

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора СТУМПИ "КШП"

Н.В. Гаврилюк

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (2 смена)

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЛ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины						
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
1 Неделя																			
1 День																			
Обед 12 лет и старше 2 смена (2 вариант)																			
Огурец свежий	ТТК	85	1,51	0,19	52,89	29,47	14,19	8,65	25,90	0,38	0,00	6,30	0,08	0,00	6,17				
Плов из индейки	ТТК	190	15,75	12,56	49,59	329,34	35,67	95,11	282,04	3,79	33,95	438,33	0,83	0,18	1,38				
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				
Хлеб столничный 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				
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		525	22,35	13,66	134,94	517,46	50,12	103,76	307,93	4,21	33,95	444,62	0,91	0,18	7,56				
2 День																			
Обед 12 лет и старше 2 смена (2 вариант)																			
Овощная нарезка	ТТК	145	1,43	6,64	24,15	45,47	39,51	37,32	216,14	3,07	42,74	258,00	4,81	0,08	1,77				
Жаркое по - Петровски	ТТК	250	22,82	9,60	22,39	365,40	27,28	20,56	110,43	1,21	39,26	265,29	0,99	0,08	9,88				
Компот из свежих яблок	ТТК	200	0,15	0,14	14,29	52,00	6,09	3,15	3,96	0,79	0,02	2,03	0,08	0,01	1,60				
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	25	1,84	0,49	12,82	62,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием		620	26,23	16,87	73,65	525,37	72,87	61,04	330,53	5,07	82,02	525,32	5,88	0,17	13,24				
3 День																			
Обед 12 лет и старше 2 смена (2 вариант)																			
Виточка Чикен топ	ТТК	100	12,02	11,60	7,02	215,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Огурец свежий	ТТК	55	0,44	0,055	15,4	8,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
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 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				
Хлеб столничный 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		580	21,33	21,80	102,35	611,61	164,08	14,19	132,85	0,96	48,76	91,45	0,92	0,06	1,17				
4 День																			
Обед 12 лет и старше 2 смена (2 вариант)																			
Виточек Домашний	ТТК	100	15,36	15,45	15,80	253,00	1,56	0,00	1,91	0,01	17,63	33,06	0,07	0,00	0,00				
Помидор свежий дольками	ТТК	27	0,51	0,09	9,34	11,94	7,90	7,46	43,23	0,61	8,55	51,60	0,96	0,02	0,35				
Картофель запеченый из отварного	ТТК	200	48,18	131,18	414,44	355,56	105,49	36,80	74,77	1,45	16,80	132,83	0,42	0,06	42,52				
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				
Хлеб столничный 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		552	67,42	147,39	460,03	720,86	115,21	44,26	119,91	2,11	42,98	217,49	1,45	0,08	42,88				
5 День																			

Обед 12 лет и старше 2 смена (2 вариант)															
Виточек Нежный	ТТК	100	15,05	14,03	17,00	248,00	31,44	16,71	122,73	1,65	21,12	31,40	0,58	0,11	0,02
Салат из свежих огурцов с зеленым луком	ТТК	60	0,45	5,93	5,28	61,80	12,41	5,54	15,54	0,25	0,00	17,74	1,96	0,01	0,02
Рис с овощами	ТТК	200	4,52	8,23	41,72	268,00	22,97	31,14	87,24	0,77	23,56	522,00	0,43	0,05	1,46
Напиток из плодов шиповника	ТТК	200	0,69	0,29	19,64	92,60	12,51	3,42	3,55	0,63	0,03	163,43	0,76	0,01	200,00
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		585	22,38	28,72	94,67	724,47	79,33	56,81	229,06	3,30	44,71	734,57	3,73	0,18	201,50
6 День															
Обед 12 лет и старше 2 смена (2 вариант)															
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
Помидор свежий дольками	ТТК	61	0,65	0,12	14,23	15,49	12,45	11,76	68,13	0,97	13,47	81,32	1,52	0,03	0,56
Картофель тушеный	ТТК	220	4,62	11,97	54,36	268,40	41,12	42,65	109,02	1,71	34,56	442,38	0,47	0,16	14,53
Компот фруктовое ягодный	ТТК	200	0,38	0,14	24,46	54,30	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		606	21,17	30,48	114,48	664,61	73,27	67,20	256,24	3,84	62,32	622,32	3,91	0,21	15,98
Среднедневное значение за 1 неделю		578	30,15	43,15	163,35	627,40	92,48	57,88	229,42	3,25	52,46	439,30	2,80	0,15	47,05

Наименование блюда	№ реч.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
2 Неделя																
1 День																
Обед 12 лет и старше 2 смена (2 вариант)																
Огурец свежий	ТТК	57	0,456	0,057	15,96	8,892	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша гречневая с филе индейки	ТТК	250	30,68	15,70	41,74	493,13	46,93	125,14	371,10	4,99	44,67	576,74	1,09	0,23	1,82	0,00
Чай зеленый с сахаром	ТТК	200	0,00	0,00	9,08	34,51	0,26	0,00	0,00	0,03	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		532	32,80	16,01	77,81	590,60	47,19	125,14	371,10	5,02	44,67	576,74	1,09	0,23	1,82	
2 День																
Обед 12 лет и старше 2 смена (2 вариант)																
Сыр порционно	ТТК	15	3,67	3,44	35,77	46,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Винегрет овощной	ТТК	105	1,38	10,71	10,41	139,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Паста Школьная с томатом	ТТК	250	24,59	16,21	36,58	397,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из свежих яблок	ТТК	200	0,15	0,14	14,29	52,00	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		620	33,18	31,00	120,09	747,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3 День																
Обед 12 лет и старше 2 смена (2 вариант)																
Котлеты Белорусские	ТТК	100	19,75	19,73	10,93	271,00	14,46	15,76	98,97	1,24	2,57	11,50	1,91	0,11	0,71	
Огурец свежий	ТТК	30	0,24	0,03	8,40	4,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Рис с кукурузой	ТТК	200	4,66	4,66	48,88	249,47	91,43	31,89	64,80	1,25	14,56	115,12	0,36	0,05	36,85	
Напиток Грушенька	ТТК	200	0,02	0,02	14,57	37,00	21,11	13,33	17,78	2,56	0,00	2,22	0,44	0,02	5,56	
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	0,00
Итого за прием		560	26,88	25,03	98,16	637,15	126,99	60,98	181,55	5,05	17,13	128,84	2,72	0,19	43,12	

