b>                         |             | <b>1 031</b> | <b>30,14</b> | <b>31,09</b> | <b>121,90</b> | <b>904,14</b>   |
| <b>Итого за день</b>                          |             | <b>1 626</b> | <b>48,30</b> | <b>49,49</b> | <b>211,51</b> | <b>1 505,23</b> |

| Наименование блюда                     | № рец.      | Выход, г     | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-ды, г  | ЭЦ, ккал        |
|----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| <b>3 День</b>                          |             |              |              |              |               |                 |
| <b>Питание 7-11 лет</b>                |             |              |              |              |               |                 |
| Бутерброд с колбасой отварной          | ТТК 949     | 75           | 7,59         | 9,66         | 11,2          | 162,12          |
| Каша молочная пшеничная                | ТТК 511     | 230          | 8,13         | 4,60         | 38,40         | 225,58          |
| Масло сливочное                        | ТТК 657     | 10           | 0,08         | 7,51         | 0,13          | 66,06           |
| Кофейный напиток                       | ТТК 611     | 200          | 1,70         | 1,41         | 15,92         | 81,56           |
| Хлеб "Прибрежный", обогащенный йодом   | ТТК 607     | 30           | 2,21         | 0,59         | 15,38         | 75              |
| Фруктовые пастилки (ролл)              |             | 15           | 0,15         | 0,015        | 12,45         | 51              |
| <b>Итого за прием</b>                  |             | <b>560</b>   | <b>19,86</b> | <b>23,79</b> | <b>93,48</b>  | <b>661,33</b>   |
| Салат из свежей капусты с перцем       | ТТК 1511    | 100          | 1,57         | 8,27         | 12,31         | 129,91          |
| Рассольник "Ленинградский"             | ТТК 638     | 250          | 3,07         | 6,21         | 17,26         | 92,46           |
| Зелень                                 | ТТК 671     | 1            | 0,03         |              | 0,09          | 0,44            |
| Говядина отварная для I блюд           | ТТК 631/1   | 10           | 2,71         | 1,94         |               | 28,34           |
| Сметана                                | ТТК 664     | 10           | 0,25         | 1,32         | 0,33          | 14,34           |
| Котлета "Белорусская"                  | ТТК 1446    | 100          | 14,48        | 23,97        | 8,27          | 305,93          |
| Каша гречневая рассыпчатая             | ТТК 571     | 180          | 9,39         | 7,38         | 49,6          | 285,35          |
| Напиток "Грушенька"                    | ТТК 626     | 200          | 0,02         | 0,01         | 9,68          | 36,82           |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | ТТК 609     | 25           | 1,67         | 0,25         | 11,03         | 54              |
| Хлеб пшеничный из муки в/с             | ТТК 608     | 25           | 1,72         | 0,25         | 12,01         | 58              |
| Яблоко                                 | ТТК 669     | 120          | 0,48         | 0,01         | 13,85         | 58,42           |
| Вода питьевая                          | ТТК 1177    | 200          |              |              |               |                 |
| <b>Итого за прием</b>                  |             | <b>1 221</b> | <b>35,4</b>  | <b>49,6</b>  | <b>134,4</b>  | <b>1 064,0</b>  |
| <b>Итого за день</b>                   |             | <b>1 781</b> | <b>55,3</b>  | <b>73,4</b>  | <b>227,9</b>  | <b>1 725,3</b>  |
| <b>4 День</b>                          |             |              |              |              |               |                 |
| <b>Питание 7-11 лет</b>                |             |              |              |              |               |                 |
| Каша молочная пшеничная                | ТТК 510     | 250          | 8,27         | 3,53         | 38,33         | 243,61          |
| Масло сливочное                        | ТТК 657     | 10           | 0,08         | 7,51         | 0,13          | 66,06           |
| Сырники                                | ТТК 1193    | 90           | 8,95         | 12,06        | 14,4          | 138,14          |
| Молоко сгущенное                       | ТТК 662     | 20           | 1,7          | 1,69         | 10,64         | 63,48           |
| Чай с лимоном                          | ТТК 614     | 200          | 0,23         | 0,39         | 7,09          | 27,8            |
| Хлеб пшеничный из муки в/с             | ТТК 608     | 25           | 1,72         | 0,25         | 12,01         | 58              |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | ТТК 609     | 25           | 1,67         | 0,25         | 11,03         | 54              |
| <b>Итого за прием</b>                  |             | <b>620</b>   | <b>22,62</b> | <b>25,68</b> | <b>93,63</b>  | <b>651,09</b>   |
| Овощное ассорти (огурцы, помидоры)     | ТТК 674/1   | 100          | 2            | 0,3          | 8,9           | 43,3            |
| Борщ со свежей капустой и картофелем   | ТТК 637     | 250          | 5,5          | 5,93         | 19,66         | 151,95          |
| Сметана                                | ТТК 664     | 20           | 0,49         | 2,64         | 0,66          | 28,69           |
| Зелень                                 | ТТК 671     | 1            | 0,03         |              | 0,09          | 0,44            |
| Паста "Школьная" с томатом             | ТТК 523     | 250          | 16,24        | 18,82        | 38,58         | 379,8           |
| Компот из кураги                       | ТТК 1320-50 | 200          | 1,04         | 0,06         | 25,78         | 99,82           |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | ТТК 609     | 25           | 1,67         | 0,25         | 11,03         | 54              |
| Хлеб пшеничный из муки в/с             | ТТК 608     | 25           | 1,72         | 0,25         | 12,01         | 58              |
| Вода питьевая                          | ТТК 1177    | 200          |              |              |               |                 |
| <b>Итого за прием</b>                  |             | <b>1 071</b> | <b>28,69</b> | <b>28,25</b> | <b>116,71</b> | <b>816,00</b>   |
| <b>Итого за день</b>                   |             | <b>1 691</b> | <b>51,31</b> | <b>53,93</b> | <b>210,34</b> | <b>1 467,09</b> |

| Наименование блюда                        | № рец.      | Выход, г     | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-ды, г  | ЭЦ, ккал        |
|-------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| <b>5 День</b>                             |             |              |              |              |               |                 |
| <b>Питание 7-11 лет</b>                   |             |              |              |              |               |                 |
| Каша молочная ячневая                     | ТТК 512     | 210          | 6,73         | 5,64         | 37,13         | 200,2           |
| Масло сливочное                           | ТТК 657     | 5            | 0,04         | 3,76         | 0,07          | 33,03           |
| Блины                                     | ТТК 1601    | 100          | 11,28        | 12,04        | 41            | 240             |
| Молоко сгущенное                          | ТТК 662     | 10           | 0,85         | 0,84         | 5,32          | 31,74           |
| Чай зеленый с сахаром                     | ТТК 613     | 200          |              |              | 9,08          | 24,51           |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                | ТТК 608     | 25           | 1,72         | 0,25         | 12,01         | 58              |
| <b>Итого за прием</b>                     |             | <b>550</b>   | <b>20,62</b> | <b>22,53</b> | <b>104,61</b> | <b>587,48</b>   |
| Помидор свежий дольками                   | ТТК 676/1   | 100          | 1,08         | 0,2          | 5,11          | 25,42           |
| Суп из овощей с фасолью                   | ТТК 640     | 250          | 1,91         | 3,9          | 9,18          | 79,44           |
| Зелень                                    | ТТК 671     | 1            | 0,03         |              | 0,09          | 0,44            |
| Сметана                                   | ТТК 664     | 10           | 0,25         | 1,32         | 0,33          | 14,34           |
| Плов из индейки                           | ТТК 527     | 250          | 19,17        | 13,73        | 44,87         | 390,14          |
| Компот из свежих яблок                    | ТТК 623-50  | 200          | 0,08         | 0,07         | 11,19         | 43,24           |
| Маффины "Красный бархат"                  | ТТК 1597    | 40           | 2,92         | 7,44         | 21,8          | 158,25          |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки    | ТТК 609     | 25           | 1,67         | 0,25         | 11,03         | 54              |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                | ТТК 608     | 25           | 1,72         | 0,25         | 12,01         | 58              |
| Вода питьевая                             | ТТК 1177    | 200          |              |              |               |                 |
| <b>Итого за прием</b>                     |             | <b>1101</b>  | <b>28,83</b> | <b>27,16</b> | <b>115,61</b> | <b>823,27</b>   |
| <b>Итого за день</b>                      |             | <b>1 651</b> | <b>49,45</b> | <b>49,69</b> | <b>220,22</b> | <b>1 410,75</b> |
| <b>6 День</b>                             |             |              |              |              |               |                 |
| <b>Питание 7-11 лет</b>                   |             |              |              |              |               |                 |
| Каша молочная гречневая                   | ТТК 1058    | 230          | 9,89         | 7,83         | 42,55         | 280,22          |
| Масло сливочное                           | ТТК 657     | 10           | 0,08         | 7,51         | 0,13          | 66,06           |
| Блинчик с молоком сгущенным вареным       | ТТК 500     | 50           | 5,64         | 2,76         | 5             | 98,3            |
| Молоко сгущенное                          | ТТК 662     | 10           | 0,85         | 0,84         | 5,32          | 31,74           |
| Чай с сахаром                             | ТТК 618     | 200          | 0,19         | 0,04         | 7,22          | 29,01           |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                |             | 25           | 1,72         | 0,25         | 12,01         | 58              |
| Яблоко                                    | ТТК 669     | 120          | 0,48         | 0,01         | 13,86         | 58,42           |
| <b>Итого за прием</b>                     |             | <b>645</b>   | <b>18,85</b> | <b>19,24</b> | <b>86,09</b>  | <b>621,75</b>   |
| Суп гороховый                             | ТТК 639     | 250          | 7,56         | 5,66         | 28,88         | 176,86          |
| Зелень                                    | ТТК 671     | 1            | 0,03         |              | 0,09          | 0,44            |
| Митболы с сыром                           | ТТК 544/1   | 100          | 9,45         | 14,37        | 15,83         | 274,14          |
| Макаронные изделия отварные цветные       | ТТК 578     | 180          | 3,37         | 2,71         | 33,42         | 160,78          |
| Компот из свежих груш                     | ТТК 1237-50 | 200          | 0,08         | 0,07         | 15,85         | 43,4            |
| Маффины "Красный бархат"                  | ТТК 1597    | 40           | 2,92         | 7,44         | 21,8          | 158,25          |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки    | ТТК 609     | 25           | 1,67         | 0,25         | 11,03         | 54              |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                | ТТК 608     | 25           | 1,72         | 0,25         | 12,01         | 58              |
| Вода питьевая                             | ТТК 1177    | 200          |              |              |               |                 |
| <b>Итого за прием</b>                     |             | <b>1021</b>  | <b>26,80</b> | <b>30,75</b> | <b>138,91</b> | <b>925,87</b>   |
| <b>Итого за день</b>                      |             | <b>1 666</b> | <b>45,65</b> | <b>49,99</b> | <b>225,00</b> | <b>1 547,62</b> |
| <b>Среднедневное значение за 1 неделю</b> |             | <b>1 663</b> | <b>50,93</b> | <b>56,41</b> | <b>220,51</b> | <b>1 527,98</b> |

| Наименование блюда                            | № рецеп.    | Выход, г     | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-ды, г  | ЭЦ, ккал        |
|-----------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| <b>3 День</b>                                 |             |              |              |              |               |                 |
| <b>Питание 7-11 лет</b>                       |             |              |              |              |               |                 |
| Каша молочная ячневая                         | ТТК 512     | 250          | 8,02         | 6,72         | 44,2          | 238,33          |
| Масло сливочное                               | ТТК 657     | 10           | 0,08         | 7,51         | 0,13          | 66,06           |
| Бутерброд с сыром                             | ТТК 598     | 35           | 4,65         | 5,77         | 9,76          | 86,47           |
| Кофейный напиток                              | ТТК 611     | 200          | 1,70         | 1,41         | 15,92         | 81,56           |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                    | ТТК 608     | 25           | 1,72         | 0,25         | 12,01         | 58              |
| Фруктовое пюре "Фрукта"                       |             | 90           |              |              | 9,42          | 36,00           |
| <b>Итого за прием</b>                         |             | <b>610</b>   | <b>16,17</b> | <b>21,66</b> | <b>82,02</b>  | <b>530,42</b>   |
| Салат из свежих огурцов                       | ТТК 679/2   | 100          | 0,76         | 3,29         | 3,18          | 60,71           |
| Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом) | ТТК 642     | 250          | 3,7          | 8,27         | 25,88         | 141,36          |
| Говядина отварная для I блюд                  | ТТК 631/1   | 15           | 4,07         | 3,28         |               | 51,09           |
| Сметана                                       | ТТК 664     | 20           | 0,49         | 2,64         | 0,66          | 28,69           |
| Зелень                                        | ТТК 671     | 1            | 0,03         |              | 0,09          | 0,44            |
| Паста с филе индейки в сливочном соусе        | ТТК 522     | 250          | 13,79        | 9,65         | 36,56         | 339,19          |
| Напиток из плодов шиповника                   | ТТК 627     | 200          | 0,68         | 0,28         | 26,87         | 82,52           |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки        | ТТК 609     | 25           | 1,67         | 0,25         | 11,03         | 54              |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                    | ТТК 608     | 25           | 1,72         | 0,25         | 12,01         | 58              |
| Вода питьевая                                 | ТТК 1177    | 200          |              |              |               |                 |
| <b>Итого за прием</b>                         |             | <b>1086</b>  | <b>26,91</b> | <b>27,91</b> | <b>116,28</b> | <b>816</b>      |
| <b>Итого за день</b>                          |             | <b>1 696</b> | <b>43,08</b> | <b>49,57</b> | <b>198,30</b> | <b>1 346,42</b> |
| <b>4 День</b>                                 |             |              |              |              |               |                 |
| <b>Питание 7-11 лет</b>                       |             |              |              |              |               |                 |
| Каша молочная пшеничная                       | ТТК 510     | 250          | 8,27         | 3,53         | 38,33         | 243,61          |
| Масло сливочное                               | ТТК 657     | 3            | 0,02         | 1,28         | 0,04          | 19,82           |
| Сырники                                       | ТТК 1193    | 90           | 6,7          | 12,06        | 14,4          | 138,14          |
| Молоко стуженное                              | ТТК 662     | 15           | 1,27         | 1,27         | 7,98          | 47,61           |
| Напиток "Грушенька"                           | ТТК 626     | 200          | 0,02         | 0,01         | 9,68          | 36,82           |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                    | ТТК 608     | 25           | 1,72         | 0,25         | 12,01         | 58              |
| <b>Итого за прием</b>                         |             | <b>583</b>   | <b>18,00</b> | <b>18,40</b> | <b>82,44</b>  | <b>544,00</b>   |
| Суп гороховый                                 | ТТК 639     | 250          | 7,56         | 5,66         | 28,88         | 176,86          |
| Зелень                                        | ТТК 671     | 1            | 0,03         |              | 0,09          | 0,44            |
| Фишбол                                        | ТТК 548     | 100          | 11,33        | 9,74         | 2,8           | 157             |
| Рис припущенный                               | ТТК 582     | 180          | 4,18         | 4            | 26,72         | 194,88          |
| Компот из кураги                              | ТТК 1320-50 | 180          | 0,94         | 0,05         | 18,94         | 89,84           |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки        | ТТК 609     | 25           | 1,67         | 0,25         | 11,03         | 54              |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                    | ТТК 608     | 25           | 1,72         | 0,25         | 12,01         | 58              |
| Биомороженое                                  |             | 50           | 1,66         | 3,91         | 10,79         | 84,98           |
| Вода питьевая                                 | ТТК 1177    | 200          |              |              |               |                 |
| <b>Итого за прием</b>                         |             | <b>1 011</b> | <b>29,09</b> | <b>23,86</b> | <b>111,26</b> | <b>816,00</b>   |
| <b>Итого за день</b>                          |             | <b>1 594</b> | <b>47,09</b> | <b>42,26</b> | <b>193,70</b> | <b>1 360,00</b> |
| <b>5 День</b>                                 |             |              |              |              |               |                 |
| <b>Питание 7-11 лет</b>                       |             |              |              |              |               |                 |
| Каша "Дружба"                                 | ТТК 505     | 250          | 8,41         | 7,18         | 32,42         | 211,67          |
| Масло сливочное                               | ТТК 657     | 10           | 0,08         | 7,51         | 0,13          | 66,06           |
| Какао с молоком                               | ТТК 610     | 200          | 5,64         | 6,68         | 15,02         | 100,26          |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки        | ТТК 609     | 25           | 1,67         | 0,25         | 11,03         | 54              |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                    | ТТК 608     | 25           | 1,72         | 0,25         | 12,01         | 58              |
| Нектарин                                      | ТТК 1489    | 110          | 0,93         | 0,1          | 11,61         | 47,6            |
| <b>Итого за прием</b>                         |             | <b>620</b>   | <b>18,45</b> | <b>21,97</b> | <b>82,22</b>  | <b>537,59</b>   |
| Борщ со свежей капустой и картофелем          | ТТК 637     | 250          | 5,5          | 5,93         | 19,66         | 131,8           |
| Сметана                                       | ТТК 664     | 10           | 0,25         | 1,32         | 0,33          | 14,34           |
| Зелень                                        | ТТК 671     | 1            | 0,03         |              | 0,09          | 0,44            |
| Говядина отварная для I блюд                  | ТТК 631/1   | 15           | 4,07         | 2,92         |               | 42,52           |
| Биточки "Чикен толл"                          | ТТК 538/1   | 100          | 11,17        | 7,55         | 7,34          | 213,97          |
| Пюре картофельное                             | ТТК 589     | 180          | 3,72         | 5,36         | 33,07         | 223,56          |
| Напиток "Грушенька"                           | ТТК 626     | 200          | 0,02         | 0,01         | 9,68          | 36,82           |
| Маффин "Красный бархат"                       | ТТК 1597    | 40           | 2,92         | 7,44         | 21,8          | 158,25          |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки        | ТТК 609     | 25           | 1,67         | 0,25         | 11,03         | 54              |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                    | ТТК 608     | 25           | 1,72         | 0,25         | 12,01         | 58              |
| Вода питьевая                                 | ТТК 1177    | 200          |              |              |               |                 |
| <b>Итого за прием</b>                         |             | <b>1 046</b> | <b>31,07</b> | <b>31,03</b> | <b>115,01</b> | <b>933,70</b>   |
| <b>Итого за день</b>                          |             | <b>1 666</b> | <b>49,52</b> | <b>53,00</b> | <b>197,23</b> | <b>1 471,29</b> |

| Наименование блюда                        | № рец.    | Выход, г     | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-ды, г  | ЭЦ, ккал        |
|-------------------------------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| <b>6 День</b>                             |           |              |              |              |               |                 |
| <b>Питание 7-11 лет</b>                   |           |              |              |              |               |                 |
| Каша молочная гречневая                   | ТТК 1058  | 250          | 10,75        | 8,51         | 46,25         | 275,25          |
| Масло сливочное                           | ТТК 657   | 10           | 0,08         | 7,51         | 0,13          | 66,06           |
| Сыр порционно                             | ТТК 1034  | 40           | 9,77         | 8,48         |               | 103,1           |
| Чай с сахаром                             | ТТК 618   | 200          | 0,19         | 0,04         | 7,22          | 29,01           |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки    | ТТК 609   | 25           | 1,67         | 0,25         | 11,03         | 54              |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                | ТТК 608   | 25           | 1,72         | 0,25         | 12,01         | 58              |
| <b>Итого за прием</b>                     |           | <b>550</b>   | <b>24,18</b> | <b>25,04</b> | <b>76,64</b>  | <b>585,42</b>   |
| Помидор свежий дольками                   | ТТК 676/1 | 100          | 1,08         | 0,2          | 5,11          | 25,42           |
| Суп из овощей с фасолью                   | ТТК 640   | 250          | 1,91         | 3,9          | 9,18          | 79,44           |
| Говядина отварная для I блюда             | ТТК 631/1 | 15           | 4,07         | 2,92         |               | 51,09           |
| Зелень                                    | ТТК 671   | 1            | 0,03         |              | 0,09          | 0,44            |
| Напиток из пиши                           | ТТК 545/1 | 100          | 12,28        | 14,79        | 18,56         | 275,36          |
| Макароны с томатом                        | ТТК 581   | 180          | 5,78         | 3,02         | 54,35         | 271,22          |
| Напиток "Каркаде"                         | ТТК 628   | 200          | 0,02         | 0,01         | 4,57          | 10,3            |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки    | ТТК 609   | 25           | 1,67         | 0,25         | 11,03         | 54              |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                | ТТК 608   | 25           | 1,72         | 0,25         | 12,01         | 58              |
| Вода питьевая                             | ТТК 1177  | 200          |              |              |               |                 |
| <b>Итого за прием</b>                     |           | <b>1096</b>  | <b>28,56</b> | <b>25,34</b> | <b>114,9</b>  | <b>825,27</b>   |
| <b>Итого за день</b>                      |           | <b>1 646</b> | <b>52,74</b> | <b>50,38</b> | <b>191,54</b> | <b>1 410,69</b> |
| <b>Среднедневное значение за 2 недели</b> |           | <b>1 616</b> | <b>47,51</b> | <b>53,39</b> | <b>206,20</b> | <b>1 416,78</b> |
| <b>Среднедневное значение за 2 недели</b> |           | <b>1 639</b> | <b>49,22</b> | <b>54,90</b> | <b>213,35</b> | <b>1 472,38</b> |

Стоимость питания 359 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.

Ведущий технолог

*Скурихин*

М.Н.Корнева