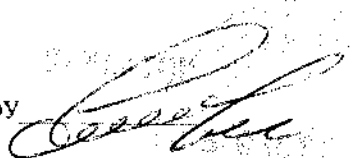
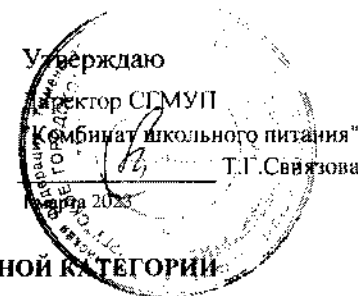


Согласовано
 Директор МБОУ

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
Неделя №1															
Понедельник															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Нагетсы "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
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	20	0,16	0,02	0,69	3,12	4,51	2,74	8,23	0,12	0	2	0,02	0,01	1,96
Какао с молоком	№ 693 сб 2004	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
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 "Завтрак"		555	30,07	27,71	99,06	761,35	136,03	39,88	167,14	2,07	50,16	76,77	1,06	0,14	2,48
Обед 12 лет и старше I 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 картофельный с бобовыми (горох)	№ 139 сб 2004	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	10	2,72	1,94	0,08	28,67	2,54	2,9	21,85	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Биточек "Антошка"	ТТК № 216	100	17,27	14,31	15,83	263,05	228,6	21,45	218	1,66	63,7	89,4	0,41	0,04	0,29
Рагу овощное	№ 541 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
Компот из смеси сухофруктов	ТТК № 816-70	200	0,98	0,06	30,73	116,36	28,82	18,28	25,5	0,61	0,01	116,62	1,1	0,01	0,32
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80				0,90	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Обед"		890	34,24	38,79	117,99	939,59	393,73	132,37	473,89	7,60	117,47	1208,25	7,09	1,33	60,01
Итого за прием		1445	64,31	66,50	217,05	1700,94	529,76	172,25	641,03	9,67	167,63	1285,02	8,15	1,47	62,49

Наименование блюда	№ реп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГД,мг	В1,мг	С,мг
Вторник															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Котлета "Особая"	ТТК № 224	100	14,95	15,19	13,27	250,72	31,44	16,71	122,73	1,65	21,12	31,4	0,58	0,11	0,02
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
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
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									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Завтрак"		630	31,03	25,02	113,69	788,77	124,33	177,53	392,22	8,86	53,71	74,47	1,46	0,46	10,20
Обед 12 лет и старше I смена															
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124 сб 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
Поджарка из филе индейки	ТТК № 406	130	27,92	14,01	6,35	260,47	44,86	30,87	263,19	2,05	56,16	127,6	0,77	0,08	3,04
Фасоль зеленая резаная б/з припущенная	ТТК № 531	180	4,28	4,49	10,56	88,69	109,54	41,03	71,61	1,77	15,12	148,95	0,6	0,13	14,4
Компот "Сливовый №1" (вит.70)	ТТК № 831-70	200	0,31	0,10	24,83	96,46	8,82	3,8	8,35	0,44	0,01	2,72	150,13	0,01	1,52
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Обед"		835	39,37	22,71	86,80	690,56	199,90	94,10	384,93	4,97	83,29	507,80	151,70	0,27	31,18
Итого за прием		1465	70,40	47,73	200,49	1479,33	324,23	271,63	777,15	13,83	137,00	582,27	153,16	0,73	41,38

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Среда																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Рыба, тушеная в томате с овощами (ликша)	ТТК № 314	100	9,86	5,08	5,74	106,08	9,16	8,2	12,2	0,26	0	452,05	2,34	0,02	0,56	
Пюре картофельное	№ 520 с6 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	
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	20	0,22	0,04	1,02	5,08	2,74	3,92	5,1	0,18	0	26,6	0,14	0,01	4,9	
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0	0,14	0,01	0	1,12	
Печенье слоеное "Ромбики коричные с сахаром"	ТУ № 1501	40	2,79	7,15	26,09	177,44	7,63	3,81	28,1	0,42	59,16	65,57	0,41	0,04	0	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	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 "Завтрак"		592	21,63	18,89	94,01	626,83	98,81	51,60	150,63	3,08	77,69	583,58	3,12	0,30	19,04	
Обед 12 лет и старше I смена																
Салат из свеклы с маслом	№ 33 с6 2011	100	1,37	5,36	9,96	87,92	38,03	18,93	37,66	1,23	0	1,94	2,74	0,01	3,88	
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	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73	0	16,01	0,13	0,01	0,04	
Колбаса отварная	ТТК № 247	100	11,28	14,96	0,00	179,76	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		
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3		2	0,4	0,02	5	
Напиток лимонный (вит. 70)	ТТК № 828-70	200	0,13	0,02	24,66	96,27	6,47	1,7	3,19	0,16	0,02	0,3	0,03	0,01	5,6	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	14,41	75,12										
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,44	0,50	24,02	116,58										
Итого за "Обед"		1030	47,33	33,96	158,91	1104,03	182,42	138,15	361,82	11,63	32,66	266,41	4,12	0,93	21,12	
Итого за прием		1622	69	53	253	1731	281	190	512	15	110	850	7	1	40	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Четверг															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Сыр (порциями)	№ 97 сб 2004	15	3,67	3,45		46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08		0,05
Каша молочная школьная из смеси зерновых	ТТК 702	210	6,43	10,17	27,61	228,24	116,97	13,05	85,95	0,14	36,67	68,23	0,1	0,03	0,55
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 клубничный	№ 618 сб 2004	15	0,06	0,03	8,85	34,12	2,93	1,2	1,53	0,1		0,38	0,04		1,84
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37			0,05					
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Завтрак"		590	28,29	35,96	108,92	869,85	343,84	35,14	306,07	1,23	131,05	240,81	0,94	0,08	2,56
Обед 12 лет и старше I смена															
Рассольник ленинградский	№ 132 сб 2004	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
Жаркое по - домашнему	№ 436 сб 2004	225	23,35	20,96	21,48	366,09	35,66	50,41	267,25	3,98	14,4	39,65	0,71	0,16	10,74
Компот "Сливовый № 2" (вит.70)	ТТК № 832-70	200	0,30	0,09	25,06	96,99	7,43	3,12	8,72	0,41	0,01	5,52	150,13	0,01	1,04
Блинчики с молоком сгущенным вареным	ТТК № 922	55	7,24	10,24	15,18	183,37	0,63		0,78	0,01	7,2	13,5	0,03		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,80				0,90	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,44	0,50	24,02	116,58									
Итого за "Обед"		805	37,97	35,90	112,80	921,87	83,23	74,59	338,57	6,02	33,61	283,45	151,10	1,15	18,18
Итого за прием		1395	66,26	71,86	221,72	1791,72	427,07	109,73	644,64	7,25	164,66	524,26	152,04	1,23	20,74

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	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг
Пятница															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Гуляш из филе индейки	ТТК № 401	100	14,83	5,40	3,99	123,15	19,8	16,01	141,8	1,15	19,38	34,43	0,34	0,03	0,73
Рис цветной	ТТК № 528	180	4,26	4,52	38,99	212,51	15,81	25,67	78,68	0,62	14,98	37,08	0,3	0,04	0,72
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11	0	0,01	0,26
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									
Итого за "Завтрак"		630	24,58	12,13	104,12	614,77	107,94	59,77	275,63	4,17	40,36	84,51	1,04	0,10	6,71
Обед 12 лет и старше I смена															
Борщ с капустой и картофелем	№ 110 сб 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	15	4,07	2,92	0,00	42,52	3,54	4,11	32,3	0,54	0	0,01	0,1	0,01	0
Котлеты из рыбы	ТТК № 301	100	13,93	6,36	13,27	167,13	23,53	20,62	147,79	0,48	15	26,13	3,17	0,05	0,4
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
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (вит.70)	ТТК № 835-70	200	0,24	0,11	25,52	99,28	10,43	5,37	6,59	0,46	0,02	3,63	0,13	0,01	1,81
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	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80				0,90	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Обед"		870	34,19	24,66	155,51	968,43	146,90	81,46	352,01	5,24	75,23	845,25	6,20	1,19	17,85
Итого за прием		1500	59	37	260	1583	255	141	628	9	116	930	7	1	25

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Суббота															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Котлеты "Домашние"	ТТК № 221	100	14,08	16,51	11,68	252,56	11,86	16,05	119,38	1,73	22,3	31,1	0,37	0,17	0,05
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
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	0	0	0	0	0
Печенье слобное "Кокосовое"	ТУ № 1506	50	3,60	22,39	21,88	301,36	8,67	2,9	26,02	0,38	121,2	133,17	0,41	0,03	0,6
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	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 "Завтрак"		575	26,76	44,39	89,14	852,57	145,11	52,62	214,57	4,34	158,62	283,82	1,15	0,35	38,92
Обед 12 лет и старше I смена															
Салат из св.помидоров с кукурузой	ТТК № 20	60	0,73	6,01	4,18	72,62	12,08	8,67	15,44	0,43	0	54,38	2,93	0,03	9,85
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	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73	0	16,01	0,13	0,01	0,04
Говядина в кисло-сладком	№ 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
Ризотто овощное	ТТК № 536	180	4,80	7,47	37,15	235,20	13,6	22,38	70,16	0,52	25,92	48,6	0,31	0,03	0
Напиток из плодов шиповника (вит.7)	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
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатенный 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									
Итого за "Обед"		855	33,31	38,35	121,37	950,92	102,24	69,03	326,83	6,00	61,90	549,05	5,10	0,24	211,22
Итого за прием		1430	60	83	211	1803	247	122	541	10	221	833	6	1	250

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	T, мкг	B1, мг	C, мг
Неделя №2															
Понедельник															
Завтрак 12 лет и старше I 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
Помидоры (томаты) свежие, парезка	ТТК № 44	20	0,22	0,04	1,02	5,08	2,74	3,92	5,1	0,18	0	26,6	0,14	0,01	4,9
Мандарины		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2
Чай с молоком	№ 630 сб 2004	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23	0	0,01	0,24
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 "Завтрак"		650	25,38	22,76	92,50	673,24	102,76	29,32	112,71	1,40	30,78	75,18	1,82	0,16	20,34
Обед 12 лет и старше I смена															
Салат из свеклы с сыром	ТТК № 32	100	4,93	16,93	7,45	198,44	170,9	20,51	117,8	1,07	22,08	42,73	6,75	0,01	2,95
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
Ц.лов	ТТК № 215	225	24,61	21,95	38,45	449,24	30,54	52,61	277,43	3,55	18	288,2	0,87	0,09	1,47
Компот из свежих плодов (яблоки) (вит. 70)	ТТК № 821-70	200	0,16	0,15	26,02	100,69	6,45	3,15	3,96	0,83	0,02	2,03	0,08	0,01	1,6
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80				0,90	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,44	0,50	24,02	116,58									
Итого за "Обед"		850	36,73	43,53	118,03	1002,50	253,34	93,98	442,26	6,94	52,10	562,95	7,90	1,07	14,22
Итого за прием		1500	62,11	66,29	210,53	1675,74	356,10	123,30	554,97	8,34	82,88	638,13	9,72	1,23	34,56

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	T, мкг	B1, мг	C, мг	
Вторник																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Гуляш	№ 437 сб 2004	100	14,58	14,82	3,99	206,95	18,8	20,25	153,7	2,27	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73	
Капуста перловая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	180	5,14	4,58	39,48	214,81	26,62	20,6	166,37	0,97	15,12	28,35	0,7	0,05	0	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5	
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	0	0	0	0	0	
Печенье с начинкой "Слободское"	ТУ № 1512	30	1,71	5,99	19,83	138,03	5,2	2,87	17,22	0,31	46,08	50,76	0,35	0,03	0,02	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
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 "Завтрак"		561	26,55	26,30	99,39	732,34	53,05	44,39	338,11	3,62	74,80	115,24	1,52	0,12	1,25	
Обед 12 лет и старше I смена																
Рассольник	№ 130 сб 2004	250	1,70	3,48	14,41	93,98	19,31	19,92	50,3	0,78	12	224,78	0,19	0,07	6,6	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5	
Поджарка из филе индейки	ТТК № 406	130	27,92	14,01	6,35	260,47	44,86	30,87	263,19	2,05	56,16	127,6	0,77	0,08	3,04	
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	
Напиток апельсиновый (витаминизированный 7)	ТТК № 829-70	200	0,19	0,04	23,86	91,91	7,41	2,51	4,54	0,12	0,02	1,79	0,04	0,01	5,28	
Печенье слобное "Кексика с изюмом"	ТТК № 1511	50	1,67	6,55	17,63	133,57	5,43	2,15	17,8	0,25	12	12,48	1,96	0,02	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80				0,90		
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,44	0,50	24,02	116,58										
Итого за "Обед"		886	40,61	29,41	116,97	877,55	203,28	89,79	405,82	5,40	95,30	494,70	3,35	1,14	53,69	
Итого за прием		1447	67,16	55,71	216,36	1609,88	256,33	134,18	743,93	9,02	170,10	609,94	4,87	1,26	54,94	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РР, мкг	ГЭ, мкг	В1, мг	С, мг	
Среда																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Котлеты из рыбы	ГТК № 301	100	13,93	6,36	13,27	167,13	23,53	20,62	147,79	0,48	15	26,13	3,17	0,05	0,4	
Картофель отварной	№ 518 сб 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	
Огурцы консервированные, нарезка	ГТК № 52	15	0,00	0,00	0,44	1,68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Чай с лимоном	ГТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	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 "Завтрак"		552	22,51	11,93	79,10	513,77	55,19	58,06	243,95	2,08	30,12	60,02	3,42	0,21	15,92	
Обед 12 лет и старше I смена																
Салат из свежих помидоров	№ 19 сб 2004	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	
ПЦД из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124 сб 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	ГТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73	0	16,01	0,13	0,01	0,04	
Пельмени отварные	№ 719 сб 2004	200	18,41	11,16	42,78	349,49	10,95	0,61	1,95	0,09	0	0	0	0	0	
Масло сливочное	ГТК № 43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0	
Напиток лимонный (вит. 70)	ГТК № 828-70	200	0,13	0,02	24,66	96,29	6,53	1,7	3,23	0,16	0,03	0,31	0,03	0,01	5,6	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	14,41	75,12										
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 "Обед"		835	30,73	36,50	108,81	888,13	81,35	44,77	118,50	2,57	52,03	410,88	5,50	0,12	40,16	
Итого за прием		1387	53,24	48,43	187,91	1401,90	136,54	102,83	362,45	4,65	82,15	470,90	8,92	0,33	56,08	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	G, мкг	B1, мг	C, мг
Четверг															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Каша молочная ячневая (вязкая)	№ 302 с6 2004	200	6,86	3,28	35,52	194,05	139,53	31,55	210,41	0,82	11,81	21,65	0,67	0,11	0,51
Масло сливочное	ТТК № 43	10	0,68	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
Гворожник с изюмом	ТТК № 605	100	11,90	15,17	42,05	348,52	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,5	0,72	0,05	0,12
Соус шоколадный	№ 616 с6 2004	15	0,80	0,71	6,79	34,83	20,21	7,57	21,55	0,31	1,72	3,25	0,02	0	0,03
Каша с молоком	№ 693 с6 2004	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
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 "Завтрак"		575	26,67	30,25	131,63	890,58	364,34	81,11	471,12	2,86	139,21	225,52	1,52	0,19	1,18
Обед 12 лет и старше I смена															
Суп с клецками	№ 155 с6 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	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73	0	16,01	0,13	0,01	0,04
Рыба, запеченная с сырной пастой (лукан)	ТТК № 328	100	15,86	15,32	2,13	208,92	80,68	5,76	57,4	0,25	29,04	62,39	4,36	0,01	0,83
Шюре картофельное	№ 526 с6 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 из изюма (витаминизированный 7)	ТТК № 822-70	200	0,37	0,01	28,80	109,82	0,66	0,02	0,15	0,05	0,03	0,03	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	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Обед"		825	33,27	29,03	106,33	812,56	162,85	54,65	240,48	2,87	66,56	352,11	5,13	0,19	13,93
Итого за прием		1400	59,94	59,28	237,96	1703,14	527,19	135,76	711,60	5,73	205,77	577,63	6,65	0,38	15,11

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	P ₂ , мг	Г ₂ , мг	B1, мг	C, мг
Пятица															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Котлета из мяса птицы в панировке	ТТК № 404	100	16,22	8,73	12,82	195,96	11,79	10,59	112,79	0,81	22,58	54,04	0,54	0,02	0
Рис с овощами	ТТК № 527	180	4,07	7,40	40,24	241,45	25,27	34,25	95,96	0,85	25,92	574,2	0,47	0,05	1,61
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11	0	0,01	0,26
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 "Завтрак"		630	25,78	18,44	112,70	714,51	106,39	59,93	258,90	3,96	54,50	644,24	1,21	0,11	11,87
Обед 12 лет и старше I 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
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 блюл	ТТК № 233	20	5,42	3,89	0,00	56,69	4,71	5,48	43,06	0,72	0	0,01	0,13	0,01	0
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
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
Напиток из плодов шиповника (вит. С)	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	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80				0,90	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Обед"		925	36,24	38,46	138,79	1029,53	117,08	78,14	332,21	7,17	46,82	592,88	7,37	1,19	222,62
Итого за прием		1555	62,02	56,90	251,49	1744,04	223,47	138,07	591,11	11,13	101,32	1237,12	8,58	1,30	234,49

Наименование блюда	№ реп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Р, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг
Суббота															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Гуляш	№ 437 сб 2004	100	14,58	14,82	3,99	206,95	18,8	20,25	153,7	2,27	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73
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
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	0	0	0	0	0
Хлеб столичный из ржало-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	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак"		555	25,09	21,33	78,06	603,31	75,73	55,19	257,59	3,65	32,13	66,85	0,67	0,18	13,19
Обед 12 лет и старше I 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
Котлета "Школьная"	ТТК № 206	100	15,33	12,38	14,05	229,09	25	17,46	130,22	2,14	19,2	27	0,54	0,05	0,32
Фасоль зелёная резаная б/з придушенная	ТТК № 531	180	4,28	4,49	10,56	88,69	109,54	41,03	71,61	1,77	15,12	148,95	0,6	0,13	14,4
Апельсин		150	0,90	0,20	10,30	44,48	34	13	23	0,3	0	8	0,2	0,04	60
Компот "Сливовый №1" (вит.70)	ТТК № 831-70	200	0,31	0,11	24,83	96,49	8,88	3,81	8,38	0,44	0,02	2,73	150,13	0,01	1,52
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80				0,90	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Обед"		930	26,67	21,72	99,40	680,67	217,29	108,54	301,27	6,67	46,34	411,34	151,72	1,22	82,04
Итого за прием		1485	52	43	177	1284	293	164	559	10	78	478	152	1	95
Среднедневное значение															

Стоимость питания 378 руб в день

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептов 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

Дикман

И.А Дикманикова