

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ \_\_\_\_\_



## ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (вариант 2)

| Наименование блюда                            | № рец.        | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |              |               |             | Витамины     |               |             |             |              |  |
|-----------------------------------------------|---------------|------------|--------------|--------------|------------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
|                                               |               |            |              |              |                  |               | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | A,мг         | РЭ,мкг        | ТЭ,мг       | В1,мг       | С,мг         |  |
| <b>Неделя №1</b>                              |               |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |  |
| <b>1 День</b>                                 |               |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |  |
| <b>Обед 12 лет и старше II смена</b>          |               |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |  |
| Салат из свежих помидоров                     | Сб.2004 № 19  | 100        | 0,98         | 9,97         | 4,64             | 111,24        | 19,7                      | 18,27        | 24,85         | 0,86        | 0            | 121,03        | 5,04        | 0,05        | 22,3         |  |
| 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        |  |
| Зелень                                        | ТТК № 41      | 1          | 0,03         | 0,00         | 0,09             | 0,44          | 2,06                      | 0,67         | 0,82          | 0,02        | 0            | 8,25          | 0           | 0           | 0,5          |  |
| Сосиски отварные                              | № 413 сб 2004 | 100        | 11,28        | 14,96        | 0,00             | 179,76        | 0,00                      | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,50        | 0,00        | 0,00         |  |
| 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 "Сливовый № 2" (вит.70)                | ТТК № 832-70  | 200        | 0,22         | 0,06         | 15,96            | 61,90         | 0,53                      | 0,01         | 0,1           | 0,04        | 0,01         | 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         |  |
| <b>Итого за прием</b>                         |               | <b>881</b> | <b>24,43</b> | <b>34,22</b> | <b>98,69</b>     | <b>794,44</b> | <b>78,72</b>              | <b>47,52</b> | <b>123,96</b> | <b>2,67</b> | <b>37,21</b> | <b>386,18</b> | <b>6,72</b> | <b>0,20</b> | <b>35,02</b> |  |
| <b>2 День</b>                                 |               |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |  |
| <b>Обед 12 лет и старше II смена</b>          |               |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |  |
| Суп из овощей (горошек зелёный)               | Сб.2004 № 135 | 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         |  |
| Зелень                                        | ТТК № 41      | 1          | 0,03         | 0,00         | 0,09             | 0,44          | 2,06                      | 0,67         | 0,82          | 0,02        | 0            | 8,25          | 0           | 0           | 0,5          |  |
| Рыба, запеченная "Золотая рыбка"              | ТТК № 350     | 100        | 15,80        | 9,16         | 1,04             | 150,06        | 77,69                     | 6,8          | 51,71         | 0,26        | 29,04        | 88,99         | 1,38        | 0,01        | 2,03         |  |
| Рис с перцем сладким                          | ТТК № 526     | 180        | 3,93         | 15,33        | 37,97            | 303,56        | 23,09                     | 27,13        | 84,42         | 0,83        | 14,98        | 88,26         | 5,92        | 0,05        | 18,21        |  |
| Компот из клубники с/м ( вит. 70)             | ТТК № 806-70  | 200        | 0,32         | 0,16         | 18,85            | 74,41         | 16,6                      | 7,22         | 9,31          | 0,53        | 0,02         | 2,02          | 0,2         | 0,01        | 24           |  |
| Яблоко                                        |               | 115        | 0,46         | 0,46         | 13,34            | 55,98         | 18,40                     | 10,35        | 12,65         | 2,53        | 0,00         | 5,75          | 0,23        | 0,03        | 11,50        |  |
| Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом           | п/п           | 30         | 2,21         | 0,59         | 15,38            | 75,12         | 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         |  |
| <b>Итого за прием</b>                         |               | <b>901</b> | <b>26,27</b> | <b>29,37</b> | <b>110,71</b>    | <b>801,04</b> | <b>164,81</b>             | <b>71,34</b> | <b>206,30</b> | <b>4,91</b> | <b>56,04</b> | <b>421,90</b> | <b>7,93</b> | <b>0,16</b> | <b>64,76</b> |  |

| Наименование блюда                                                                 | № рец.         | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |              |               |             | Витамины     |               |             |             |              |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------|--------------|--------------|------------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
|                                                                                    |                |            |              |              |                  |               | Са                        | Mg           | P             | Fe          | A,мг         | PЭ,мкг        | TЭ,мг       | B1,мг       | C,мг         |  |
| <b>3 День</b>                                                                      |                |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |  |
| <b>Обед 12 лет и старше II смена</b>                                               |                |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями                                               | Сб. 2004 № 160 | 250        | 5,49         | 5,02         | 20,55            | 148,12        | 140,68                    | 18,3         | 114,51        | 0,43        | 19,8         | 36,5          | 0,32        | 0,06        | 0,65         |  |
| Масло сливочное                                                                    | ТТК № 43       | 10         | 0,08         | 7,25         | 0,13             | 66,06         | 2,40                      | 0,00         | 3,00          | 0,02        | 40,00        | 45,00         | 0,10        | 0,00        | 0,00         |  |
| Запеканка "Банановый вкус"                                                         | ТТК № 617      | 100        | 13,35        | 8,62         | 20,19            | 211,29        | 126,6                     | 23,56        | 157,51        | 0,46        | 32,7         | 63,62         | 0,33        | 0,04        | 0,93         |  |
| Соус шоколадный                                                                    | Сб.2004 № 616  | 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         |  |
| Компот "Сливовый №1" (вит. 70)                                                     | ТТК № 831-70   | 200        | 0,22         | 0,08         | 15,79            | 61,52         | 0,53                      | 0,01         | 0,1           | 0,04        | 0,01         | 0,02          | 0           | 0           | 0            |  |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                                                         | п/п            | 25         | 1,72         | 0,25         | 12,01            | 58,29         | 0,00                      | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00         |  |
| Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатщенный витаминами, железом и кальцием | п/п            | 20         | 1,57         | 0,59         | 9,80             | 51,74         | 19,89                     | 0,00         | 0,00          | 0,80        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,09        | 0,00         |  |
| <b>Итого за прием</b>                                                              |                | <b>635</b> | <b>24,04</b> | <b>23,23</b> | <b>92,06</b>     | <b>666,69</b> | <b>330,51</b>             | <b>57,00</b> | <b>318,22</b> | <b>2,36</b> | <b>95,95</b> | <b>151,65</b> | <b>0,79</b> | <b>0,20</b> | <b>1,63</b>  |  |
| <b>4 День</b>                                                                      |                |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |  |
| <b>Обед 12 лет и старше II смена</b>                                               |                |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |  |
| Салат "Витаминка"                                                                  | ТТК № 64       | 100        | 1,57         | 6,21         | 5,08             | 78,63         | 39,24                     | 20,35        | 36,06         | 0,89        | 0,00         | 71,38         | 3,00        | 0,07        | 18,30        |  |
| 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          |  |
| Зелень                                                                             | ТТК № 41       | 1          | 0,03         | 0,00         | 0,09             | 0,44          | 2,06                      | 0,67         | 0,82          | 0,02        | 0            | 8,25          | 0           | 0           | 0,5          |  |
| Азу из филе индейки                                                                | ТТК № 407      | 200        | 16,62        | 7,91         | 18,94            | 211,89        | 24,82                     | 33,78        | 180,46        | 1,80        | 23,34        | 54,21         | 0,47        | 0,12        | 8,67         |  |
| Компот из с/м вишни (вит. 70)                                                      | ТТК № 804-70   | 200        | 0,32         | 0,08         | 19,93            | 78,44         | 15,4                      | 10,42        | 12,11         | 0,25        | 0,02         | 6,82          | 0,12        | 0,01        | 6            |  |
| Печенье сдобное "Листики"                                                          | ТУ № 936       | 30         | 2,19         | 7,46         | 17,66            | 145,22        | 6,08                      | 3,08         | 23,03         | 0,31        | 60,83        | 66,69         | 0,36        | 0,03        | 0,00         |  |
| 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         |  |
| <b>Итого за прием</b>                                                              |                | <b>831</b> | <b>26,19</b> | <b>25,68</b> | <b>102,00</b>    | <b>734,08</b> | <b>107,22</b>             | <b>89,36</b> | <b>314,30</b> | <b>4,09</b> | <b>96,19</b> | <b>432,13</b> | <b>4,18</b> | <b>0,31</b> | <b>39,87</b> |  |

| Наименование блюда                          | № рец.        | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины     |                |               |             |               |  |
|---------------------------------------------|---------------|------------|--------------|--------------|------------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|---------------|-------------|---------------|--|
|                                             |               |            |              |              |                  |               | Са                        | Mg            | P             | Fe          | A,мг         | PЭ,мкг         | ТЭ,мг         | B1,мг       | C,мг          |  |
| <b>5 День</b>                               |               |            |              |              |                  |               |                           |               |               |             |              |                |               |             |               |  |
| <b>Обед 12 лет и старше II смена</b>        |               |            |              |              |                  |               |                           |               |               |             |              |                |               |             |               |  |
| Салат из свежих помидоров со сладким перцем | ТТК № 5       | 100        | 0,95         | 20,11        | 4,45             | 200,94        | 26,1                      | 13,84         | 20,96         | 0,72        | 0            | 151,13         | 9,4           | 0,05        | 55,75         |  |
| Борщ с капустой и картофелем                | Сб.2004 № 110 | 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          |  |
| Зелень                                      | ТТК № 41      | 1          | 0,03         | 0,00         | 0,09             | 0,44          | 2,06                      | 0,67          | 0,82          | 0,02        | 0            | 8,25           | 0             | 0           | 0,5           |  |
| 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          |  |
| Овощи по-карпатски                          | № 226 сб 2004 | 180        | 3,36         | 16,91        | 25,31            | 261,53        | 32,86                     | 34,84         | 78,5          | 1,39        | 0            | 646,79         | 9,15          | 0,12        | 63,94         |  |
| Компот из с/м черноплодной рябины (вит. 70) | ТТК № 833-70  | 200        | 0,57         | 0,07         | 15,16            | 59,41         | 10,39                     | 4,89          | 19,24         | 0,42        | 0,01         | 0,02           | 600           | 0           | 2,4           |  |
| 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          |  |
| <b>Итого за прием</b>                       |               | <b>881</b> | <b>24,96</b> | <b>56,12</b> | <b>95,11</b>     | <b>972,67</b> | <b>139,43</b>             | <b>91,70</b>  | <b>287,04</b> | <b>5,21</b> | <b>33,13</b> | <b>1071,72</b> | <b>619,35</b> | <b>0,32</b> | <b>130,59</b> |  |
| <b>6 День</b>                               |               |            |              |              |                  |               |                           |               |               |             |              |                |               |             |               |  |
| <b>Обед 12 лет и старше II смена</b>        |               |            |              |              |                  |               |                           |               |               |             |              |                |               |             |               |  |
| 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 картофельный с макаронными изделиями    | Сб.2004 № 140 | 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           |  |
| Зелень                                      | ТТК № 41      | 1          | 0,03         | 0,00         | 0,09             | 0,44          | 2,06                      | 0,67          | 0,82          | 0,02        | 0            | 8,25           | 0             | 0           | 0,5           |  |
| Гуляш                                       | № 437 сб 2004 | 100        | 14,58        | 14,82        | 3,99             | 206,95        | 18,80                     | 20,25         | 153,70        | 2,27        | 13,60        | 27,63          | 0,45          | 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             |  |
| 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         | 0,00                      | 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          |  |
| <b>Итого за прием</b>                       |               | <b>881</b> | <b>31,62</b> | <b>34,55</b> | <b>122,14</b>    | <b>901,84</b> | <b>120,38</b>             | <b>219,28</b> | <b>496,43</b> | <b>9,32</b> | <b>46,01</b> | <b>407,18</b>  | <b>7,00</b>   | <b>0,48</b> | <b>17,07</b>  |  |

| Наименование блюда                                                                | № рец.        | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |              |               |             | Витамины     |               |             |             |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------|--------------|--------------|------------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
|                                                                                   |               |            |              |              |                  |               | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | A,мг         | PЭ,мкг        | TЭ,мг       | B1,мг       | C,мг         |
| <b>Неделя №2</b>                                                                  |               |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |
| <b>1 День</b>                                                                     |               |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |
| <b>Обед 12 лет и старше II смена</b>                                              |               |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |
| Салат из св.помидоров с кукурузой консервированной                                | ТТК № 20      | 100        | 1,25         | 10,02        | 7,06             | 121,54        | 22,54                     | 15,28        | 26,67         | 0,73        | 0,00         | 90,63         | 4,88        | 0,04        | 17,89        |
| 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          |
| Зелень                                                                            | ТТК № 41      | 1          | 0,03         | 0,00         | 0,09             | 0,44          | 2,06                      | 0,67         | 0,82          | 0,02        | 0            | 8,25          | 0           | 0           | 0,5          |
| 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            |
| Капуста тушеная                                                                   | №534 сб 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        |
| Компот из смородины с/м (вит. 70)                                                 | ТТК № 825-70  | 200        | 0,38         | 0,14         | 26,20            | 102,01        | 13,44                     | 10,8         | 11,58         | 0,52        | 0,01         | 6,82          | 0,28        | 0,01        | 32           |
| 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         |
| Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием | п/п           | 20         | 1,57         | 0,59         | 9,80             | 51,74         | 19,89                     | 0,00         | 0,00          | 0,80        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,09        | 0,00         |
| <b>Итого за прием</b>                                                             |               | <b>881</b> | <b>27,71</b> | <b>37,43</b> | <b>100,11</b>    | <b>831,43</b> | <b>183,37</b>             | <b>93,66</b> | <b>177,71</b> | <b>4,68</b> | <b>40,09</b> | <b>474,21</b> | <b>5,83</b> | <b>0,29</b> | <b>94,46</b> |
| <b>2 День</b>                                                                     |               |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |
| <b>Обед 12 лет и старше II смена</b>                                              |               |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |              |               |             |             |              |
| 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 бобовыми (горох)                                               | Сб.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          |
| Зелень                                                                            | ТТК № 41      | 1          | 0,03         | 0,00         | 0,09             | 0,44          | 2,06                      | 0,67         | 0,82          | 0,02        | 0            | 8,25          | 0           | 0           | 0,5          |
| 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        |
| Компот ягодно-яблочный "Клубника" (вит.70)                                        | ТТК № 837-70  | 200        | 0,18         | 0,08         | 24,66            | 95,48         | 0,77                      | 0,01         | 0,1           | 0,06        | 0,01         | 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         |
| <b>Итого за прием</b>                                                             |               | <b>881</b> | <b>27,30</b> | <b>34,97</b> | <b>114,84</b>    | <b>870,38</b> | <b>157,24</b>             | <b>96,15</b> | <b>297,48</b> | <b>4,76</b> | <b>49,67</b> | <b>650,27</b> | <b>8,04</b> | <b>0,54</b> | <b>31,11</b> |

| Наименование блюда                                                                | № рец.        | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины     |               |             |             |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------|--------------|--------------|------------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
|                                                                                   |               |            |              |              |                  |               | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | A,мг         | РЭ,мкг        | ТЭ,мг       | В1,мг       | С,мг         |
| <b>3 День</b>                                                                     |               |            |              |              |                  |               |                           |               |               |             |              |               |             |             |              |
| <b>Обед 12 лет и старше II смена</b>                                              |               |            |              |              |                  |               |                           |               |               |             |              |               |             |             |              |
| Суп молочный с крупой (пшено)                                                     | Сб.2004 № 161 | 250        | 5,58         | 5,38         | 20,82            | 152,55        | 142,11                    | 29,95         | 139,92        | 0,63        | 19,8         | 37,1          | 0,08        | 0,1         | 0,65         |
| Масло сливочное                                                                   | ТТК № 43      | 5          | 0,04         | 3,63         | 0,07             | 33,03         | 1,20                      | 0,00          | 1,50          | 0,01        | 20,00        | 22,50         | 0,05        | 0,00        | 0,00         |
| Пудинг из творога (запеченный)                                                    | № 362 сб 2004 | 100        | 14,68        | 8,87         | 23,24            | 230,77        | 117,70                    | 17,16         | 160,69        | 0,49        | 39,00        | 70,96         | 0,34        | 0,03        | 0,15         |
| Компот ягодно-яблочный "Смородинка" (вит.70)                                      | ТТК № 838-70  | 200        | 0,17         | 0,07         | 24,78            | 95,90         | 0,77                      | 0,01          | 0,1           | 0,06        | 0,01         | 0,02          | 0           | 0           | 0            |
| Банан                                                                             |               | 200        | 3,00         | 1,00         | 45,40            | 191,00        | 16                        | 84            | 56            | 1,2         | 0            | 40            | 0,8         | 0,08        | 20           |
| 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         |
| <b>Итого за прием</b>                                                             |               | <b>805</b> | <b>26,86</b> | <b>19,45</b> | <b>137,35</b>    | <b>815,61</b> | <b>277,78</b>             | <b>131,12</b> | <b>358,21</b> | <b>2,39</b> | <b>78,81</b> | <b>170,58</b> | <b>1,27</b> | <b>0,21</b> | <b>20,80</b> |
| <b>4 День</b>                                                                     |               |            |              |              |                  |               |                           |               |               |             |              |               |             |             |              |
| <b>Обед 12 лет и старше II смена</b>                                              |               |            |              |              |                  |               |                           |               |               |             |              |               |             |             |              |
| 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         |
| Зелень                                                                            | ТТК № 41      | 1          | 0,03         | 0,00         | 0,09             | 0,44          | 2,06                      | 0,67          | 0,82          | 0,02        | 0            | 8,25          | 0           | 0           | 0,5          |
| Борщ волынский                                                                    | Сб.2004 № 119 | 250        | 2,29         | 4,01         | 10,67            | 82,48         | 56,77                     | 26,37         | 50,14         | 1,16        | 14,4         | 280,28        | 0,48        | 0,04        | 18,82        |
| Плов из индейки                                                                   | ТТК № 405     | 225        | 25,66        | 12,73        | 43,43            | 390,10        | 41,56                     | 51,93         | 292,92        | 2,26        | 49,60        | 313,40        | 0,74        | 0,08        | 0,95         |
| Напиток из брусники (вит. 70)                                                     | ТТК № 812-70  | 200        | 0,18         | 0,13         | 26,63            | 103,38        | 7,12                      | 1,77          | 4,11          | 0,17        | 0,02         | 2,02          | 0,25        | 0           | 3,75         |
| Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием | п/п           | 20         | 1,57         | 0,59         | 9,80             | 51,74         | 19,89                     | 0,00          | 0,00          | 0,80        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,09        | 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         |
| <b>Итого за прием</b>                                                             |               | <b>821</b> | <b>32,33</b> | <b>27,79</b> | <b>106,57</b>    | <b>793,96</b> | <b>160,39</b>             | <b>92,92</b>  | <b>381,11</b> | <b>5,03</b> | <b>64,02</b> | <b>693,35</b> | <b>6,17</b> | <b>0,25</b> | <b>73,12</b> |

| Наименование блюда                      | № рец.        | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |              |               |             | Витамины     |                |              |             |               |
|-----------------------------------------|---------------|------------|--------------|--------------|------------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----------------|--------------|-------------|---------------|
|                                         |               |            |              |              |                  |               | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | A,мг         | PЭ,мкг         | ТЭ,мг        | B1,мг       | C,мг          |
| <b>5 День</b>                           |               |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |              |                |              |             |               |
| <b>Обед 12 лет и старше II смена</b>    |               |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |              |                |              |             |               |
| 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         |
| Суп из овощей (фасоль консервированная) | Сб.2004 № 135 | 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           |
| Зелень                                  | ТТК № 41      | 1          | 0,03         | 0,00         | 0,09             | 0,44          | 2,06                      | 0,67         | 0,82          | 0,02        | 0            | 8,25           | 0            | 0           | 0,5           |
| 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        | 43,20        | 574,20         | 1,01         | 0,11        | 4,01          |
| Напиток из плодов шиповника (вит. 70)   | ТТК № 809-70  | 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          |
| <b>Итого за прием</b>                   |               | <b>881</b> | <b>27,58</b> | <b>37,35</b> | <b>128,99</b>    | <b>945,39</b> | <b>227,07</b>             | <b>76,10</b> | <b>323,15</b> | <b>4,83</b> | <b>93,96</b> | <b>1130,21</b> | <b>7,14</b>  | <b>0,26</b> | <b>255,87</b> |
| <b>6 День</b>                           |               |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |              |                |              |             |               |
| <b>Обед 12 лет и старше II смена</b>    |               |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |              |                |              |             |               |
| 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        | 0,00         | 65,68          | 4,77         | 0,04        | 15,68         |
| Суп картофельный с крупой (рис)         | Сб.2004 № 138 | 250        | 2,02         | 2,25         | 17,47            | 96,49         | 19,24                     | 22,1         | 56,3          | 0,82        | 7,2          | 215,78         | 0,19         | 0,08        | 6,6           |
| Зелень                                  | ТТК № 41      | 1          | 0,03         | 0,00         | 0,09             | 0,44          | 2,06                      | 0,67         | 0,82          | 0,02        | 0            | 8,25           | 0            | 0           | 0,5           |
| Котлеты "Домашние"                      | ТТК № 221     | 100        | 14,08        | 16,51        | 11,68            | 252,56        | 11,86                     | 16,05        | 119,38        | 1,73        | 22,30        | 31,10          | 0,37         | 0,17        | 0,05          |
| 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         |
| Напиток черничный (вит. 70)             | ТТК № 820-70  | 200        | 0,28         | 0,15         | 26,63            | 103,21        | 4,87                      | 1,52         | 3,36          | 0,25        | 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         | 0,00                      | 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          |
| <b>Итого за прием</b>                   |               | <b>881</b> | <b>24,30</b> | <b>40,35</b> | <b>106,37</b>    | <b>871,36</b> | <b>118,84</b>             | <b>94,18</b> | <b>311,11</b> | <b>5,14</b> | <b>29,52</b> | <b>443,20</b>  | <b>11,58</b> | <b>0,41</b> | <b>41,99</b>  |
| <b>Среднедневное значение</b>           |               | <b>847</b> | <b>26,97</b> | <b>33,38</b> | <b>109,58</b>    | <b>833,24</b> | <b>172,15</b>             | <b>96,69</b> | <b>299,59</b> | <b>4,62</b> | <b>60,05</b> | <b>536,05</b>  | <b>57,17</b> | <b>0,30</b> | <b>67,19</b>  |

Стоимость питания 146 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

*Корнева*

М.Н. Корнева