

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ _____

УТВЕРЖДАЮ
И.О. Директора СМЧП "КШП"
Н.В. Гаврилюк

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (1 смена)



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг	
1 Неделя																
1 День																
Завтрак 12 лет и старше I смена (3 вариант)																
Фруктовые пастилки	п/п	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Овошное ассорти	ТТК	65	0,58	0,09	12,62	12,35	16,03	14,57	29,13	0,64	0,00	0,00	70,42	0,39	0,03	6,89
Колбаса отварная	ТТК	100	11,63	15,42	0,00	185,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК	210	7,90	6,25	52,43	296,86	23,04	11,87	65,81	1,21	29,40	33,08	1,14	0,12	0,00	0,00
Чай с сахаром	ТТК	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	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	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	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	0,00
Итого за прием		640	25,35	22,69	109,96	704,18	39,34	26,43	94,94	1,89	29,40	103,49	1,54	0,15	6,89	
2 День																
Завтрак 12 лет и старше I смена (3 вариант)																
Питьевой йогурт Акимуно	п/п	95	2,57	1,43	11,21	68,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Нагетсы из птицы	ТТК	100	13,08	16,10	15,59	259,92	15,71	13,36	110,36	1,17	29,82	53,02	3,91	0,04	1,23	
Овошная нарезка	ТТК	96	0,94	4,39	15,99	30,10	26,16	24,71	143,10	2,03	28,30	170,82	3,18	0,05	1,17	
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК	200	10,24	7,75	55,12	317,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток Каркаде	ТТК	200	0,04	0,00	9,48	35,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	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	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	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	0,00
Итого за прием		746	30,80	30,51	134,78	844,30	41,87	38,07	253,46	3,20	58,12	223,84	7,09	0,09	2,40	
3 День																
Завтрак 12 лет и старше I смена (3 вариант)																
Коллеты Морское диво	ТТК	100	14,50	2,00	15,30	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пюре картофельное	ТТК	200	5,71	8,94	44,43	276,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Овошное ассорти	ТТК	73	0,72	0,11	15,53	15,20	19,73	17,93	35,85	0,79	0,00	86,67	0,48	0,04	8,48	
Чай с лимоном	ТТК	200	0,23	0,39	9,09	37,80	2,73	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12	
Сметанник	ТТК	50	3,70	6,44	40,41	218,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	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	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	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	0,00
Итого за прием		673	28,24	18,38	147,79	799,96	22,46	18,66	37,19	0,87	0,00	86,81	0,49	0,04	9,60	
4 День																
Завтрак 12 лет и старше I смена (3 вариант)																
Митболы с сыром	ТТК	100	7,39	7,10	5,60	117,00	14,29	13,50	78,18	1,11	15,46	93,32	1,74	0,03	0,64	

Фруктовая лента	п/п	15	0,00	0,00	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Порошнина	ТТК	180	20,34	6,03	84,56	327,60	83,94	70,57	183,55	5,66	22,90	27,34	0,45	0,71	0,00				
Кофейный напиток	ТТК	200	1,70	1,41	15,92	89,00	53,06	6,09	39,15	0,07	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26				
Пирог творожный шоколадный	ТТК	75	5,47	7,68	40,44	247,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	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				
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	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				
Итого за прием		620	38,29	22,72	181,72	941,46	151,29	90,16	300,88	6,84	44,36	131,66	2,19	0,75	0,90				
5 День																			
Завтрак 12 лет и старше I смена (3 вариант)																			
Масло сливочное в упаковке	п/п	10	7,25	0,10	0,14	66,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Салат из свежих огурцов с зеленым луком	ТТК	70	0,37	4,84	4,32	50,47	10,14	4,53	12,69	0,20	0,00	14,49	1,60	0,01	0,01				
Пирог из филе индейки	ТТК	100	14,83	18,00	3,99	189,00	19,80	16,01	141,80	1,15	19,38	34,43	0,34	0,03	0,73				
Макаронны с овощами	ТТК	200	6,97	9,51	59,81	296,00	161,35	13,46	131,51	0,88	48,76	91,31	0,91	0,06	0,05				
Чай с молоком	ТТК	200	1,28	1,17	11,33	57,20	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0,00	0,01	0,24				
Яблоко	ТТК	125	0,50	0,50	25,90	61,25	20,00	11,25	13,75	2,75	0,00	6,25	0,25	0,04	12,50				
Багетчик На зловорье пшенично-ржаной	ТТК	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	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием		750	34,49	34,96	127,29	830,15	280,54	50,91	336,16	5,86	73,72	156,71	3,10	0,25	13,54				
6 День																			
Завтрак 12 лет и старше I смена (3 вариант)																			
Пирог Фрукта	п/п	90	0,00	0,00	9,42	35,79	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Голубцы Ленивые	ТТК	100	13,85	18,00	10,40	272,34	19,70	12,79	79,09	1,16	14,29	98,62	1,92	0,02	0,89				
Сыр плавленый Дружба	п/п	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Овощная нарезка	ТТК	128	1,26	5,86	21,32	40,14	34,88	32,95	190,80	2,71	37,73	227,75	4,25	0,07	1,56				
Каша перловая расыпчатая	ТТК	220	6,28	5,60	48,25	262,54	27,32	24,87	202,29	1,14	18,48	34,65	0,86	0,06	0,00				
Какао с молоком	ТТК	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52				
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	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 столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	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				
Итого за прием		809	30,35	36,84	132,26	880,25	192,26	97,58	573,27	5,89	82,50	383,14	7,03	0,18	2,97				
Среднедневное значение за I неделю		706	31,25	27,68	138,97	833,38	121,29	53,63	265,99	4,09	48,02	180,94	3,58	0,24	6,05				

Наименование блюда	№ рет.	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	В1,мг	С,мг	
2 Неделя																
1 День																
Завтрак 12 лет и старше I смена (3 вариант)																
Творожок Распишка	п/п	45	2,88	1,58	5,31	46,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК	100	1,52	4,98	10,99	90,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Соеиски отварные	ТТК	100	11,00	22,00	3,54	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК	180	6,77	5,36	57,87	253,80	19,75	10,17	56,41	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	0,00	
Чай с сахаром	ТТК	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Трушка	ТТК	52	0,21	0,21	20,58	25,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		732	28,01	35,37	135,11	775,67	20,01	10,17	56,41	1,08	25,20	28,35	1,48	0,10	0,00	

[illegible]

