

Согласовано  
Директор МБОУ \_\_\_\_\_

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (1 СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ЛЫТОНОЙ КАТЕГОРИИ**  
(для детей, страдающих сахарным диабетом)



Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										
							Са	Мг	Р	Fe	А.мг.	Р.а.мг.	Т.а.мг.	В.а.мг.	С.мг.		
<b>Понедельник</b>																	
<b>Завтрак 12 лет и старше 1 смена</b>																	
Наргесы "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	0	
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 с6 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	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	0	
Какао с молоком (дизета)	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	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07											
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	0	
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>550</b>	<b>32,90</b>	<b>30,23</b>	<b>84,20</b>	<b>727,25</b>	<b>179,45</b>	<b>177,99</b>	<b>346,34</b>	<b>6,74</b>	<b>52,56</b>	<b>82,62</b>	<b>0,72</b>	<b>0,45</b>	<b>2,58</b>		
<b>Обед 12 лет и старше 1 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	65,68	4,77	0,04	15,68		
Суп картофельный с бобовыми (горох)	№ 139 с6 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 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		
Виточек "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 с6 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			0,90			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0			0			
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>890</b>	<b>34,28</b>	<b>38,79</b>	<b>100,66</b>	<b>873,67</b>	<b>395,95</b>	<b>134,04</b>	<b>475,55</b>	<b>7,61</b>	<b>117,46</b>	<b>1208,23</b>	<b>7,09</b>	<b>1,34</b>	<b>60,01</b>		
<b>Итого за прием</b>		<b>1440</b>	<b>67,18</b>	<b>69,02</b>	<b>184,86</b>	<b>1600,92</b>	<b>575,40</b>	<b>312,03</b>	<b>821,89</b>	<b>14,35</b>	<b>170,02</b>	<b>1290,85</b>	<b>7,81</b>	<b>1,79</b>	<b>62,59</b>		

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
<b>Вторник</b>																			
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																			
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 кукурузная вязкая	№ 510 с6 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													
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>630</b>	<b>22,59</b>	<b>22,65</b>	<b>52,10</b>	<b>499,47</b>	<b>146,74</b>	<b>38,67</b>	<b>190,58</b>	<b>4,13</b>	<b>52,56</b>	<b>76,02</b>	<b>0,84</b>	<b>0,17</b>	<b>23,73</b>				
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																			
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124 с6 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" (диета)	ТТК 1321	200	0,31	0,10	3,03	13,58	8,05	3,78	8,25	0,38	0	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													
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>810</b>	<b>37,66</b>	<b>22,47</b>	<b>53,00</b>	<b>549,39</b>	<b>199,13</b>	<b>94,08</b>	<b>384,83</b>	<b>4,91</b>	<b>83,28</b>	<b>507,78</b>	<b>151,70</b>	<b>0,27</b>	<b>31,18</b>				
<b>Итого за прием</b>		<b>1440</b>	<b>60,25</b>	<b>45,12</b>	<b>105,10</b>	<b>1048,86</b>	<b>345,87</b>	<b>132,75</b>	<b>575,41</b>	<b>9,04</b>	<b>135,84</b>	<b>583,80</b>	<b>152,54</b>	<b>0,44</b>	<b>54,91</b>				

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дн., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	А, мг	Р, мкг	Т, мг	В1, мг	С, мг			
<b>Среды</b>																		
<b>Завтрак 12 лет и старше 1 смена</b>																		
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			
Шноре 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 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	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			
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>552</b>	<b>18,84</b>	<b>11,74</b>	<b>55,30</b>	<b>401,42</b>	<b>90,81</b>	<b>47,79</b>	<b>122,53</b>	<b>2,62</b>	<b>18,53</b>	<b>518,01</b>	<b>2,71</b>	<b>0,26</b>	<b>19,04</b>			
<b>Обед 12 лет и старше 1 смена</b>																		
Салат из свежкы 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 1 болул	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 "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			
Капуста 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" (диета)	ТТК № 1323	200	0,34	0,09	2,62	11,67	6,81	3,48	9,99	0,5	0	1	300,04	0	0,8			
Хлеб столничный 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												
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>890</b>	<b>53,92</b>	<b>59,31</b>	<b>79,46</b>	<b>1050,80</b>	<b>175,28</b>	<b>122,92</b>	<b>595,70</b>	<b>10,99</b>	<b>61,60</b>	<b>354,46</b>	<b>342,40</b>	<b>0,69</b>	<b>12,94</b>			
<b>Итого за прием</b>																		
		<b>1442</b>	<b>72,76</b>	<b>71,05</b>	<b>134,76</b>	<b>1452,21</b>	<b>266,09</b>	<b>170,71</b>	<b>718,23</b>	<b>13,61</b>	<b>80,13</b>	<b>872,47</b>	<b>345,11</b>	<b>0,95</b>	<b>31,98</b>			

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Вески, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мg	P	Fe	А,мг	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	С,мг			
<b>Четверг</b>																		
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																		
Сыр (порциями)	№ 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			
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	134,64	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 столничный 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												
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>580</b>	<b>34,62</b>	<b>27,91</b>	<b>59,99</b>	<b>637,34</b>	<b>447,50</b>	<b>43,28</b>	<b>390,97</b>	<b>0,80</b>	<b>132,48</b>	<b>198,99</b>	<b>0,60</b>	<b>0,07</b>	<b>0,87</b>			
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																		
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			
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 столничный 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												
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>845</b>	<b>30,28</b>	<b>25,33</b>	<b>78,43</b>	<b>657,48</b>	<b>106,14</b>	<b>91,47</b>	<b>367,60</b>	<b>5,54</b>	<b>26,40</b>	<b>280,33</b>	<b>151,33</b>	<b>0,30</b>	<b>96,18</b>			
<b>Итого за прием</b>		<b>1425</b>	<b>64,90</b>	<b>53,24</b>	<b>138,42</b>	<b>1294,82</b>	<b>553,64</b>	<b>134,75</b>	<b>758,57</b>	<b>6,34</b>	<b>158,88</b>	<b>479,32</b>	<b>151,93</b>	<b>0,37</b>	<b>97,05</b>			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Р, мкг	Т, мкг	В1, мг	С, мг			
<b>Пятница</b>																		
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																		
Лулшш 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	0	6	0,24	0,04	12			
Чай с лимоном б/сахара (диста)	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 столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07												
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>652</b>	<b>24,57</b>	<b>11,66</b>	<b>78,39</b>	<b>514,14</b>	<b>77,16</b>	<b>53,21</b>	<b>235,02</b>	<b>5,26</b>	<b>34,36</b>	<b>77,65</b>	<b>0,89</b>	<b>0,20</b>	<b>14,57</b>			
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																		
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 блюнда	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			
Копченая 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" (диста)	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												
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>800</b>	<b>28,39</b>	<b>24,32</b>	<b>82,81</b>	<b>657,77</b>	<b>135,81</b>	<b>95,16</b>	<b>351,75</b>	<b>5,12</b>	<b>61,56</b>	<b>722,25</b>	<b>4,12</b>	<b>1,17</b>	<b>24,76</b>			
<b>Итого за прием</b>		<b>1452</b>	<b>52,96</b>	<b>35,98</b>	<b>161,20</b>	<b>1171,91</b>	<b>212,97</b>	<b>148,37</b>	<b>586,77</b>	<b>10,38</b>	<b>95,92</b>	<b>799,90</b>	<b>5,01</b>	<b>1,37</b>	<b>39,33</b>			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг.)						Витамины																	
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	P, мкг	T, мкг	B1, мг	C, мг															
<b>Суббота</b>																														
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																														
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 с6 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															
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 б/сахара (листа)	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79				0,02																				
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0															
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>630</b>	<b>23,95</b>	<b>21,83</b>	<b>63,43</b>	<b>538,64</b>	<b>146,98</b>	<b>59,29</b>	<b>203,34</b>	<b>3,22</b>	<b>37,42</b>	<b>160,65</b>	<b>0,94</b>	<b>0,27</b>	<b>53,52</b>															
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																														
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 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 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															
Говядина в кисло-сладком	№ 442 с6 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															
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															
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 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																
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>855</b>	<b>33,16</b>	<b>38,69</b>	<b>99,20</b>	<b>868,45</b>	<b>121,38</b>	<b>69,01</b>	<b>326,72</b>	<b>6,74</b>	<b>61,88</b>	<b>549,03</b>	<b>5,10</b>	<b>1,14</b>	<b>211,22</b>															
<b>Итого за прием</b>														<b>1485</b>	<b>57</b>	<b>61</b>	<b>163</b>	<b>1407</b>	<b>268</b>	<b>128</b>	<b>530</b>	<b>10</b>	<b>99</b>	<b>710</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>265</b>			

Наименование блока	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Ca	Мg	P	Fe	Амг	Р,мкг	Т,мг	В,мг	С,мг			
<b>Неделя №2</b>																		
<b>Понедельник</b>																		
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																		
Шницель "Школьный"	ТТК № 214	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			
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	0	6	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			
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>630</b>	<b>23,32</b>	<b>19,62</b>	<b>49,83</b>	<b>466,45</b>	<b>155,10</b>	<b>39,99</b>	<b>201,86</b>	<b>2,51</b>	<b>50,64</b>	<b>76,62</b>	<b>0,80</b>	<b>0,12</b>	<b>29,23</b>			
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>1260</b>	<b>46,64</b>	<b>39,24</b>	<b>99,66</b>	<b>932,90</b>	<b>310,20</b>	<b>79,98</b>	<b>403,72</b>	<b>5,02</b>	<b>101,28</b>	<b>153,24</b>	<b>1,60</b>	<b>0,24</b>	<b>58,46</b>			
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																		
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 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			
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			
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>830</b>	<b>34,14</b>	<b>38,53</b>	<b>88,52</b>	<b>831,13</b>	<b>112,68</b>	<b>95,42</b>	<b>390,20</b>	<b>7,45</b>	<b>30,00</b>	<b>736,15</b>	<b>5,79</b>	<b>0,32</b>	<b>24,55</b>			
<b>Итого за прием</b>		<b>1280</b>	<b>48,21</b>	<b>39,83</b>	<b>109,46</b>	<b>984,65</b>	<b>330,09</b>	<b>79,98</b>	<b>403,72</b>	<b>5,82</b>	<b>101,28</b>	<b>153,24</b>	<b>1,60</b>	<b>0,33</b>	<b>58,46</b>			

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, квал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мкг	Т, мкг	В1, мг	С, мг			
<b>Вторник</b>																		
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																		
Сыр (порцкиями)	№ 97 сб 2004	20	4,89	4,59		61,91	176	7,83	111,36	0,17	27,6	51,6	0,1					
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			
Каша 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 лимоном б/сахара (диста)	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	0		
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>558</b>	<b>29,79</b>	<b>24,91</b>	<b>67,26</b>	<b>610,73</b>	<b>225,94</b>	<b>50,08</b>	<b>433,59</b>	<b>3,48</b>	<b>56,32</b>	<b>116,22</b>	<b>1,28</b>	<b>0,09</b>	<b>2,41</b>			
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																		
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			
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (диста)	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												
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>811</b>	<b>37,27</b>	<b>22,67</b>	<b>67,19</b>	<b>610,16</b>	<b>200,04</b>	<b>90,48</b>	<b>389,94</b>	<b>5,42</b>	<b>83,28</b>	<b>484,03</b>	<b>1,48</b>	<b>1,12</b>	<b>50,22</b>			
<b>Итого за прием</b>		<b>1369</b>	<b>67,06</b>	<b>47,58</b>	<b>134,45</b>	<b>1220,88</b>	<b>425,98</b>	<b>140,56</b>	<b>823,53</b>	<b>8,90</b>	<b>139,60</b>	<b>600,25</b>	<b>2,76</b>	<b>1,21</b>	<b>52,63</b>			



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.э.мкг	Т.э.мг	В1.мг	С.мг			
<b>Среды</b>																		
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																		
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 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			
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>550</b>	<b>22,45</b>	<b>11,92</b>	<b>66,16</b>	<b>463,33</b>	<b>52,36</b>	<b>57,33</b>	<b>242,61</b>	<b>2,01</b>	<b>30,12</b>	<b>59,88</b>	<b>3,41</b>	<b>0,21</b>	<b>14,80</b>			
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																		
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 блюкл	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 рассычатая	№ 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		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			
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>900</b>	<b>36,66</b>	<b>40,94</b>	<b>100,40</b>	<b>900,02</b>	<b>109,78</b>	<b>212,03</b>	<b>497,58</b>	<b>9,94</b>	<b>54,20</b>	<b>433,05</b>	<b>156,69</b>	<b>0,47</b>	<b>36,33</b>			
<b>Итого за прием</b>		<b>1450</b>	<b>59,11</b>	<b>52,86</b>	<b>166,56</b>	<b>1363,35</b>	<b>162,14</b>	<b>269,36</b>	<b>740,19</b>	<b>11,95</b>	<b>84,32</b>	<b>492,93</b>	<b>160,10</b>	<b>0,68</b>	<b>51,13</b>			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Энд. квал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	А.мг	Р.э.мкг	Т.э.мг	В1.мг	С.мг			
<b>Четверг</b>																		
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																		
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			
Пшеничные 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 столичный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>560</b>	<b>34,01</b>	<b>25,86</b>	<b>76,21</b>	<b>671,37</b>	<b>445,13</b>	<b>86,47</b>	<b>564,21</b>	<b>2,29</b>	<b>115,21</b>	<b>164,88</b>	<b>1,21</b>	<b>0,22</b>	<b>1,64</b>			
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																		
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 блюнд	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			
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 "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			
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>800</b>	<b>31,45</b>	<b>28,88</b>	<b>69,52</b>	<b>661,81</b>	<b>171,38</b>	<b>61,29</b>	<b>247,80</b>	<b>3,22</b>	<b>66,53</b>	<b>357,28</b>	<b>5,29</b>	<b>0,20</b>	<b>18,73</b>			
<b>Итого за прием</b>		<b>1360</b>	<b>65,46</b>	<b>54,74</b>	<b>145,73</b>	<b>1333,18</b>	<b>616,51</b>	<b>147,76</b>	<b>812,01</b>	<b>5,51</b>	<b>181,74</b>	<b>522,16</b>	<b>6,50</b>	<b>0,42</b>	<b>20,37</b>			

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Амг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
<b>Питания</b>																		
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																		
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			
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 столничный 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			
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>630</b>	<b>27,28</b>	<b>18,88</b>	<b>90,20</b>	<b>637,51</b>	<b>105,86</b>	<b>59,93</b>	<b>258,90</b>	<b>3,92</b>	<b>54,50</b>	<b>644,24</b>	<b>1,21</b>	<b>0,11</b>	<b>11,87</b>			
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																		
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 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 столничный 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 обогатщенный 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			
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>895</b>	<b>34,48</b>	<b>38,22</b>	<b>105,85</b>	<b>891,12</b>	<b>116,33</b>	<b>78,12</b>	<b>332,10</b>	<b>7,11</b>	<b>46,80</b>	<b>592,86</b>	<b>7,37</b>	<b>0,38</b>	<b>222,62</b>			
<b>Итого за прием</b>		<b>1525</b>	<b>61,76</b>	<b>57,10</b>	<b>196,05</b>	<b>1528,63</b>	<b>222,19</b>	<b>138,05</b>	<b>591,00</b>	<b>11,03</b>	<b>101,30</b>	<b>1237,10</b>	<b>8,58</b>	<b>0,49</b>	<b>234,49</b>			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	А, мг	Р, мкг	Т, мг	В1, мг	С, мг						
<b>Суббота</b>																					
<b>Завтрак 12 лет и старше 1 смена</b>																					
Лупин	№ 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	0	3	0,03	0,01	2,94							
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	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	0					
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>560</b>	<b>23,62</b>	<b>21,12</b>	<b>54,47</b>	<b>503,82</b>	<b>79,48</b>	<b>67,54</b>	<b>257,77</b>	<b>3,62</b>	<b>35,13</b>	<b>66,88</b>	<b>0,68</b>	<b>3,12</b>	<b>13,19</b>						
<b>Обед 12 лет и старше 1 смена</b>																					
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" (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	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80											
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29															
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>930</b>	<b>26,66</b>	<b>21,70</b>	<b>77,83</b>	<b>598,28</b>	<b>215,07</b>	<b>107,83</b>	<b>301,52</b>	<b>6,58</b>	<b>46,32</b>	<b>414,11</b>	<b>151,72</b>	<b>1,22</b>	<b>81,56</b>						
<b>Итого за прием</b>		<b>1490</b>	<b>50,28</b>	<b>42,82</b>	<b>132,30</b>	<b>1102,10</b>	<b>294,55</b>	<b>175,37</b>	<b>559,29</b>	<b>10,20</b>	<b>81,45</b>	<b>480,99</b>	<b>152,40</b>	<b>4,34</b>	<b>94,75</b>						

**Стоимость питания 378 руб в день**

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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. Скурхин, В.А. Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.

Технолог

*Сурь*

И.А. Дикманникова