

с

**Завтраки**

№ ТК по сборнику	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ДЕНЬ № 1</b>					
<b>Завтрак</b>					
№173 Тютелькин	Каша молочная пшеничная	200	8	11,06	44,32
№376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,00
№209 Тютелькин	Яйца вареные	40	5,08	4,6	6,28
ИПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86
№338 Тютелькин	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00
<b>ИТОГО:</b>			<b>17,08</b>	<b>16,48</b>	<b>94,46</b>
<b>ДЕНЬ № 2</b>					
<b>Завтрак</b>					
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90
№304 дошк	Плов из птицы	200	21,00	16,00	28,00
ИПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2
№407	Сок	200	1,00	0,00	20,20
ИПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86
ИПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10
<b>ИТОГО:</b>			<b>28,31</b>	<b>21,66</b>	<b>92,26</b>
<b>ДЕНЬ № 3</b>					
<b>Завтрак</b>					
№133(3)	Суп молочный с изделиями макаронными	200	4,80	4,20	17,20
№432	Чай с молоком	200	1,6	1,6	12,4
№3	Бутерброд с сыром (масло сливочное 5гр, сыр 15гр)	50	6,16	7,79	14
ИПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86
№338 Тютелькин	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00
<b>ИТОГО:</b>			<b>16,43</b>	<b>14,39</b>	<b>78,46</b>
<b>ДЕНЬ № 4</b>					
<b>Завтрак</b>					
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90
№303	Каша вязкая из крупы гречневой	150	3,97	4,34	17,8
№246	Тефтели с соусом	50/40	13,36	14,08	3,27
№434	Какао с молоком	200	4	4	16
ИПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10
ИПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86
<b>ИТОГО:</b>			<b>26,23</b>	<b>26,65</b>	<b>69,93</b>
<b>ДЕНЬ № 5</b>					

№/п кк.1	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
312	0,14	0,95	54,80	146,77	221,30	44,33	2,34
62,00	0,00	83,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
62,8	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>601,94</b>	<b>0,50</b>	<b>93,95</b>	<b>154,80</b>	<b>205,87</b>	<b>339,60</b>	<b>70,43</b>	<b>6,23</b>
55,68	0,012	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
311,00	3,00	15,00	7,20	85,90	56,90	62,30	189,50
37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
84,80	0,02	4,00	0,00	1,40	8,00	2,80	0,13
70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
<b>628,09</b>	<b>3,35</b>	<b>22,99</b>	<b>16,20</b>	<b>122,63</b>	<b>147,39</b>	<b>94,90</b>	<b>191,92</b>
126,00	0,07	0,60	26,40	130,40	109,50	21,34	0,52
70	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
154	0,04	0,11	54,50	142,20	109,50	11,70	0,48
70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>515,14</b>	<b>0,48</b>	<b>12,04</b>	<b>90,90</b>	<b>422,10</b>	<b>348,90</b>	<b>67,34</b>	<b>3,94</b>
55,68	0,012	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
126,1	0,1	0	81	50	85,21	12	1,2
164,00	0,01	1,20	0,00	23,60	117,03	20,27	2,00
116	0,02	2,00	0,00	133,30	111,11	25,26	2,00
68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
<b>600,89</b>	<b>0,46</b>	<b>7,19</b>	<b>81,00</b>	<b>242,00</b>	<b>395,61</b>	<b>87,33</b>	<b>7,26</b>

	<b>Завтрак</b>			
№267(1)	Запеканка из творога с соусом сладким	120/30	13,3	9,12
№432	Кисломолочный продукт	200	1,6	1,6
№338 Тушканов	Фрукты свежие - слива курага (8 гр)	100	1,50	0,50
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,77</b>	<b>11,52</b>
	<b>ДЕНЬ № 6</b>			
	<b>Завтрак</b>			
№ 173 Тушканов	Каша молочная геркулесовая	200	8	11,06
№1	Кондитерское изделие	40	2,36	7,49
№434	Какао с молоком	200	4	4
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,41</b>	<b>23,18</b>
	<b>ДЕНЬ № 7</b>			
	<b>Завтрак</b>			
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60
№244	Шлов из отварного мяса	200	21,98	22,00
№432	Компот из сухофруктов	200	1,6	1,6
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,63</b>	<b>24,23</b>
	<b>ДЕНЬ № 8</b>			
	<b>Завтрак</b>			
ПР	Овощи по сезону	60	0,85	3,60
№ 248	Макароны отварные с сыром	150/15	12,00	14,00
№433	Напиток кофейный на молоке	200	2,8	3,2
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33
№338 Тушканов	Фрукты свежие	100	1,50	0,50
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,20</b>	<b>21,93</b>
	<b>ДЕНЬ № 9</b>			
	<b>Завтрак</b>			
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60
№272	Шницель рыбный рубленый	80	14,70	7,54
№360	Картофель отварной или пюре картофельное	150	2,89	5,66
№407	Сок	200	1,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30

43.1	367.5	0.005	12.40	55.70	119.90	165.30	22.40	0.90
12.4	70	0.04	1.33	10.00	126.60	92.80	15.40	0.41
21.00	95.00	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
13.86	70.14	0.30	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>90.36</b>	<b>542.64</b>	<b>0.38</b>	<b>23.73</b>	<b>65.70</b>	<b>269.40</b>	<b>295.20</b>	<b>56.70</b>	<b>3.84</b>
44.32	312	0.14	0.95	54.80	146.77	221.30	44.33	2.34
14.89	136	0.21	0.00	40.00	8.40	22.50	4.20	0.35
16	116	0.02	2.00	0.00	133.30	111.11	25.26	2.00
14.10	68.97	0.03	0.00	0.00	6.90	31.80	7.50	0.93
13.86	70.14	0.30	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>103.17</b>	<b>703.11</b>	<b>0.70</b>	<b>2.95</b>	<b>94.80</b>	<b>302.27</b>	<b>412.81</b>	<b>91.19</b>	<b>5.95</b>
4.90	55.68	0.012	3.99	0.00	21.30	24.36	12.40	0.80
34.69	429.00	0.11	6.01	19.42	174.90	53.90	1.97	1.64
12.4	70	0.04	1.33	10.00	126.60	92.80	15.40	0.41
13.86	70.14	0.30	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.33
14.10	68.97	0.03	0.00	0.00	6.90	31.80	7.50	0.93
<b>75.05</b>	<b>638.11</b>	<b>0.48</b>	<b>7.34</b>	<b>29.42</b>	<b>315.30</b>	<b>204.60</b>	<b>34.77</b>	<b>3.31</b>
4.90	55.68	0.012	3.99	0.00	21.30	24.36	12.40	0.80
30.00	271.00	0.06	1.60	92.00	235.00	162.00	16.20	0.98
14.8	100	0.72	1.30	20.00	125.80	90.00	14.00	0.13
13.86	70.14	0.30	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.33
14.10	68.97	0.03	0.00	0.00	6.90	31.80	7.50	0.93
21.00	95.00	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
<b>98.66</b>	<b>660.79</b>	<b>1.14</b>	<b>16.89</b>	<b>112.00</b>	<b>411.90</b>	<b>345.26</b>	<b>69.00</b>	<b>5.37</b>
4.90	55.68	0.012	3.99	0.00	21.30	24.36	12.40	0.80
0.71	129.80	0.08	0.66	38.30	30.70	160.60	24.40	0.66
20.01	150.15	0.16	20.62	28.60	19.53	79.78	29.06	1.17
20.20	84.80	0.02	4.00	0.00	1.40	8.00	2.80	0.13
14.10	68.97	0.03	0.00	0.00	6.90	31.80	7.50	0.93
13.86	70.14	0.30	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.33

			23,49	17,43	73,78	559,54	0,59	29,27	66,90	86,73	330,64	86,06	4,02
	<b>ИТОГО:</b>												
	<b>ДЕНЬ № 10</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№124	Макаронки отварные	50	23,00	20,00	7,80	262,00	0,06	25,62	0,00	88,12	1,02	31,27	1,25
№235	Сердце в соусе	50/50	12,50	4,70	3,90	113,60	0,20	2,20	0,00	28,80	144,80	19,90	3,30
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,35	14,01	71,00	0,35	0,00	0,00	7,10	27,00	10,05	0,42
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№349	Чай с сахаром	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0,00	23,44	17,46	0,70	2,00
№338 (Тутельян)	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>ИТОГО:</b>		41,72	25,54	76,20	672,92	0,67	28,55	0,00	156,66	225,08	75,12	7,41
	<b>ИТОГО:</b>		239,27	203,01	852,33	6 123,17	8,75	244,90	711,72	2 534,86	3 045,09	732,84	239,25

\*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Могильный М. П.; Тутельян В. А.; Зайцева Т. А.  
 ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95) ТИПОВ 2006 ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов общественного питания. Тутельян В.А., Гапваров М.М.Г., Батурия А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. 2014г.