

Директор МБОУ _____



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
(столовые, работающие на сырье)**

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | TЭ,мг | B1,мг | C,мг | |
| Неделя №1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 12 лет и старше II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | ТТК № 3 | 100 | 0,85 | 9,92 | 3,89 | 106,83 | 23,67 | 15,62 | 31,91 | 0,73 | 0 | 65,68 | 4,77 | 0,04 | 15,68 | |
| Суп из овощей (фасоль консервированная) | № 135 сб 2004 | 250 | 2,02 | 3,41 | 12,29 | 85,81 | 25,56 | 17,71 | 43,07 | 0,69 | 12 | 229,99 | 0,2 | 0,06 | 8,2 | |
| Говядина отварная для I блюд | ТТК № 233 | 15 | 4,08 | 2,92 | 0,12 | 43,00 | 3,81 | 4,35 | 32,77 | 0,55 | 0 | 12,01 | 0,1 | 0,01 | 0,03 | |
| Бигус | ТТК № 268 | 200 | 24,76 | 42,67 | 13,42 | 530,86 | 80,69 | 50,15 | 285,34 | 4,38 | 126,3 | 224,71 | 1,19 | 0,13 | 25,95 | |
| Компот из изюма (вит. 70) | ТТК № 822-70 | 200 | 0,36 | 0,00 | 23,80 | 90,83 | 0,45 | 0,02 | 0,11 | 0,03 | 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 | 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 | | 815 | 35,46 | 59,42 | 76,56 | 969,68 | 134,18 | 87,85 | 393,20 | 6,38 | 138,32 | 532,41 | 6,26 | 0,24 | 49,86 | |
| Полдник 12 лет и старше II смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наггетсы "Детские" | ТТК № 416 | 105 | 16,11 | 18,49 | 6,29 | 256,66 | 1,14 | 0 | 1,41 | 0,01 | 12,96 | 24,3 | 0,05 | 0 | 0 | |
| Макаронные изделия отварные | № 516 сб 2004 | 180 | 6,77 | 5,36 | 44,94 | 254,45 | 19,75 | 10,17 | 56,41 | 1,04 | 25,2 | 28,35 | 0,98 | 0,1 | 0 | |
| Какао с молоком | № 693 сб 2004 | 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 | |
| Яблоко | | 120 | 0,48 | 0,48 | 13,92 | 58,42 | 19,2 | 10,8 | 13,2 | 2,64 | 0 | 6 | 0,24 | 0,04 | 12 | |
| 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 | 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 | | 655 | 30,39 | 28,17 | 103,21 | 782,14 | 150,46 | 47,94 | 172,11 | 4,57 | 50,16 | 80,77 | 1,28 | 0,17 | 12,52 | |
| Итого за день | | 1470 | 65,85 | 87,59 | 179,77 | 1751,82 | 284,64 | 135,79 | 565,31 | 10,95 | 188,48 | 613,18 | 7,54 | 0,41 | 62,38 | |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 12 лет и старше II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд горячий с помидорами и сыром | ТТК № 74 | 60 | 4,62 | 2,60 | 14,32 | 100,85 | 90,46 | 7,4 | 60,2 | 0,24 | 13,8 | 52,4 | 0,19 | 0,01 | 2,03 |
| Борщ с капустой и картофелем | № 110 с6 2004 | 250 | 1,71 | 3,34 | 13,79 | 87,27 | 36,58 | 20,75 | 44,79 | 1,01 | 12 | 234,13 | 0,22 | 0,04 | 7,98 |
| Говядина отварная для I блюд | ТТК № 233 | 30 | 8,14 | 5,83 | 0,00 | 85,03 | 7,07 | 8,22 | 64,59 | 1,08 | 0 | 0,02 | 0,19 | 0,02 | 0 |
| Колбаса отварная | ТТК № 247 | 100 | 11,63 | 15,42 | 0,00 | 185,31 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Пюре из бобовых | № 317 с6 2004 | 180 | 20,34 | 6,02 | 51,94 | 327,78 | 93,27 | 78,41 | 203,94 | 6,29 | 25,44 | 30,38 | 0,5 | 0,79 | 0 |
| Помидоры (томаты) свежие, нарезка | ТТК № 44 | 25 | 0,27 | 0,05 | 1,27 | 6,35 | 3,43 | 4,9 | 6,37 | 0,22 | 0 | 33,25 | 0,18 | 0,01 | 6,13 |
| Сок фруктовый | | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,60 | 86,48 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| Хлебцы д Корнер | п/п | 10 | 3,67 | 1,37 | 10,80 | 35,62 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 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 | 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 | | 905 | 54,77 | 35,33 | 135,76 | 1027,05 | 244,81 | 127,68 | 393,89 | 11,64 | 51,24 | 350,18 | 1,48 | 0,89 | 20,14 |
| Полдник 12 лет и старше II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Полонынский" | № 24 с6 2004 | 120 | 1,65 | 11,90 | 7,95 | 141,73 | 52,33 | 19,5 | 36,95 | 0,91 | 0 | 119,1 | 5,78 | 0,05 | 62,03 |
| Фрикадельки в соусе | № 469 с6 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 |
| Каша гречневая рассыпчатая | № 508 с6 2004 | 180 | 9,21 | 6,97 | 49,60 | 285,35 | 22,68 | 145,84 | 219,95 | 4,94 | 25,2 | 29,8 | 0,64 | 0,31 | 0 |
| Теплый напиток "Брусника" | ТТК № 849 | 200 | 0,18 | 0,13 | 12,66 | 50,22 | 6,55 | 1,75 | 4 | 0,13 | 0 | 2 | 0,25 | 0 | 3,75 |
| Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом | п/п | 30 | 2,21 | 0,59 | 15,38 | 75,12 | 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 | | 660 | 23,32 | 31,05 | 108,90 | 790,07 | 99,31 | 180,26 | 345,22 | 7,27 | 48,32 | 261,93 | 7,08 | 0,39 | 66,20 |
| Итого за день | | 1565 | 78,09 | 66,38 | 244,66 | 1817,12 | 344,12 | 307,94 | 739,11 | 18,91 | 99,56 | 612,11 | 8,56 | 1,28 | 86,34 |

| 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 | В1,мг | С,мг |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 12 лет и старше II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Осень" | ТТК № 31 | 100 | 1,33 | 10,14 | 5,90 | 117,08 | 12 | 15,25 | 28,7 | 0,63 | 0 | 79 | 4,8 | 0,06 | 15 |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | С6.2004 № 139 | 250 | 5,56 | 3,67 | 20,68 | 133,28 | 32,77 | 30,23 | 77 | 1,8 | 12 | 224,43 | 0,26 | 0,18 | 4,6 |
| Говядина отварная для I блюд | ТТК № 233 | 30 | 8,14 | 5,83 | 0,00 | 85,03 | 7,07 | 8,22 | 64,59 | 1,08 | 0 | 0,02 | 0,19 | 0,02 | 0 |
| Паста "Карбонара" с филе индейки | ТТК № 418 | 230 | 22,62 | 14,91 | 35,60 | 366,35 | 144,11 | 27,1 | 242,27 | 1,77 | 54,48 | 101,1 | 1,16 | 0,1 | 0,64 |
| Компот ягодно-яблочный "Смородинка" (вит.70) | ТТК № 838-70 | 200 | 0,17 | 0,07 | 16,61 | 64,84 | 0,53 | 0,01 | 0,1 | 0,04 | 0,01 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| Груша | | 130 | 0,52 | 0,39 | 17,03 | 65,90 | 24,7 | 15,6 | 20,8 | 2,99 | 0 | 2,6 | 0,52 | 0,03 | 6,5 |
| 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 | 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 | | 990 | 41,73 | 35,51 | 118,86 | 944,83 | 221,18 | 96,41 | 433,46 | 8,31 | 66,49 | 407,17 | 6,93 | 0,39 | 26,74 |
| Полдник 12 лет и старше II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Биточек "Лада" (пикша) | ТТК № 334 | 100 | 13,04 | 20,86 | 10,80 | 282,59 | 27,66 | 12,16 | 84,33 | 0,94 | 19,13 | 27,7 | 5,08 | 0,19 | 0,53 |
| Пюре картофельное | № 520 сб 2004 | 180 | 3,71 | 5,36 | 26,07 | 165,96 | 56,56 | 34,94 | 103,89 | 1,33 | 18,53 | 39,22 | 0,22 | 0,14 | 12,46 |
| Морская капуста | ТТК № 56 | 15 | 0,15 | 0,59 | 0,74 | 8,89 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 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 |
| Печенье с начинкой "Слободское" | ТТК № 1512 | 40 | 2,28 | 7,99 | 26,45 | 184,03 | 6,94 | 3,82 | 22,96 | 0,42 | 61,44 | 67,68 | 0,47 | 0,04 | 0,03 |
| обогащенный витаминами, железом и кальцием | п/п | 20 | 1,57 | 0,59 | 9,80 | 51,74 | 19,89 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 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 | | 587 | 24,23 | 36,06 | 95,61 | 800,28 | 113,78 | 51,65 | 212,52 | 3,57 | 99,10 | 134,74 | 5,78 | 0,46 | 14,14 |
| Итого за день | | 1577 | 65,96 | 71,57 | 214,47 | 1745,11 | 334,96 | 148,06 | 645,98 | 11,88 | 165,59 | 541,91 | 12,71 | 0,85 | 40,88 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|--|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 12 лет и старше II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Огородничий" | ТТК № 1 | 100 | 1,39 | 4,50 | 9,50 | 80,27 | 37,42 | 18,14 | 31,34 | 0,61 | 0 | 350,65 | 2,48 | 0,03 | 13,02 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | № 140 сб 2004 | 250 | 2,72 | 2,32 | 20,66 | 112,58 | 20,56 | 21,32 | 57,34 | 0,92 | 7,2 | 215,78 | 0,32 | 0,09 | 6,6 |
| Говядина отварная для I блюд | ТТК № 233 | 30 | 8,14 | 5,83 | 0,00 | 85,03 | 7,07 | 8,22 | 64,59 | 1,08 | 0 | 0,02 | 0,19 | 0,02 | 0 |
| Азу | № 438 сб 2004 | 200 | 16,34 | 17,93 | 20,81 | 308,14 | 29,18 | 41,15 | 207,76 | 3,1 | 27,2 | 47,31 | 0,57 | 0,12 | 6,5 |
| Компот из смеси сухофруктов (вит. 70) | ТТК № 816-70 | 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 |
| Яблоко | | 120 | 0,48 | 0,48 | 13,92 | 58,42 | 19,2 | 10,8 | 13,2 | 2,64 | 0 | 6 | 0,24 | 0,04 | 12 |
| Ватрушка с брусникой | № 741 сб 2004 | 75 | 4,68 | 2,53 | 39,05 | 195,63 | 16,6 | 8,37 | 42,16 | 0,66 | 5,01 | 7,15 | 1,57 | 0,07 | 3,65 |
| 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 | 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 | | 1025 | 38,12 | 34,15 | 148,62 | 1034,27 | 158,59 | 126,28 | 441,89 | 9,59 | 39,42 | 743,53 | 6,47 | 0,38 | 42,09 |
| Полдник 12 лет и старше II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр (порциями) | № 97 сб 2004 | 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 |
| Каша молочная "Школьная" ячневая | ТТК № 708 | 210 | 6,93 | 9,66 | 35,64 | 252,22 | 140,57 | 31,49 | 212,8 | 0,83 | 35,81 | 66,65 | 0,77 | 0,12 | 0,51 |
| Пудинг запеченный | № 362 сб 2004 | 100 | 16,15 | 9,76 | 25,56 | 253,84 | 129,47 | 18,88 | 176,76 | 0,54 | 42,9 | 78,06 | 0,37 | 0,04 | 0,17 |
| Соус "Клубничка" | ТТК № 1012 | 30 | 0,12 | 0,05 | 17,81 | 68,69 | 5,91 | 2,4 | 3,16 | 0,21 | 0 | 0,77 | 0,08 | 0 | 3,67 |
| 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 столичный 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 | | 605 | 33,34 | 25,38 | 118,23 | 825,20 | 462,16 | 64,62 | 514,78 | 1,78 | 106,80 | 192,45 | 1,34 | 0,17 | 4,58 |
| Итого за день | | 1630 | 71,46 | 59,53 | 266,85 | 1859,47 | 620,75 | 190,90 | 956,67 | 11,37 | 146,22 | 935,98 | 7,81 | 0,55 | 46,67 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | TЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 12 лет и старше II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов со сладким перцем | ТТК № 66 | 100 | 0,88 | 10,08 | 3,94 | 107,53 | 32,99 | 12,18 | 33,12 | 0,62 | 0 | 89,4 | 4,7 | 0,04 | 49,1 |
| Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом) | Сб.2004 № 124 | 250 | 1,76 | 3,37 | 10,02 | 74,30 | 36,68 | 18,4 | 41,78 | 0,71 | 12 | 228,53 | 0,2 | 0,05 | 12,22 |
| Говядина отварная для I блюд | ТТК № 233 | 30 | 8,14 | 5,83 | 0,00 | 85,03 | 7,07 | 8,22 | 64,59 | 1,08 | 0 | 0,02 | 0,19 | 0,02 | 0 |
| Сарделька аппетитная | ТТК № 234 | 100 | 21,90 | 23,44 | 4,97 | 318,41 | 26,27 | 27,33 | 203,4 | 3,11 | 22,4 | 31,5 | 0,59 | 0,21 | 0,13 |
| Макаронные изделия отварные | № 516 сб 2004 | 180 | 6,77 | 5,36 | 44,94 | 254,45 | 19,75 | 10,17 | 56,41 | 1,04 | 25,2 | 28,35 | 0,98 | 0,1 | 0 |
| Компот из с/м вишни (вит. 70) | ТТК № 804-70 | 200 | 0,33 | 0,09 | 19,94 | 78,46 | 15,46 | 10,42 | 12,15 | 0,25 | 0,03 | 6,83 | 0,12 | 0,01 | 6 |
| 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 | 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 | | 910 | 43,17 | 48,67 | 106,85 | 1030,53 | 138,22 | 86,72 | 411,45 | 6,81 | 59,63 | 384,63 | 6,78 | 0,43 | 67,45 |
| Полдник 12 лет и старше II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Индейка тушеная в сметанном соусе | № 493 сб 2004 | 100 | 15,52 | 7,06 | 2,93 | 137,56 | 29,11 | 14,86 | 147,11 | 1,09 | 26,01 | 38,51 | 0,35 | 0,03 | 0,01 |
| Каша рисовая с кабачками | ТТК № 525 | 180 | 3,89 | 8,35 | 38,93 | 245,04 | 23,87 | 33,32 | 86,12 | 0,78 | 29,38 | 586,87 | 0,46 | 0,05 | 2,19 |
| Теплый компот из с/м черноплодной рябины | ТТК № 854 | 200 | 0,56 | 0,07 | 15,15 | 59,35 | 10,25 | 4,87 | 19,14 | 0,42 | 0 | 600 | 0 | 0 | 2,4 |
| Груша | | 120 | 0,48 | 0,36 | 15,72 | 60,83 | 22,8 | 14,4 | 19,2 | 2,76 | 0 | 2,4 | 0,48 | 0,02 | 6 |
| Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом | п/п | 30 | 2,21 | 0,59 | 15,38 | 75,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 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 | 0 |
| Итого за прием | | 655 | 24,33 | 16,68 | 99,14 | 631,96 | 86,03 | 67,45 | 271,57 | 5,05 | 55,39 | 627,78 | 601,29 | 0,10 | 10,60 |
| Итого за день | | 1565 | 67,50 | 65,35 | 205,99 | 1662,50 | 224,25 | 154,17 | 683,02 | 11,86 | 115,02 | 1012,41 | 608,07 | 0,53 | 78,05 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|---|--------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 12 лет и старше II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Говядина отварная для I блюд | ТТК № 233 | 15 | 4,08 | 2,92 | 0,12 | 43,00 | 3,81 | 4,35 | 32,77 | 0,55 | 0 | 12,01 | 0,1 | 0,01 | 0,03 |
| Рыба запеченная с сырной пастой | ТТК № 311 | 100 | 15,81 | 15,31 | 2,05 | 208,37 | 78,23 | 5,56 | 55,97 | 0,23 | 27,99 | 52,41 | 4,24 | 0,01 | 0,8 |
| Картофель со стручковой фасолью | ТТК № 547 | 180 | 3,94 | 10,19 | 26,63 | 207,82 | 55,05 | 39,39 | 103,76 | 1,72 | 36 | 98,84 | 0,48 | 0,15 | 14,82 |
| Напиток черничный (вит. 70) | ТТК № 820-70 | 200 | 0,28 | 0,15 | 12,66 | 50,11 | 4,45 | 1,52 | 3,36 | 0,21 | 0,02 | 0,02 | 0,35 | 0 | 2,5 |
| Фагготини | | 50 | 3,94 | 10,19 | 26,63 | 207,82 | 55,05 | 39,39 | 103,76 | 1,72 | 36 | 98,84 | 0,48 | 0,15 | 14,82 |
| 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 | 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 | | 845 | 34,00 | 42,96 | 108,98 | 941,37 | 216,57 | 123,45 | 367,68 | 5,65 | 112,01 | 486,78 | 5,90 | 0,41 | 38,77 |
| Полдник 12 лет и старше II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат в стиле "Греческий" | ТТК № 95 | 100 | 3,36 | 12,46 | 3,77 | 139,41 | 118,56 | 16,53 | 87,27 | 0,69 | 22,54 | 122,85 | 4,85 | 0,04 | 41,24 |
| Колбаски "Школьные" | ТТК № 211 | 100 | 15,09 | 16,03 | 11,49 | 250,34 | 22,33 | 17,31 | 137,43 | 2 | 19,2 | 36 | 0,42 | 0,04 | 0,72 |
| Капуста тушеная | №534 с6 2004 | 180 | 4,09 | 4,24 | 20,81 | 128,86 | 104,32 | 33,67 | 69,17 | 1,38 | 15,12 | 119,55 | 0,37 | 0,06 | 38,27 |
| 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 столичный 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 | | 637 | 27,69 | 33,65 | 68,85 | 679,74 | 247,94 | 68,24 | 295,21 | 4,15 | 56,86 | 278,54 | 5,65 | 0,14 | 81,35 |
| Итого за день | | 1482 | 61,69 | 76,61 | 177,83 | 1621,11 | 464,51 | 191,69 | 662,89 | 9,80 | 168,87 | 765,32 | 11,55 | 0,55 | 120,12 |

| 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 | В1,мг | С,мг |
| Неделя №2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 12 лет и старше II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Светофор" | ТТК № 65 | 100 | 1,12 | 8,96 | 5,09 | 104,68 | 23,95 | 13,15 | 18,02 | 0,63 | 0 | 131,08 | 4,98 | 0,03 | 7,9 |
| Рассольник ленинградский | Сб.2004 № 132 | 250 | 2,07 | 3,52 | 17,26 | 107,11 | 19,62 | 21,06 | 61,82 | 0,82 | 12 | 224,78 | 0,23 | 0,08 | 6,4 |
| Говядина отварная для I блюд | ТТК № 233 | 15 | 4,08 | 2,92 | 0,12 | 43,00 | 3,81 | 4,35 | 32,77 | 0,55 | 0 | 12,01 | 0,1 | 0,01 | 0,03 |
| Мясо тушеное | № 433 сб 2004 | 100 | 15,07 | 14,28 | 3,17 | 201,18 | 16,54 | 19,45 | 145,2 | 2,15 | 9,6 | 87,63 | 0,47 | 0,05 | 0,76 |
| Картофель, запеченный в сметанном соусе | Сб.2004 № 259 | 180 | 4,09 | 7,97 | 23,96 | 183,35 | 60,24 | 28,34 | 94,93 | 1,15 | 28,22 | 64,07 | 0,35 | 0,12 | 9,91 |
| Блинчики с молоком сгущенным вареным | ТТК № 922 | 55 | 7,24 | 10,24 | 15,18 | 183,37 | 0,63 | 0 | 0,78 | 0,01 | 7,2 | 13,5 | 0,03 | 0 | 0 |
| Напиток из плодов шиповника (вит. 70) | ТТК № 809-70 | 200 | 0,68 | 0,28 | 24,28 | 92,59 | 12,45 | 3,42 | 3,51 | 0,63 | 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 | 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 | | 950 | 37,74 | 48,67 | 112,10 | 1027,63 | 137,24 | 89,77 | 357,03 | 5,94 | 57,04 | 696,49 | 6,92 | 0,30 | 225,00 |
| Полдник 12 лет и старше II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сосиски отварные | № 413 сб 2004 | 100 | 11,28 | 14,96 | 0,00 | 179,76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 |
| Макаронные изделия отварные | № 516 сб 2004 | 180 | 6,77 | 5,36 | 44,94 | 254,45 | 19,75 | 10,17 | 56,41 | 1,04 | 25,2 | 28,35 | 0,98 | 0,1 | 0 |
| 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 | 0,01 | 0,26 |
| Яблоко | | 130 | 0,52 | 0,52 | 15,08 | 63,28 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 0 | 6,5 | 0,26 | 0,04 | 13 |
| 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 | 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 | | 660 | 23,66 | 22,75 | 98,98 | 691,41 | 93,61 | 27,96 | 109,86 | 3,97 | 31,20 | 45,85 | 1,74 | 0,15 | 13,26 |
| Итого за день | | 1610 | 61,40 | 71,42 | 211,08 | 1719,05 | 230,85 | 117,73 | 466,89 | 9,91 | 88,24 | 742,34 | 8,66 | 0,45 | 238,26 |

| 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 | В1,мг | С,мг |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 12 лет и старше II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | ТТК № 4 | 100 | 0,88 | 9,92 | 3,89 | 106,86 | 31,65 | 15,72 | 31,12 | 0,75 | 0 | 91,83 | 4,83 | 0,04 | 16,91 |
| Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом) | № 124 с6 2004 | 250 | 1,76 | 3,37 | 10,02 | 74,30 | 36,68 | 18,4 | 41,78 | 0,71 | 12 | 228,53 | 0,2 | 0,05 | 12,22 |
| Говядина отварная для I блюд | ТТК № 233 | 30 | 8,14 | 5,83 | 0,00 | 85,03 | 7,07 | 8,22 | 64,59 | 1,08 | 0 | 0,02 | 0,19 | 0,02 | 0 |
| Пельмени отварные | № 719 с6 2004 | 210 | 10,13 | 6,14 | 23,53 | 192,22 | 5,99 | 0,34 | 1,07 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Масло сливочное | ТТК № 43 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,06 | 2,4 | 0 | 3 | 0,02 | 40 | 45 | 0,1 | 0 | 0 |
| Компот из смеси сухофруктов (вит. 70) | ТТК № 816-70 | 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 | 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 | | 850 | 25,36 | 33,07 | 82,25 | 718,68 | 112,35 | 60,96 | 167,06 | 3,19 | 52,01 | 482,00 | 6,42 | 0,12 | 29,45 |
| Полдник 12 лет и старше II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Фантазия" | ТТК № 94 | 100 | 1,46 | 14,26 | 7,44 | 161,52 | 18,29 | 10,98 | 22,25 | 0,69 | 0 | 96,13 | 7,46 | 0,04 | 22,7 |
| Говядина, тушенная с тыквой | ТТК № 266 | 100 | 15,43 | 16,18 | 4,60 | 224,52 | 18,86 | 20,63 | 158,68 | 2,34 | 17 | 33,63 | 0,7 | 0,04 | 0,73 |
| Каша вязкая ячневая | № 510 с6 2004 | 180 | 3,69 | 4,46 | 25,82 | 154,66 | 34,45 | 17,21 | 118,48 | 0,66 | 15,12 | 28,35 | 0,64 | 0,08 | 0 |
| 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 |
| Полоска шоколадная | ТТК № 1508 | 37,5 | 2,53 | 8,05 | 25,43 | 181,70 | 7,86 | 4,6 | 27,98 | 0,44 | 66,13 | 72,52 | 0,41 | 0,04 | 0 |
| Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом | п/п | 30 | 2,21 | 0,59 | 15,38 | 75,12 | 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 | | 673 | 30,01 | 45,51 | 102,09 | 926,65 | 128,83 | 59,08 | 363,80 | 4,21 | 103,83 | 240,86 | 9,21 | 0,21 | 23,67 |
| Итого за день | | 1523 | 55,37 | 78,58 | 184,34 | 1645,33 | 241,18 | 120,04 | 530,86 | 7,40 | 155,84 | 722,86 | 15,63 | 0,33 | 53,12 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|--|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 12 лет и старше II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Овощной" | ТТК № 17 | 100 | 1,16 | 5,02 | 4,98 | 67,22 | 31,26 | 15,58 | 33,82 | 0,68 | 0 | 37,86 | 2,45 | 0,04 | 24,06 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | № 140 с6 2004 | 250 | 2,72 | 2,32 | 20,66 | 112,58 | 20,56 | 21,32 | 57,34 | 0,92 | 7,2 | 215,78 | 0,32 | 0,09 | 6,6 |
| Говядина отварная для I блюд | ТТК № 233 | 30 | 8,14 | 5,83 | 0,00 | 85,03 | 7,07 | 8,22 | 64,59 | 1,08 | 0 | 0,02 | 0,19 | 0,02 | 0 |
| Плов из индейки | ТТК № 405 | 225 | 25,66 | 12,73 | 43,43 | 390,10 | 41,56 | 51,93 | 292,92 | 2,26 | 49,6 | 313,4 | 0,74 | 0,08 | 0,95 |
| Напиток клюквенный (вит 70) | ТТК № 810-70 | 200 | 0,13 | 0,06 | 11,74 | 46,46 | 4,01 | 3,77 | 2,9 | 0,18 | 0,03 | 0,03 | 0,25 | 0,01 | 3,75 |
| Кулебяка с яблоками | тгк № 904 | 100 | 5,99 | 2,33 | 49,60 | 240,14 | 16,82 | 10,56 | 46,76 | 1,36 | 2,85 | 8,69 | 1,71 | 0,06 | 0,7 |
| 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 | 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 | | 955 | 47,19 | 28,79 | 153,45 | 1053,89 | 121,28 | 111,38 | 498,33 | 6,48 | 59,68 | 575,78 | 5,66 | 0,30 | 36,06 |
| Полдник 12 лет и старше II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рыба, запеченная "Золотая рыбка" | ТТК № 350 | 100 | 15,80 | 13,01 | 1,04 | 150,06 | 77,69 | 6,8 | 51,71 | 0,26 | 29,04 | 88,99 | 1,38 | 0,01 | 2,03 |
| Картофель отварной | № 518 с6 2004 | 180 | 3,43 | 4,65 | 29,07 | 170,38 | 28,83 | 36,71 | 94,82 | 1,51 | 15,12 | 33,75 | 0,24 | 0,16 | 14,4 |
| Теплый компот "Сливовый №1" | ТТК № 852 | 200 | 0,22 | 0,07 | 15,79 | 61,46 | 0,4 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Банан | | 180 | 2,70 | 0,90 | 40,86 | 171,90 | 14,4 | 75,6 | 50,4 | 1,08 | 0 | 36 | 0,72 | 0,07 | 18 |
| обогащенный витаминами, железом и кальцием | п/п | 20 | 1,57 | 0,59 | 9,80 | 51,74 | 19,89 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 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 | | 705 | 25,44 | 19,47 | 108,57 | 663,83 | 141,21 | 119,11 | 196,93 | 3,69 | 44,16 | 158,74 | 2,34 | 0,33 | 34,43 |
| Итого за день | | 1660 | 72,63 | 48,26 | 262,02 | 1717,72 | 262,49 | 230,49 | 695,26 | 10,17 | 103,84 | 734,52 | 8,00 | 0,63 | 70,49 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 12 лет и старше II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Овощной букет" | ТТК № 7 | 100 | 1,95 | 9,96 | 8,37 | 129,16 | 12,33 | 8,84 | 17,4 | 0,47 | 0 | 89,9 | 4,77 | 0,04 | 47,53 |
| Борщ с картофелем | № 114 сб 2004 | 250 | 1,97 | 3,43 | 16,71 | 101,31 | 31,44 | 24,37 | 55,33 | 1,17 | 12 | 234,47 | 0,23 | 0,06 | 6,86 |
| Говядина отварная для I блюд | ТТК № 233 | 30 | 8,14 | 5,83 | 0,00 | 85,03 | 7,07 | 8,22 | 64,59 | 1,08 | 0 | 0,02 | 0,19 | 0,02 | 0 |
| Биточек мясной с кабачками | ТТК № 267 | 100 | 11,83 | 12,14 | 13,47 | 210,28 | 31,81 | 15,53 | 110,1 | 1,48 | 16,2 | 31,5 | 0,32 | 0,04 | 1,92 |
| Макароны с овощами | ТТК № 520 | 180 | 6,27 | 8,56 | 42,07 | 266,58 | 36,33 | 22,24 | 78,38 | 1,29 | 43,2 | 574,2 | 1,01 | 0,11 | 4,01 |
| Груша | | 100 | 0,40 | 0,30 | 13,10 | 50,69 | 19 | 12 | 16 | 2,3 | 0 | 2 | 0,4 | 0,02 | 5 |
| Напиток черничный (вит. 70) | ТТК № 820-70 | 200 | 0,28 | 0,15 | 12,66 | 50,11 | 4,45 | 1,52 | 3,36 | 0,21 | 0,02 | 0,02 | 0,35 | 0 | 2,5 |
| 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 | 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 | | 1010 | 34,23 | 40,87 | 129,42 | 1005,51 | 142,43 | 92,72 | 345,16 | 8,00 | 71,42 | 932,11 | 7,27 | 0,29 | 67,82 |
| Полдник 12 лет и старше II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная пшённая с яблоком | ТТК № 720 | 200 | 6,73 | 8,24 | 34,49 | 235,82 | 146,47 | 40,09 | 161,62 | 1,73 | 28,8 | 56,55 | 0,24 | 0,14 | 2,42 |
| 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 сб 2004 | 30 | 1,61 | 1,42 | 13,59 | 69,66 | 40,41 | 15,13 | 43,1 | 0,61 | 3,44 | 6,51 | 0,04 | 0,01 | 0,05 |
| 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 столичный 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 | | 580 | 26,47 | 31,97 | 117,00 | 853,08 | 278,71 | 70,24 | 339,79 | 3,19 | 105,92 | 196,56 | 1,00 | 0,20 | 2,59 |
| Итого за день | | 1590 | 60,70 | 72,84 | 246,42 | 1858,59 | 421,14 | 162,96 | 684,95 | 11,19 | 177,34 | 1128,67 | 8,27 | 0,49 | 70,41 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 12 лет и старше II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | № 16 сб 2004 | 100 | 0,71 | 9,88 | 3,12 | 102,32 | 27,72 | 12,92 | 39,12 | 0,59 | 0 | 9,1 | 4,49 | 0,03 | 8,92 |
| Суп из овощей (горошек зелёный) | № 135 сб 2004 | 250 | 1,80 | 3,42 | 12,03 | 83,19 | 26,97 | 19,17 | 47,39 | 0,74 | 12 | 228,63 | 0,2 | 0,06 | 8,52 |
| Говядина отварная для I блюд | ТТК № 233 | 30 | 8,14 | 5,83 | 0,00 | 85,03 | 7,07 | 8,22 | 64,59 | 1,08 | 0 | 0,02 | 0,19 | 0,02 | 0 |
| Говядина, тушенная с черносливом | № 441 сб 2004 | 100 | 15,31 | 16,18 | 11,80 | 250,57 | 30,26 | 35,16 | 170,5 | 2,77 | 17 | 33,63 | 0,7 | 0,04 | 0,87 |
| Каша вязкая пшеничная | № 510 сб 2004 | 180 | 4,76 | 4,52 | 26,99 | 170,32 | 7,16 | 0,34 | 2,82 | 0,06 | 15,12 | 28,35 | 0,06 | 0 | 0 |
| Напиток лимонный (вит. 70) | ТТК № 828-70 | 200 | 0,13 | 0,02 | 10,68 | 43,17 | 6,05 | 1,7 | 3,19 | 0,11 | 0,02 | 0,3 | 0,03 | 0,01 | 5,6 |
| Яблоко | | 120 | 0,48 | 0,48 | 13,92 | 58,42 | 19,2 | 10,8 | 13,2 | 2,64 | 0 | 6 | 0,24 | 0,04 | 12 |
| Песочник с изюмом | ТТК № 519 | 50 | 4,03 | 8,33 | 29,76 | 207,02 | 10,51 | 10,35 | 38,85 | 0,57 | 43,86 | 79,57 | 0,67 | 0,04 | 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 | 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 | | 1080 | 38,75 | 49,16 | 131,34 | 1112,39 | 134,94 | 98,66 | 379,66 | 8,56 | 88,00 | 385,60 | 6,58 | 0,24 | 35,91 |
| Полдник 12 лет и старше II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров с кукурузой | ТТК № 20 | 100 | 1,22 | 10,01 | 6,96 | 121,03 | 20,14 | 14,45 | 25,73 | 0,71 | 0 | 90,63 | 4,88 | 0,04 | 16,42 |
| Котлета из индейки "Чемпион" | ТТК № 408 | 100 | 18,33 | 9,91 | 9,55 | 200,31 | 40,88 | 20,54 | 162,47 | 1,39 | 62,56 | 325,28 | 0,45 | 0,05 | 0,28 |
| Рагу овощное | № 512 сб 2004 | 180 | 3,62 | 8,05 | 25,95 | 185,60 | 57,44 | 43,89 | 99,63 | 1,64 | 41,76 | 704,11 | 0,48 | 0,15 | 39,1 |
| 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 |
| 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 | | 642 | 28,86 | 29,23 | 79,59 | 689,11 | 121,19 | 79,61 | 289,17 | 3,82 | 104,32 | 1120,16 | 5,82 | 0,24 | 56,92 |
| Итого за день | | 1722 | 67,61 | 78,39 | 210,93 | 1801,50 | 256,13 | 178,27 | 668,83 | 12,38 | 192,32 | 1505,76 | 12,40 | 0,48 | 92,83 |

| 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 | В1,мг | С,мг |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 12 лет и старше II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Здоровье" | ТТК № 22 | 100 | 1,45 | 18,38 | 8,77 | 200,80 | 28,39 | 23,7 | 44,09 | 0,85 | 0 | 672,17 | 8,25 | 0,04 | 6,68 |
| Суп с клецками | № 155 сб 2004 | 250 | 2,79 | 3,71 | 14,13 | 99,87 | 19,86 | 8,14 | 35,35 | 0,51 | 18,96 | 234,46 | 0,42 | 0,03 | 0,6 |
| Говядина отварная для I блюд | ТТК № 233 | 15 | 4,08 | 2,92 | 0,12 | 43,00 | 3,81 | 4,35 | 32,77 | 0,55 | 0 | 12,01 | 0,1 | 0,01 | 0,03 |
| Биточек "Лада" | ТТК № 334 | 100 | 13,04 | 20,86 | 10,80 | 282,59 | 27,66 | 12,16 | 84,33 | 0,94 | 19,13 | 27,7 | 5,08 | 0,19 | 0,53 |
| Овощное рагу с баклажанами | № 225 сб 2004 | 180 | 3,65 | 11,02 | 23,57 | 199,48 | 57,14 | 38,22 | 99,34 | 1,59 | 0 | 122,37 | 5,9 | 0,12 | 16,66 |
| Сок фруктовый | | 200 | 0,60 | 0,40 | 33,20 | 134,08 | 40 | 18 | 24 | 0,8 | 0 | 0 | 0,4 | 0,04 | 4 |
| 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 | 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 | | 895 | 29,00 | 57,79 | 113,63 | 1072,19 | 176,86 | 104,57 | 319,88 | 5,24 | 38,09 | 1068,71 | 20,15 | 0,43 | 28,50 |
| Полдник 12 лет и старше II смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Украинский" | ТТК № 12 | 100 | 4,91 | 8,83 | 6,58 | 123,31 | 177,57 | 19,47 | 121,96 | 0,71 | 33,81 | 61,85 | 2,45 | 0,03 | 23,88 |
| Говядина в кисло-сладком соусе | № 442 сб 2004 | 100 | 15,58 | 16,15 | 9,68 | 245,34 | 18,97 | 20,63 | 158,68 | 2,35 | 17 | 32,18 | 0,55 | 0,04 | 0,73 |
| Каша гречневая рассыпчатая | № 508 сб 2004 | 180 | 9,21 | 6,97 | 49,60 | 285,35 | 22,68 | 145,84 | 219,95 | 4,94 | 25,2 | 29,8 | 0,64 | 0,31 | 0 |
| Теплый компот "Клубника" (смесь) | ТТК № 853 | 200 | 0,18 | 0,08 | 16,48 | 64,36 | 0,4 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| обогащенный витаминами, железом и кальцием | п/п | 20 | 1,57 | 0,59 | 9,80 | 51,74 | 19,89 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 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 | | 625 | 33,17 | 32,87 | 104,15 | 828,39 | 239,51 | 185,94 | 500,59 | 8,84 | 76,01 | 123,83 | 3,64 | 0,47 | 24,61 |
| Итого за день | | 1520 | 62,17 | 90,66 | 217,78 | 1900,58 | 416,37 | 290,51 | 820,47 | 14,08 | 114,10 | 1192,54 | 23,79 | 0,90 | 53,11 |
| Среднедневное значение | | 1576 | 65,87 | 72,27 | 218,51 | 1758,33 | 341,78 | 185,71 | 676,69 | 11,66 | 142,95 | 875,63 | 61,08 | 0,62 | 84,39 |

Стоимость питания 398 руб в день

Основание: СанПиН 2.3 /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

Чернец

М. Н. Корнева