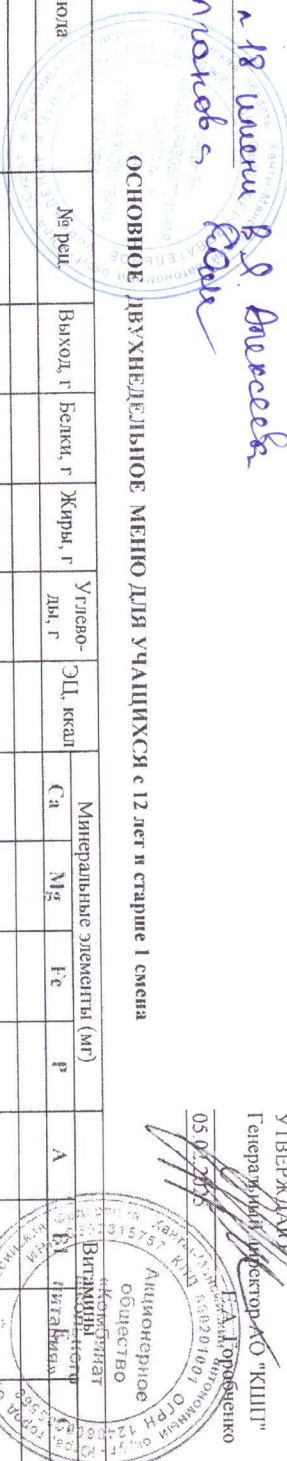


СОЛДАСОВАНО  
Директор МБОУ

Соч 18 Шеста Р. Д. Алексеева  
С. В. Колотков С. Давид

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 12 лет и старше 1 смена



Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод- ды, г	Э.К. ккал	Са	Мг	Fe	Р	А	В1	В2	В6	В12
<b>1 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
Колобья отварная	ТТК 516	100	4,86	11,10	0,00	189,34	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	3,74	3,01	37,13	178,64	18,02	11,08	1,13	0,00	24,00	0,12	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
Помидор свежий долькими	ТТК 676/1	50	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	9,80	0,44	12,74	0,00	0,03	0,00	0,00	12,25
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
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>600</b>	<b>12,72</b>	<b>14,76</b>	<b>69,94</b>	<b>521,70</b>	<b>25,15</b>	<b>20,88</b>	<b>1,60</b>	<b>12,74</b>	<b>24,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,25</b>
<b>2 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
Напитки из пшени	ТТК 545/1	100	8,84	8,32	6,00	184,59	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель тушеный	ТТК 587	195	2,86	7,80	39,05	191,60	34,84	2,93	1,78	0,00	37,44	0,17	0,00	0,00	15,74
Напиток Грушевый	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,13	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10
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
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
<b>Итого за прием</b>		<b>550</b>	<b>15,60</b>	<b>16,97</b>	<b>81,14</b>	<b>542,01</b>	<b>37,03</b>	<b>3,45</b>	<b>1,91</b>	<b>0,70</b>	<b>37,44</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>15,84</b>
<b>3 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
Фришбол	ТТК 548	100	8,51	9,38	2,80	153,74	54,84	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06
Рис цветной	ТТК 584	200	3,14	1,40	31,93	118,34	9,71	28,12	0,62	0,00	7,20	0,05	0,00	0,00	0,80
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Огурец свежий	ТТК 675/1	60	0,47	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	0,35	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	5,88
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
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>610</b>	<b>15,74</b>	<b>11,72</b>	<b>66,92</b>	<b>421,25</b>	<b>80,63</b>	<b>37,04</b>	<b>1,05</b>	<b>0,54</b>	<b>7,20</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,78</b>
<b>4 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каши молочная пшеничная	ТТК 511	200	4,05	2,57	21,46	162,22	101,42	39,38	1,03	148,31	10,25	0,15	0,00	0,00	0,44
Суфле творожное	ТТК 1422	100	18,29	30,20	64,30	432,60	148,39	21,35	0,47	185,83	64,89	0,04	0,00	0,00	0,25
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,86	19,36	1,95	0,04	12,99	0,00	0,01	0,00	0,00	0,04
Какао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	0,68	85,22	10,44	0,03	0,00	0,00	0,45
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>550</b>	<b>25,73</b>	<b>37,17</b>	<b>106,63</b>	<b>738,84</b>	<b>364,69</b>	<b>84,38</b>	<b>2,22</b>	<b>432,35</b>	<b>85,59</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,18</b>



5 День														
Завтрак														
Отрубял свежий	ТТК 675/1	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,59	0,00	0,00	0,03	0,00	9,30
Ушки из филе индейки	ТТК 890	100	10,12	11,35	13,21	161,96	12,17	13,23	0,95	126,50	5,36	0,03	0,00	0,40
Речья отварная с маслом	ТТК 1417	200	4,68	10,68	43,61	316,92	19,44	161,72	5,44	0,00	24,00	0,35	0,00	0,00
Напиток Каркаде	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,64	0,17	0,00	0,00	0,10
Ваточник "Чаа здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,80	0,00	0,00	0,09	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
<b>Итого за прием</b>		<b>645</b>	<b>18,89</b>	<b>22,98</b>	<b>86,63</b>	<b>614,79</b>	<b>78,09</b>	<b>189,56</b>	<b>7,83</b>	<b>127,14</b>	<b>29,52</b>	<b>0,49</b>	<b>0,00</b>	<b>10,29</b>
<b>Энергетическое значение за 1 неделю</b>														
		<b>591</b>	<b>17,74</b>	<b>20,72</b>	<b>82,25</b>	<b>567,72</b>	<b>117,12</b>	<b>67,06</b>	<b>2,92</b>	<b>114,70</b>	<b>36,75</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>	<b>9,47</b>
2 Неделя														
1 День														
Завтрак														
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	25	0,27	0,05	1,28	6,35	3,43	4,90	0,22	6,37	0,00	0,01	0,00	6,13
Сосиски отварные	ТТК 518	100	9,21	12,54	0,00	186,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макарона с сыром	ТТК 580	180	5,93	6,19	25,53	190,92	169,88	14,52	0,92	0,00	37,80	0,07	0,00	0,06
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
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
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
<b>Итого за прием</b>		<b>555</b>	<b>18,99</b>	<b>19,32</b>	<b>57,07</b>	<b>524,28</b>	<b>173,58</b>	<b>19,42</b>	<b>1,16</b>	<b>6,37</b>	<b>37,80</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>6,18</b>
2 День														
Завтрак														
Чиаботичи мясные	ТТК 550/1	100	11,52	13,59	18,28	251,41	13,16	0,00	2,23	0,00	0,00	0,14	0,00	0,15
Перловка отварная с маслом	ТТК 1419	180	4,05	7,47	35,82	159,30	26,42	20,59	0,97	0,00	12,96	0,05	0,00	0,00
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,03	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
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	50	3,44	0,50	24,02	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>555</b>	<b>20,68</b>	<b>21,81</b>	<b>98,23</b>	<b>605,22</b>	<b>39,85</b>	<b>20,59</b>	<b>3,22</b>	<b>0,00</b>	<b>12,96</b>	<b>0,19</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>
3 День														
Завтрак														
Биточки Чижон топ	ТТК 538/1	100	9,30	8,49	17,89	213,97	14,94	0,00	1,34	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Рис отварной с маслом	ТТК 1423	185	7,20	14,50	53,10	452,80	7,25	28,27	0,00	0,59	13,32	0,04	0,00	0,01
Напиток Каркаде	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,64	0,17	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
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
Отрубял свежий	ТТК 675/1	25	0,20	0,02	0,86	3,90	5,64	3,43	0,15	0,00	0,00	0,01	0,00	2,45
<b>Итого за прием</b>		<b>560</b>	<b>20,10</b>	<b>23,53</b>	<b>99,46</b>	<b>792,97</b>	<b>31,87</b>	<b>32,59</b>	<b>1,54</b>	<b>1,23</b>	<b>13,49</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>2,56</b>
4 День														
Завтрак														
Капша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	200	4,39	2,58	15,43	104,10	94,63	10,81	0,10	69,23	10,56	0,03	0,00	0,46
Масло сливочное	ТТК 657	20	0,16	14,50	0,26	132,12	4,80	0,00	0,00	6,00	0,08	0,00	0,00	0,00
Творожки с кокосом	ТТК 511	100	6,20	4,50	9,80	96,30	67,05	11,31	0,44	91,69	42,36	0,04	0,00	0,00
Молоко ступенное	ТТК 662	15	1,27	1,27	7,98	47,61	46,05	5,10	0,03	32,85	0,00	0,01	0,00	0,15
Какао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	0,68	85,22	10,44	0,03	0,00	0,45
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
<b>Итого за прием</b>		<b>560</b>	<b>14,80</b>	<b>23,95</b>	<b>53,52</b>	<b>488,29</b>	<b>308,04</b>	<b>48,92</b>	<b>1,24</b>	<b>284,99</b>	<b>63,44</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>1,06</b>



