

Согласовано

Директор МБОУ _____

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ЛЬВЮЩЕЙ КАТЕГОРИИ
(для детей, страдающих сахарным диабетом)



Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Велич., г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мg	P	Fe	А,мг	Р,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Неделя №1																		
Понедельник																		
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 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 блюда	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			
Виточек "Ангошка"	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 б/сахара	ТТК № 1309	200	1,02	0,06	13,40	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62	0	116,6	1,1	0,02	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	0	0	0,90	0			
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	34,28	38,79	100,66	873,67	395,95	134,04	475,55	7,61	117,46	1208,23	7,09	1,34	60,01			
Подник 12 лет и старше II смена																		
Напиток "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			
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			
Олуца свежая, 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 (диета)	ТТК № 1312	200	4,18	3,91	6,79	76,31	131,23	29,41	116,75	0,87	14,4	26,52	0,01	0,04	0,62			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07								0,04	0,62			
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной 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			
Итого за "Подник"		550	32,90	30,23	84,20	727,25	179,45	177,99	346,34	6,74	52,56	82,62	0,72	0,45	2,58			
Итого за прием		1440	67,18	69,02	184,86	1600,92	575,40	312,03	821,89	14,35	170,02	1290,85	7,81	1,79	62,59			

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угленоды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мg	P	Fe	A, мг	P, мкг	Т, мкг	В1, мг	С, мг			
Вторник																		
Обед 12 лет и старше II смена																		
Щи из свежей капусты с картошкой (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/х 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" (диета)	ТТК 1321	200	0,31	0,10	3,03	13,58	8,05	3,78	8,25	0,38	2,7	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	25	1,72	0,25	12,01	58,29												
Итого за "Обед"		810	37,66	22,47	53,00	549,39	199,13	94,08	384,83	4,91	83,28	507,78	151,70	0,27	31,18			
Полдник 12 лет и старше II смена																		
Колбаса "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 кукурузная вязкая	№ 510 сб 2004	180	0,65	4,71	1,69	48,64	46,5	6,87	17,7	0,22	25,44	28,62	0,06	0,02	13,45			
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 б/сахара (диета)	ТТК № 1315	200	3,20	1,85	2,50	39,08	52,8	6,09	39,15	0,06	6	11		0,01	0,26			
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 "Полдник"		630	22,59	22,65	52,10	499,47	146,74	38,67	190,58	4,13	52,56	76,02	0,84	0,17	23,73			
Итого за прием		1440	60,25	45,12	105,10	1048,86	345,87	132,75	575,41	9,04	135,84	583,80	152,54	0,44	54,91			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витаминны						
							Ca	Mg	P	Fe	А.мг	Р.э.мкг	Т.э.мг	В.мг	С.мг					
Среды																				
Обед 12 лет и старше II смена																				
Салат из свежлы с маслом	№ 33 сб 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 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 блока	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					
Виточек "Студенческий"	ТТК № 242	100	38,51	45,02	11,27	602,69	53,97	45,63	375,33	5,43	45,33	82,8	4,72	0,11	1,49					
Капустя цветная б/з припущенная	ТТК № 530	180	4,87	4,08	11,83	94,92	53,37	30,66	93,53	2,55	9,07	44,93	34,51	0,47	0,15					
Компот ягодно-яблочный "Рябинка" (листа)	ТТК № 1323	200	0,34	0,09	2,62	11,67	6,81	3,48	9,99	0,5	0	300,04	0	0,8						
Хлеб столычный 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 "Обед"		890	53,92	59,31	79,46	1050,80	175,28	122,92	595,70	10,99	61,60	354,46	342,40	0,69	12,94					
Подлик 12 лет и старше II смена																				
Рыба, тушеная в томате с овощами (пикша)	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 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					
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 б/сахара (листа)	ТТК № 1314	207	1,76	0,42	0,66	14,26	2,46	0,73	1,34	0,05	0	0,14	0,01	0	1,12					
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной 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 "Подлик"		552	18,84	11,74	55,30	401,42	90,81	47,79	122,53	2,62	18,53	518,01	2,71	0,26	19,04					
Итого за прием		1442	72,76	71,05	134,76	1452,21	266,09	170,71	718,23	13,61	80,13	872,47	345,11	0,95	31,98					

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭД, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	А.мг	Р.э.мкг	Т.э.мг	В1.мг	С.мг			
Четверг																		
Обед 12 лет и старше II смена																		
Рассольник ленинградский	№ 132 сб 2/04	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 2/04	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			
Апельсины		120	1,17	0,26	13,39	57,82	44,2	16,9	29,9	0,39		10,4	0,26	0,05	78			
Компот "Сливовый № 2" (диета)	ТТК № 1322	200	0,30	0,09	3,26	14,10	6,66	3,1	8,63	0,35		5,5	150,13	0,01	1,04			
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 "Обед"		845	30,28	25,33	78,43	657,48	106,14	91,47	367,60	5,54	26,40	280,33	151,33	0,30	96,18			
Полдник 12 лет и старше II смена																		
Сыр (порпиам)	№ 97 сб 2/04	20	4,89	4,59		61,91	176	7,83	111,36	0,17	27,6	51,6	0,1		0,06			
Каша молочная школьная из 6 злаков (диета)	ТТК № 1302	210	6,43	10,17	23,97	214,43	116,86	13,05	85,95	0,13	36,67	68,23	0,1	0,03	0,55			
Запеканка творожная (диета)	ТТК № 1321	100	18,21	12,24	12,64	236,85	154,64	22,4	193,66	0,48	68,21	79,16	0,4	0,04	0,26			
Чай б/сахара (диета)	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79				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												
Итого за "Полдник"		580	34,62	27,91	59,99	637,34	447,5	43,28	390,97	0,8	132,48	198,99	0,6	0,07	0,87			
Итого за прием		1425	64,90	53,24	138,42	1294,82	553,64	134,75	758,57	6,34	158,88	479,32	151,93	0,37	97,05			

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	А,мг	Р,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Пятница																		
Обед 12 лет и старше II 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 блюда	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			
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			
Картофель тушеный	№ 216 сб 2004	180	3,78	9,79	30,06	219,63	41,12	42,65	109,02	1,71	34,56	442,38	0,47	0,16	14,53			
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (диета)	ТТК № 1324	200	0,24	0,10	3,72	16,37	9,6	5,35	6,46	0,39	0	3,6	0,13	0,01	1,81			
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												
Хлеб за "Обед"		800	28,39	24,32	82,81	657,77	135,81	95,16	351,75	5,12	61,56	722,25	4,12	1,17	24,76			
Поддник 12 лет и старше II смена																		
Уляш 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			
Яблоко		120	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,64		6	0,24	0,04	12			
Чай с лимоном б/сахара (диета)	ТТК № 1314	207	1,76	0,42	0,66	14,26	2,46	0,73	1,34	0,05	0	0,14	0,01	0	1,12			
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,8				0,09				
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07												
Итого за "Поддник"		652	24,57	11,66	78,39	514,14	77,16	53,21	235,02	5,26	34,36	77,65	0,89	0,2	14,57			
Итого за прием		1452	52,96	35,98	161,20	1171,91	212,97	148,37	586,77	10,38	95,92	799,90	5,01	1,37	39,33			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Амг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	Смг		
Суббота																	
Обед 12 лет и старше II смена																	
Салат из св. номидоров 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 блюда	ТТК № 213	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 овальное	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		
Отвар из плодов шиповника б/сахара	ТТК № 1311	200	0,68	0,28	14,30	54,60	12	3,4	3,4	0,6	0	163,4	0,76	0,01	200		
Ваточник "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	н/н	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	н/н	25	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80	0	0	0	0,90	0		
Итого за "Обед"		855	33,16	38,69	99,20	868,45	121,38	69,01	326,72	6,74	61,88	549,03	5,10	1,14	211,22		
Полдник 12 лет и старше II 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		
Каша из гречихи	№ 534 сб 2004	180	4,09	4,24	20,81	128,86	104,32	33,67	69,17	1,38	15,12	119,53	0,37	0,06	38,27		
Мацларин		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 б/сахара (диета)	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79				0,02							
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	н/н	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за "Полдник"		630	23,95	21,83	63,43	538,64	146,98	59,29	203,34	3,22	37,42	160,65	0,94	0,27	53,52		
Итого за прием		1485	57,11	60,52	162,63	1407,09	268,36	128,30	530,06	9,96	99,30	709,68	6,04	1,41	264,74		

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эл. ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	А.мг	Р.Э.мкг	Т.Э.мг	В1.мг	С.мг				
Неделя №2																			
Понедельник																			
Обед 12 лет и старше II смена																			
Винегрет "Овощной"	№ 71 сб 2004	100	1,31	10,15	9,91	132,39	24,55	16,8	41,25	0,73	0	206,95	4,53	0,05	8,86				
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 1 блюда	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				
Плов	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 яблок б/сахара	ТТК № 1308	200	0,24	0,24	6,96	29,21	9,6	5,4	6,6	1,32	0	3	0,12	0,02	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				
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной 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				
Итого за "Обед"		830	34,14	38,53	88,52	831,13	112,68	95,42	390,2	7,45	30	736,15	5,79	0,32	24,55				
Полдник 12 лет и старше II смена																			
Шницель "Школьный"	ТТК № 214	100	15,33	12,38	14,05	329,09	25	17,46	130,22	2,14	19,2	27	0,54	0,05	0,32				
Каша кукурузная вязкая	№ 510 сб 2004	180	0,65	4,71	1,69	48,64	46,5	6,87	17,7	0,22	25,44	28,62	0,06	0,02	13,45				
Мандарин		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 б/сахара (диста)	ТТК № 1315	200	3,20	1,85	2,50	39,08	52,8	6,09	39,15	0,06	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 "Полдник"		630	23,32	19,62	49,83	466,45	155,1	39,99	201,86	2,51	50,64	76,62	0,8	0,12	29,23				
Итого за прием		1460	57,46	58,15	138,35	1297,58	267,78	135,41	592,06	9,96	80,64	812,77	6,59	0,44	53,78				

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мg	P	Fe	A, мг	PЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
Вторник																		
Обед 12 лет и старше II смена																		
Расходник	№ 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			
Капустя 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 ягодно-блочный "Клубника" (диета)	ТТК № 1324	200	0,24	0,10	3,72	16,37	9,6	5,35	6,46	0,39	0	3,6	0,13	0,01	1,81			
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"		811	37,27	22,67	67,19	610,16	200,04	90,48	389,94	5,42	83,28	484,03	1,48	1,12	50,22			
Подник 12 лет и старше II смена																		
Сыр (попийам)	№ 97 сб 2004	20	4,89	4,59		61,91	176	7,83	111,36	0,17	27,6	51,6	0,1		0,06			
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			
Капша перловая расщипчатая	№ 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 лимоном б/сахара (диета)	ТТК № 1314	207	1,76	0,42	0,66	14,26	2,46	0,73	1,34	0,05	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												
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 "Подник"		558	29,79	24,91	67,26	610,73	225,94	50,08	433,59	3,48	56,32	116,22	1,28	0,09	2,41			
Итого за прием		1369	67,06	47,58	134,45	1220,88	425,98	140,56	823,53	8,90	139,60	600,25	2,76	1,21	52,63			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	А.Мг	Р.Э.мкг	ТЭ.мг	В1.мг	С.мг			
Среда																		
Обед 12 лет и старше II 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			
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			
Говядина отварная для I блюда	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			
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 "Сливовый № 2" (диета)	ТТК № 1322	200	0,30	0,09	3,26	14,10	6,66	3,1	8,63	0,35	0	5,5	150,13	0,01	1,04			
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 "Обед"		900	36,66	40,94	100,40	900,02	109,78	212,03	497,58	9,94	54,20	433,05	156,69	0,47	36,33			
Поддник 12 лет и старше II смена																		
Котлеты из рыбы	ТТК № 301	180	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	ТТК № 52	20	0,00	0,00	0,44	1,68	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Чай б/сахара (диета)	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79				0,02								
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 "Поддник"		550	22,45	11,92	66,16	463,33	52,36	57,33	242,61	2,01	30,12	59,88	3,41	0,21	14,80			
Итого за прием																		
		1450	59,11	52,86	166,56	1363,35	162,14	269,36	740,19	11,95	84,32	492,93	160,10	0,68	51,13			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	А,мг	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	С,мг			
Четверг																		
Обед 12 лет и старше II смена																		
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			
Товядина отварная для I блока	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 (пикша)	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			
Пиоре 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 яблочно-яблочный "Смородинка" (диета)	ТТК № 1325	200	0,26	0,10	3,99	17,35	9,19	6,66	7,47	0,4	0	5,2	0,16	0,01	4,8			
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 "Обед"		800	31,45	28,88	69,52	661,81	171,38	61,29	247,80	3,22	66,53	357,28	5,29	0,20	18,73			
Полдник 12 лет и старше II смена																		
Каша молочная школьная ячневая (диета)	ТТК № 1306	210	6,93	9,66	33,82	245,32	140,52	31,49	212,8	0,82	35,81	66,65	0,77	0,12	0,51			
Творожные сырники (диета)	ТТК № 1320	100	19,51	11,79	12,56	237,40	173,38	25,57	234,66	0,6	65	71,71	0,43	0,06	0,51			
Какао с молоком (диета)	ТТК № 1312	200	4,18	3,91	6,79	76,31	131,23	29,41	116,75	0,87	14,4	26,52	0,01	0,04	0,62			
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 "Полдник"		560	34,01	25,86	76,21	671,37	445,13	86,47	564,21	2,29	115,21	164,88	1,21	0,22	1,64			
Итого за прием																		
		1360	65,46	54,74	145,73	1333,18	616,51	147,76	812,01	5,51	181,74	522,16	6,50	0,42	20,37			

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мg	Р	Кс	Амг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
Пятница																		
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			
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			
Повыдлина отварная для I блюда	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			
Отвар из плодов шиповника б/сахара	ТТК № 1311	200	0,68	0,28	14,30	54,60	12	3,4	3,4	0,6	0	163,4	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			
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной 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			
Итого за "Обед"		895	34,48	38,22	105,85	891,12	116,33	78,12	332,10	7,11	46,80	592,86	7,37	0,38	222,62			
Подлник 12 лет и старше II 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			
Жюльено		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10			
Чай с молоком б/сахара (диета)	ТТК № 1315	200	3,20	1,85	2,50	39,08	52,8	6,09	39,15	0,06	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 "Подлник"		630	27,28	18,88	90,20	637,51	105,86	59,93	258,9	3,92	54,5	644,24	1,21	0,11	11,87			
Итого за прием		1525	61,76	57,10	196,05	1528,63	222,19	138,05	591,00	11,03	101,30	1237,10	8,58	0,49	234,49			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энд. ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	Амг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	Смг					
Суббота																				
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					
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 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					
Апельсин		150	0,90	0,20	10,30	44,48	34	13	23	0,3	0	8	0,2	0,04	60					
Компот "Сливовый № 2" (диста)	ТТК № 1322	200	0,30	0,09	3,26	14,10	6,66	3,1	8,63	0,35		5,5	150,13	0,01	1,04					
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										
Хлеб столичный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29														
Итого за "Обед"		930	26,66	21,70	77,83	598,28	215,07	107,83	301,52	6,58	46,32	414,11	151,72	1,22	81,56					
Подлинник 12 лет и старше II 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					
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	30	0,24	0,03	1,03	6,76	4,12	12,35	0,18		3	0,03	0,01	2,94						
Чай б/сахара (диста)	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79				0,02										
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 "Подлинник"		560	23,62	21,12	54,47	503,82	79,48	67,54	257,77	3,62	35,13	66,88	0,68	3,12	13,19					
Итого за прием		1490	50,28	42,82	132,30	1102,10	294,55	175,37	559,29	10,20	81,45	480,99	152,40	4,34	94,75					

Стоимость питания 378 руб в день

Основание: СанПин 2.3/2.4.3590-20

Борник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Москва 2004 г.

Борник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скучихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва. Делта Принт 2008 г.

Технолог



И.А. Дикманикова