

СОГЛАСОВАНО  
 Директор МБОУ  
*В.В. Мещеряков*  
 18.05.2018



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ с 12 лет и старше 1 и 2 смены

УТВЕРЖДАЮ  
 Генеральный директор  
 "Комитет по организации питания  
 в учреждениях образования  
 Мещеряков В.В. Горбаченко  
 18.05.2018

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)																			
							Са	Mg	P	Fe	А.мг	Р.мг	Т.мг	В.мг	С.мг											
<b>1 День</b>																										
<b>Завтрак или Полдник льготная категория</b>																										
Колбаса отварная	ТТК 516	100	8,53	14,10	0,60	149,78	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							
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	200	6,19	4,12	36,80	220,44	18,02	11,08	0,00	1,13	24,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Томидор свежий дольками	ТТК 676	90	0,97	0,18	4,59	22,87	12,35	17,64	22,93	0,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Фруктовые пастилки	ТТК 1073	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	0,00	0,00	0,00							
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	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							
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	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	0,00	0,00	0,00	0,00							
<b>Итого за прием</b>		<b>655</b>	<b>19,42</b>	<b>18,96</b>	<b>84,10</b>	<b>585,10</b>	<b>30,63</b>	<b>28,72</b>	<b>22,93</b>	<b>1,95</b>	<b>24,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>22,05</b>									
<b>Обед льготная категория</b>																										
Оурец свежий	ТТК 675	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,80									
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	ТТК 642/1	220	8,48	7,96	24,66	202,86	28,42	15,85	34,89	0,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	10,68									
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,85	19,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04	0,04									
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	25	3,41	2,43	0,15	36,04	5,49	7,38	54,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07	1,04									
Плов из индейки	ТТК 527	250	14,62	18,14	47,68	413,81	24,13	54,35	257,25	1,94	6,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,32									
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624	200	0,49	0,03	21,64	40,92	28,56	18,28	25,50	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	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 608	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	0,00	0,00									
<b>Итого за прием</b>		<b>870</b>	<b>31,79</b>	<b>32,46</b>	<b>121,42</b>	<b>857,09</b>	<b>128,49</b>	<b>109,58</b>	<b>372,47</b>	<b>4,65</b>	<b>6,39</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>21,95</b>									
<b>Итого за день</b>		<b>1525</b>	<b>51,21</b>	<b>51,42</b>	<b>205,52</b>	<b>1442,19</b>	<b>159,13</b>	<b>138,31</b>	<b>395,40</b>	<b>6,59</b>	<b>30,39</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>44,00</b>										

<b>2 День</b>																				
<b>Завтрак или Полдник льготная категория</b>																				
Нагеты из птицы	ТТК 545/1	100	11,66	10,60	6,00	207,57	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,83	38,40	0,00	0,00	0,17	0,00
Картофель тушеный	ТТК 587	200	2,94	7,66	39,78	207,16	35,73	3,00	0,00	42,20	0,57	0,00	0,00	0,00	0,03	3,00	0,00	0,00	0,03	3,00
Овощная нарезка (огурец, морковь)	ТТК 673	100	0,99	0,09	5,82	24,73	22,00	22,62	4,87	31,32	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	0,21	0,00	0,00	0,01	0,21
Кофейный напиток	ТТК 611	200	0,71	0,57	7,74	38,14	42,50	4,87	9,00	11,00	2,20	0,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,00	0,00	0,03	10,00
Яблоко	ТТК 669	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	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
Хлеб пшеничный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	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	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>750</b>	<b>20,09</b>	<b>19,82</b>	<b>93,98</b>	<b>638,28</b>	<b>117,32</b>	<b>39,49</b>	<b>84,52</b>	<b>4,65</b>	<b>43,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,25</b>	<b>29,35</b>				
<b>Обед льготная категория</b>																				
Соус сметанный	ТТК 658	50	0,41	1,66	1,04	21,05	11,53	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК 677	50	0,76	2,49	3,29	36,78	20,27	8,08	14,82	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	17,66	0,00	0,00	0,01	17,66
Говядина отварная I блюнд	ТТК 631	15	2,04	1,46	0,09	21,62	3,29	4,43	32,90	0,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	4,20	0,00	0,00	0,18	4,20
Суп гороховый с зеленым	ТТК 639/1	250	4,86	2,66	25,86	111,20	28,28	29,00	73,68	1,73	12,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,20	0,00	0,00	0,11	0,20
Виточек Домашний	ТТК 552	100	13,17	14,32	11,04	261,81	19,78	17,29	0,00	4,90	0,72	0,00	0,00	0,00	0,31	0,00	0,00	0,00	0,31	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	4,21	6,31	30,59	209,96	17,50	145,55	0,00	2,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	3,44	0,00	0,00	0,02	3,44
Напиток фруктовый Витаминка	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15	12,03	6,87	12,03	0,00	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 607	30	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Цере Фрумка	ТТК 1069	90	0,00	0,00	8,55	34,20	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	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>990</b>	<b>29,44</b>	<b>29,74</b>	<b>114,14</b>	<b>854,27</b>	<b>112,67</b>	<b>211,21</b>	<b>133,42</b>	<b>11,40</b>	<b>34,32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,64</b>	<b>25,57</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>1 740</b>	<b>49,52</b>	<b>49,55</b>	<b>208,13</b>	<b>1 492,55</b>	<b>230,00</b>	<b>250,70</b>	<b>217,94</b>	<b>16,05</b>	<b>77,52</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,89</b>	<b>54,92</b>				

3 День															
Завтрак или Полдник льготная категория															
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК 678	100	1,42	1,81	7,08	58,35	36,67	12,92	27,79	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	14,30
Колбаса Венгерская	ТТК 563	100	10,48	14,90	5,27	205,93	13,22	23,39	0,00	1,96	0,00	0,00	0,00	0,22	2,20
Рис цветной	ТТК 584	200	3,14	1,40	26,38	118,34	9,72	28,12	0,00	0,63	7,20	0,00	0,00	0,05	0,80
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Сыр плавленый Дружба	ТТК 1070	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
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	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 608	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
<b>Итого за прием</b>		<b>666</b>	<b>20,10</b>	<b>22,20</b>	<b>70,30</b>	<b>562,42</b>	<b>62,16</b>	<b>65,12</b>	<b>27,79</b>	<b>3,18</b>	<b>7,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,29</b>	<b>18,34</b>
<b>Обед льготная категория</b>															
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ТТК 674	80	0,71	0,11	3,17	15,39	13,02	11,83	23,66	0,52	0,00	0,00	0,00	0,03	5,60
Рассольник Ленинградский с зеленью	ТТК 638/1	225	1,18	4,14	10,05	98,96	8,49	10,90	35,62	0,43	0,00	0,00	0,00	0,04	3,15
Говядина отварная для I бинод	ТТК 631	25	3,41	2,43	0,15	36,04	5,49	7,38	54,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07
Митболы с сыром	ТТК 544/1	100	7,39	18,55	12,97	177,00	8,45	0,00	0,00	1,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
Горошина	ТТК 570	200	14,83	3,89	56,53	373,65	88,72	84,60	0,00	6,75	24,00	0,00	0,00	0,86	0,00
Компот из свежих яблок	ТТК 623	200	0,08	0,07	11,20	43,46	3,22	1,58	2,01	0,41	0,01	0,00	0,00	0,00	0,80
Фруктовая лента	ТТК 1072	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
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	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 608	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
<b>Итого за прием</b>		<b>895</b>	<b>31,00</b>	<b>29,69</b>	<b>129,25</b>	<b>904,50</b>	<b>127,39</b>	<b>116,29</b>	<b>116,12</b>	<b>10,08</b>	<b>24,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,98</b>	<b>9,62</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 561</b>	<b>51,09</b>	<b>51,88</b>	<b>199,55</b>	<b>1 466,92</b>	<b>189,54</b>	<b>181,40</b>	<b>143,91</b>	<b>13,26</b>	<b>31,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,26</b>	<b>27,96</b>

<b>4 День</b>																		
<b>Завтрак или Полдник льготная категория</b>																		
Завтрак "Нежный"	ТТК 534	150	13,69	15,89	9,44	236,31	7,88	17,24	99,02	1,09	5,95	10,25	2,56	0,18	0			
Биточек	ТТК 1019	20	6,33	5,14	37,08	219,30	16,43	42,11	119,68	1,39	12,96	26,05	0,23	0,18	0			
Каша пшеничная	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	85,22	0,68	10,44	0,00	0,00	0,03	0,45			
Какао с молоком	ТТК 1055	50	4,02	9,48	28,14	212,57	16,39	5,72	0,00	0,47	13,50	0,00	0,00	0,04	0,02			
Сметанник	ТТК 608	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			
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		140	0,56	0,56	16,24	68,15	22,4	12,6	15,4	3,08	0	7	0,28	0,04	14			
Яблоко		<b>610</b>	<b>29,05</b>	<b>32,42</b>	<b>121,98</b>	<b>898,49</b>	<b>158,61</b>	<b>99,37</b>	<b>319,32</b>	<b>6,71</b>	<b>42,85</b>	<b>43,30</b>	<b>3,07</b>	<b>0,47</b>	<b>14,47</b>			
<b>Итого за прием</b>																		
<b>Обед льготная категория</b>																		
Помидор свежий дольками	ТТК 676	100	1,08	0,20	5,10	25,41	13,72	19,60	25,48	0,88	0,00	0,00	0,00	0,06	24,50			
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	ТТК 637/1	200	4,55	4,34	16,72	104,42	24,50	15,54	32,98	0,73	0,00	0,00	0,00	0,03	6,03			
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	25	3,41	2,43	0,15	36,04	5,49	7,38	54,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07			
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,85	19,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04			
Паста Школьная с томатом	ТТК 523	250	16,24	18,82	52,64	469,80	22,07	26,18	155,35	2,21	0,00	0,00	0,00	0,22	0,83			
Напиток Мишутка	ТТК 1031	200	0,55	0,10	14,61	59,75	7,79	4,05	7,09	1,24	0,04	0,00	0,00	0,01	2,00			
Фруктовые пастылки	ТТК 1073	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			
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	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			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием</b>		<b>865</b>	<b>29,98</b>	<b>29,70</b>	<b>125,52</b>	<b>894,27</b>	<b>92,93</b>	<b>72,74</b>	<b>275,73</b>	<b>6,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,33</b>	<b>33,46</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1 475</b>	<b>59,02</b>	<b>62,13</b>	<b>247,50</b>	<b>1 792,76</b>	<b>251,54</b>	<b>172,10</b>	<b>595,05</b>	<b>12,73</b>	<b>42,89</b>	<b>43,30</b>	<b>3,07</b>	<b>0,80</b>	<b>47,93</b>			

<b>5 День</b>															
<b>Завтрак или Подлник льготная категория</b>															
Гуляш из филе индейки	ТТК 890	100	7,34	5,32	1,21	83,92	12,17	13,23	126,50	0,95	5,36	0,00	0,00	0,03	0,40
Каша Гречневая рассыпчатая	ТТК 571	200	4,68	7,02	33,99	233,29	19,44	161,72	0,00	5,44	24,00	0,00	0,00	0,35	0,00
Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым луком	ТТК 1194	100	1,23	10,00	5,49	80,62	23,86	16,46	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,06	14,80
Напиток Каркаде	ТТК 628	200	0,04	0,00	9,31	33,44	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сыр порционнно	ТТК 1034	15	8,60	3,67	3,44	0,00	46,43	132,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столличный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	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 608	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
<b>Итого за прием</b>		<b>665</b>	<b>25,28</b>	<b>26,51</b>	<b>76,48</b>	<b>545,27</b>	<b>102,17</b>	<b>323,41</b>	<b>126,50</b>	<b>7,25</b>	<b>29,36</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,44</b>	<b>15,19</b>
<b>Обед льготная категория</b>															
Винегрет овощной	ТТК 670	100	1,31	10,15	9,91	132,40	18,11	16,42	39,94	0,68	0,00	0,00	0,00	0,05	8,86
Суп картофельный с рисом с зеленью	ТТК 641/1	210	6,65	12,94	23,90	138,68	10,47	14,72	37,07	0,51	0,00	0,00	0,00	0,05	3,87
Фрикадельки	ТТК 2011	20	2,56	2,17	0,25	100,77	4,39	5,90	43,86	0,73	0,00	0,00	0,00	0,01	0,05
Фишбол	ТТК 548	100	10,84	5,69	7,80	227,14	54,84	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06	0,59
Пюре картофельное	ТТК 589	200	7,16	10,10	58,01	355,97	53,66	38,50	0,00	1,41	18,19	0,00	0,00	0,16	13,92
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	24,28	92,52	12,30	3,40	3,40	0,63	0,03	0,00	0,00	0,01	200,00
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Хлеб столличный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	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 608	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
<b>Итого за прием</b>		<b>900</b>	<b>33,08</b>	<b>44,47</b>	<b>147,84</b>	<b>1188,16</b>	<b>169,26</b>	<b>78,94</b>	<b>124,27</b>	<b>4,53</b>	<b>18,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>227,32</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 565</b>	<b>58,36</b>	<b>70,97</b>	<b>224,32</b>	<b>1 733,43</b>	<b>271,43</b>	<b>402,35</b>	<b>250,77</b>	<b>11,78</b>	<b>47,58</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,78</b>	<b>242,52</b>

6 День																			
<b>Завтрак или Полдник льготная категория</b>																			
Жаркое по - Петровски	ТТК 520	250	15,68	7,36	18,10	198,45	35,60	41,38	285,75	5,87	393,50	0,00	0,00	0,00	0,27	18,95			
Помидор свежий дольками	ТТК 676	100	1,08	0,20	5,10	25,41	13,72	19,60	25,48	0,88	0,00	0,00	0,00	0,06	24,50				
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,85	19,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04				
Кофейный напиток	ТТК 611	200	0,71	0,57	7,74	38,14	42,50	4,87	31,32	0,06	4,80	0,00	0,00	0,01	0,21				
Пюре Фрукта	ТТК 1069	90	0,00	0,00	8,55	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Груша	ТТК 665	100	0,40	0,30	13,10	50,69	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,67	0,25	11,03	54,00	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 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
<b>Итого за прием</b>		<b>815</b>	<b>21,82</b>	<b>12,23</b>	<b>75,46</b>	<b>490,74</b>	<b>130,18</b>	<b>77,85</b>	<b>358,55</b>	<b>9,16</b>	<b>398,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,36</b>	<b>48,70</b>			
<b>Обед льготная категория</b>																			
Овощная нарезка (огурец, морковь)	ТТК 673	100	0,99	0,09	5,82	24,73	22,00	22,62	42,20	0,57	0,00	0,00	0,00	0,03	3,00				
Суп из овощей с фасолью с зеленью	ТТК 640/1	200	1,28	2,79	7,09	56,55	17,42	12,16	32,08	0,48	0,00	0,00	0,00	0,04	5,12				
Говядина отварная для I блока	ТТК 631	30	4,09	2,92	0,18	43,25	6,58	8,85	65,79	1,09	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08				
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03				
Голубцы Ленивые	ТТК 539	100	11,00	9,48	22,75	218,75	22,64	0,00	0,00	1,15	0,54	0,00	0,00	0,09	2,40				
Капша перловая рассыпчатая	ТТК 574	200	2,70	2,45	43,85	189,86	29,36	22,88	0,00	1,07	14,40	0,00	0,00	0,06	0,00				
Компот фруктовый ягодный	ТТК 625	200	0,09	0,04	10,52	40,87	0,40	0,01	0,10	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Печенье Злаковое	ТТК 1050	50	3,67	9,25	29,65	213,01	13,50	14,65	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00	0,06	0,00				
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	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 608	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
<b>Итого за прием</b>		<b>950</b>	<b>27,65</b>	<b>30,15</b>	<b>142,57</b>	<b>923,70</b>	<b>127,39</b>	<b>81,18</b>	<b>140,17</b>	<b>5,17</b>	<b>22,44</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>10,65</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1765</b>	<b>49,47</b>	<b>42,38</b>	<b>218,03</b>	<b>1414,44</b>	<b>257,57</b>	<b>159,03</b>	<b>498,72</b>	<b>14,33</b>	<b>420,74</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>59,34</b>			
<b>Среднедневное значение за 1 неделю</b>		<b>1605</b>	<b>53,11</b>	<b>54,72</b>	<b>217,18</b>	<b>1557,05</b>	<b>226,53</b>	<b>217,32</b>	<b>350,29</b>	<b>12,46</b>	<b>108,39</b>	<b>7,22</b>	<b>0,51</b>	<b>0,79</b>	<b>79,45</b>				

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дв, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины							
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	P3, мкг	T3, мг	B1, мг	C, мг					
<b>2 Неделя</b>																				
<b>1 День</b>																				
<b>Завтрак или Полдник льготная категория</b>																				
Соуски отварные	ТТК 518	100	7,98	13,68	0,00	129,00	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	
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	210	6,50	4,33	38,64	231,47	18,92	11,64	1,18	25,20	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	20,83	
Помидор свежий дольками	ТТК 676	85	0,92	0,17	4,33	21,60	11,66	16,66	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Сыр порционнно	ТТК 1034	15	8,60	3,67	3,44	0,00	46,43	132,00	0,13	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 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	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	
Хлеб столичный из муки в/с	ТТК 608	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	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>660</b>	<b>27,57</b>	<b>22,39</b>	<b>76,67</b>	<b>523,08</b>	<b>77,28</b>	<b>160,30</b>	<b>2,09</b>	<b>25,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>20,83</b>					
<b>Обед льготная категория</b>																				
Огурец свежий	ТТК 675	95	0,74	0,09	3,26	14,83	21,41	13,03	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	9,31	
Суп гороховый с зеленью	ТТК 639/1	250	4,86	2,66	25,86	111,20	28,28	29,00	1,73	12,00	0,00	0,00	0,00	0,18	4,20					
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	15	2,04	1,46	0,09	21,62	3,29	4,43	0,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04					
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 521	250	12,92	15,67	56,93	458,73	36,88	163,03	5,92	4,50	0,00	0,00	0,00	0,30	1,50					
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624	200	0,49	0,03	21,64	40,92	28,56	18,28	0,58	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	0,32					
Блинчик с молоком сухущеным	ТТК 500	50	7,23	9,60	15,17	177,55	0,57	0,00	0,00	4,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,42					
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Хлеб столичный из муки в/с	ТТК 608	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					
<b>Итого за прием</b>		<b>910</b>	<b>31,68</b>	<b>30,02</b>	<b>145,99</b>	<b>936,85</b>	<b>118,99</b>	<b>227,77</b>	<b>9,34</b>	<b>21,31</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,52</b>	<b>15,80</b>					
<b>Итого за День</b>		<b>1 570</b>	<b>59,25</b>	<b>52,41</b>	<b>222,66</b>	<b>1 459,93</b>	<b>196,27</b>	<b>388,07</b>	<b>11,43</b>	<b>46,51</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,69</b>	<b>36,62</b>					

<b>2 День</b>															
<b>Завтрак или Поддник льготная категория</b>															
Черебичня мясные	ТТК 550/1	100	11,96	15,45	1,61	221,63	13,16	0,00	0,00	2,23	0,00	0,00	0,00	0,14	0,15
Каша перловая расыпчатая	ТТК 574	180	2,43	2,21	39,47	170,87	26,42	20,59	0,00	0,97	12,96	0,00	0,00	0,05	0,00
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК 678	20	0,28	0,36	1,42	11,67	7,33	2,58	5,56	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	2,86
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Щоре Фрумка	ТТК 1069	90	0,00	0,00	8,55	34,20	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 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	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 608	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
<b>Итого за прием</b>		<b>640</b>	<b>18,06</b>	<b>18,52</b>	<b>83,17</b>	<b>574,88</b>	<b>47,18</b>	<b>23,18</b>	<b>5,56</b>	<b>3,33</b>	<b>12,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,19</b>	<b>3,01</b>
<b>Обед льготная категория</b>															
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ТТК 674	50	0,45	0,07	1,98	9,62	8,14	7,40	14,79	0,33	0,00	0,00	0,00	0,02	3,50
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	ТТК 637/1	200	4,55	4,34	16,72	104,42	24,50	15,54	32,98	0,73	0,00	0,00	0,00	0,03	6,03
Говядина отварная для I блока	ТТК 631	25	3,41	2,43	0,15	36,04	5,49	7,38	54,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,85	19,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04
Тертая Детские	ТТК 547	100	14,99	15,81	5,27	256,00	3,84	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,01	0,32
Картофель, запеченый из отварного	ТТК 586	180	3,76	5,45	59,17	303,96	23,42	40,34	0,00	1,61	0,00	0,00	0,00	0,17	15,99
Напиток фруктовый Витаминка	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15	12,03	6,87	12,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,44
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	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 608	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
<b>Итого за прием</b>		<b>830</b>	<b>31,58</b>	<b>31,99</b>	<b>116,00</b>	<b>895,04</b>	<b>96,77</b>	<b>77,52</b>	<b>114,62</b>	<b>6,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>29,38</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 470</b>	<b>49,65</b>	<b>50,51</b>	<b>199,17</b>	<b>1 469,92</b>	<b>143,95</b>	<b>100,70</b>	<b>120,18</b>	<b>9,47</b>	<b>12,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,46</b>	<b>32,39</b>



<b>3 День</b>															
<b>Завтрак или Подлник льготная категория</b>															
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	150	5,81	3,43	19,37	130,11	70,97	8,11	51,92	0,07	7,92	0,00	0,00	0,02	0,34
	ТТК 1193	135	19,09	15,31	36,22	366,66	1,30	0,00	0,00	0,46	0,00	0,05	0,00	0,06	0,00
Сырники	ТТК 662	10	0,72	0,85	5,55	31,74	30,70	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,10
Молоко стуженное	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	85,22	0,68	10,44	0,00	0,00	0,03	0,45
Какао с молоком	ТТК 665	100	0,40	0,30	13,10	50,69	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,02	5,00
Груша	ТТК 1050	50	3,67	9,25	29,65	213,01	13,50	14,65	0,00	0,75	7,50	0,00	0,00	0,06	0,01
Печенье Запавосе	ТТК 608	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
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	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
<b>Итого за прием</b>		<b>670</b>	<b>32,47</b>	<b>30,24</b>	<b>123,93</b>	<b>900,37</b>	<b>230,98</b>	<b>56,46</b>	<b>153,14</b>	<b>4,28</b>	<b>25,86</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>5,91</b>
<b>Обед льготная категория</b>															
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ТТК 674	60	0,54	0,08	2,38	11,54	9,77	8,87	17,75	0,39	0,00	0,00	0,00	0,02	4,20
Щи из свежей капусты с картошкой с зеленью	ТТК 642/1	200	7,71	7,23	22,42	184,42	25,84	14,41	31,72	0,54	0,00	0,00	0,00	0,04	9,71
	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Сметана	ТТК 631	10	1,36	0,97	0,06	14,42	2,19	2,95	21,93	0,36	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03
Говядина отварная для I блюда	ТТК 582	100	9,50	11,03	3,35	153,69	34,74	40,46	151,40	0,77	6,99	0,00	0,00	0,08	3,07
Рыба тушеная в томате с овощами	ТТК 566/1	180	2,47	4,86	43,99	229,35	7,05	27,50	0,00	0,57	12,96	0,00	0,00	0,04	2,00
Рис прилушенный	ТТК 1031	200	0,55	0,10	14,61	59,75	7,79	4,05	7,09	1,24	0,04	0,00	0,00	0,01	2,00
Напиток Милшутка	ТТК 607	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 Прибрежный, обогащенный йодом	ТТК 608	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
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	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
<b>Итого за прием</b>		<b>815</b>	<b>26,30</b>	<b>26,43</b>	<b>114,51</b>	<b>800,51</b>	<b>95,13</b>	<b>98,25</b>	<b>229,89</b>	<b>3,90</b>	<b>19,99</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,19</b>	<b>19,03</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 485</b>	<b>58,77</b>	<b>56,67</b>	<b>238,45</b>	<b>1 700,88</b>	<b>326,11</b>	<b>154,71</b>	<b>383,03</b>	<b>8,18</b>	<b>45,85</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,39</b>	<b>24,94</b>

4 День																
Завтрак или Подлунник льготная категория																
Печень тушеная в томатном соусе	ТТК 526	100	12,75	3,75	2,62	94,13	12,79	16,49	4,58	212,10	361,70	0,17	0,00	10,40	1,04	
Рис припущенный	ТТК 582	180	2,47	4,86	43,99	229,35	7,05	27,5	0,57	0	12,9	0,036	0	0,007	0	
Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым луком	ТТК 1194	100	1,23	10,00	5,49	80,62	23,86	16,46	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	14,80
Напиток Каркаде	ТТК 628	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Мороженое витаминизированное	ТТК 1178	50	1,41	3,30	9,10	71,00	69,96	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	73,08	2,80	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	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 608	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	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>680</b>	<b>21,29</b>	<b>22,41</b>	<b>93,55</b>	<b>622,54</b>	<b>113,93</b>	<b>60,45</b>	<b>5,15</b>	<b>212,92</b>	<b>374,60</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>83,55</b>	<b>18,64</b>	
Обед льготная категория																
Овощная нарезка (огурец, морковь)	ТТК 673	100	0,99	0,09	5,82	24,73	22,00	22,62	42,20	0,57	0,00	0,00	0,00	0,03	3,00	
Рассоляник Ленинградский с зеленью	ТТК 638/1	210	1,10	3,86	9,38	92,36	7,93	10,17	33,24	0,40	0,00	0,00	0,00	0,04	2,94	
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	20	2,73	1,95	0,12	28,83	4,39	5,90	43,86	0,73	0,00	0,00	0,00	0,01	0,05	
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Биточки Чикен топ	ТТК 338/1	100	15,02	13,60	53,97	366,16	14,94	0,00	0,00	1,34	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Капустя тушеная	ТТК 585	200	8,22	10,50	20,83	228,50	89,92	31,26	62,28	1,51	0,00	0,00	0,00	0,05	36,76	
Напиток Грушевка	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,70	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	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 608	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	
<b>Итого за прием</b>		<b>890</b>	<b>31,71</b>	<b>31,83</b>	<b>123,17</b>	<b>903,74</b>	<b>148,02</b>	<b>70,48</b>	<b>182,28</b>	<b>4,68</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>42,87</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 570</b>	<b>53,00</b>	<b>54,24</b>	<b>216,72</b>	<b>1 526,28</b>	<b>261,95</b>	<b>130,93</b>	<b>187,43</b>	<b>217,59</b>	<b>374,60</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>83,71</b>	<b>61,51</b>	

<b>5 День</b>															
<b>Завтрак или Полдник льготная категория</b>															
Винегрет овощной	ТТК 670	100	1,31	10,15	9,91	132,40	18,11	16,42	39,94	0,68	0,00	0,00	0,00	0,05	8,86
Сыр плавленый "Дружба"	ТТК 1070	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
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	13,83	12,10	30,60	292,00	148,05	28,48	256,50	1,84	31,73	0,00	0,00	0,11	0,61
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Фруктовая лента	ТТК 1072	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
Масло сливочное в упаковке	ТТК 1067	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
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00
Батончик На здоровье пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	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
<b>Итого за прием</b>		<b>656</b>	<b>27,84</b>	<b>29,42</b>	<b>83,80</b>	<b>745,08</b>	<b>204,09</b>	<b>45,58</b>	<b>296,44</b>	<b>3,42</b>	<b>31,73</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,25</b>	<b>10,55</b>
<b>Обед льготная категория</b>															
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК 677	100	1,52	4,98	6,59	73,56	40,54	16,15	29,64	0,54	0,00	0,00	0,00	0,03	35,33
Суп картофельный с рисом с зеленью	ТТК 641/1	200	6,33	12,32	22,76	132,08	9,98	14,02	35,30	0,48	0,00	0,00	0,00	0,04	3,68
Фрикадельки	ТТК 2011	30	3,84	3,26	0,37	151,16	6,58	8,85	65,79	1,09	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08
Биточек Океан	ТТК 536/1	100	9,55	3,95	7,71	149,00	14,29	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	200	4,68	7,02	33,99	233,29	19,44	161,72	0,00	5,44	24,00	0,00	0,00	0,35	0,00
Морс яблочный	ТТК 971	200	0,00	0,00	24,08	91,36	14,00	0,00	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00
Флагины	ТТК 606	50	1,97	11,84	33,85	253,21	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 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	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 608	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
<b>Итого за прием</b>		<b>930</b>	<b>31,29</b>	<b>43,87</b>	<b>152,39</b>	<b>1 195,66</b>	<b>104,83</b>	<b>200,74</b>	<b>130,73</b>	<b>10,64</b>	<b>24,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,67</b>	<b>43,09</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 586</b>	<b>59,13</b>	<b>73,29</b>	<b>236,19</b>	<b>1 940,74</b>	<b>308,92</b>	<b>246,32</b>	<b>427,17</b>	<b>14,07</b>	<b>55,73</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,92</b>	<b>53,64</b>

6 День																			
<b>Завтрак или Полдник льготная категория</b>																			
Огурец свежий	ТТК 675	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,80		
Пельмени отварные	ТТК 524	200	9,06	12,00	22,56	233,73	11,66	0,61	2,78	0,09	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Сметана	ТТК 664	30	0,73	3,96	0,98	43,02	23,23	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,05			
Кофейный напиток	ТТК 611	200	0,71	0,57	7,74	38,14	42,50	4,87	31,32	0,06	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21		
Хлеб Прибрежный, обогащенный йодом	ТТК 607	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	0,00		
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	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	0,00	0,00		
<b>Итого за прием</b>		<b>585</b>	<b>15,22</b>	<b>17,47</b>	<b>62,10</b>	<b>463,50</b>	<b>99,93</b>	<b>19,20</b>	<b>34,10</b>	<b>0,79</b>	<b>12,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>10,06</b>		
<b>Обед льготная категория</b>																			
Помидор свежий дольки	ТТК 676	100	1,08	0,20	5,10	25,41	13,72	19,60	25,48	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	24,50		
Суп из овощей с фасолью с зеленью	ТТК 640/1	230	1,47	3,20	8,16	65,03	20,03	13,99	36,89	0,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	5,89			
Повидла отварная для 1 блюда	ТТК 631	20	2,73	1,95	0,12	28,83	4,39	5,90	43,86	0,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,05			
Печень тушеная в томатном соусе	ТТК 526	100	12,75	3,75	2,62	94,13	12,79	16,49	212,10	4,58	361,70	0,00	0,00	0,00	0,17	10,40			
Рис с куркумой	ТТК 582	180	4,19	4,00	43,99	229,35	7,05	27,50	0,00	0,57	12,96	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	200,00		
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	24,28	92,52	12,30	3,40	3,40	0,63	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	200,00		
Блинчики с молоком ступенным	ТТК 500	50	7,23	9,60	15,17	177,55	0,57	0,00	0,52	0,00	4,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,42		
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	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 608	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	0,00	0,00		
<b>Итого за прием</b>		<b>930</b>	<b>33,52</b>	<b>23,48</b>	<b>122,47</b>	<b>824,82</b>	<b>70,86</b>	<b>86,88</b>	<b>322,25</b>	<b>7,95</b>	<b>379,49</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,33</b>	<b>241,27</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1 515</b>	<b>48,74</b>	<b>40,95</b>	<b>184,57</b>	<b>1 288,32</b>	<b>170,79</b>	<b>106,08</b>	<b>356,36</b>	<b>8,74</b>	<b>392,29</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,38</b>	<b>251,33</b>			
<b>Среднедневное значение за 2 недели</b>		<b>1 271</b>	<b>45,92</b>	<b>45,64</b>	<b>180,17</b>	<b>1 309,97</b>	<b>191,01</b>	<b>165,98</b>	<b>300,66</b>	<b>8,65</b>	<b>92,22</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,47</b>	<b>66,49</b>			
<b>Среднедневное значение за 2 недели</b>		<b>1 438</b>	<b>49,52</b>	<b>50,18</b>	<b>198,67</b>	<b>1 433,51</b>	<b>208,77</b>	<b>191,65</b>	<b>325,48</b>	<b>10,55</b>	<b>100,31</b>	<b>3,62</b>	<b>0,26</b>	<b>0,63</b>	<b>72,97</b>				

**Стомимость питания 414 руб. в день**

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложение №10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к настоящим Правилам).

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродлинформ" Москва 1996 г.

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

**В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.**

Главный Технолог

М.А.Трашкова