

СОГ ЛАСОВАНО
Директор МБОУ

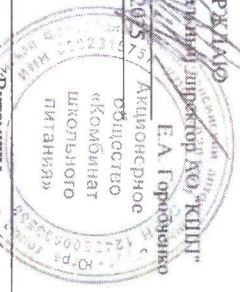
Иванов

В.В. Ковалева



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7 до 11 лет 1 смена

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор МБОУ "КШЦ" № 1092205
Е.А. Гордоченко
Акционерное общество «Комбинат школьного питания»



Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эдл, ккал	Минеральные элементы (мг)							
							Са	Мг	Fe	P	A	B1	Вит. А, С	С
1 Неделя														
1 День														
Завтрак														
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	65	0,70	0,13	3,32	16,52	8,92	12,74	0,57	16,56	0,00	0,04	0,00	15,93
Колбаса 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
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	180	3,37	2,71	33,42	160,78	16,22	9,98	1,02	0,00	21,60	0,10	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
Сыр порционнно	ТТК 1034	20	2,89	4,32	0,00	41,91	176,00	0,00	0,17	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
Итого за прием		615	15,40	18,80	67,00	549,56	201,40	22,72	1,79	16,56	21,60	0,14	0,00	15,93
2 День														
Завтрак														
Нагетсы из птицы	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
Картофель тушеный	ТТК 587	180	2,64	6,90	26,05	126,44	32,16	2,70	1,64	0,00	34,56	0,16	0,00	14,53
Напиток "Трушенилка"	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	0,10
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
Огурец свежий	ТТК 675/1	65	0,51	0,06	2,23	10,15	14,65	8,92	0,38	0,00	0,00	0,02	0,00	6,37
Итого за прием		595	15,40	15,80	67,00	470,00	49,00	12,14	2,16	0,70	34,56	0,18	0,00	21,00
3 День														
Завтрак														
Финбол	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	0,06
Рис цветной	ТТК 584	180	2,83	1,26	28,74	106,51	8,74	25,31	0,56	0,00	6,48	0,04	0,00	0,72
Чай с лимонном	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	1,04
Печенье "Кеженика шоколадные"	ТТК 1394	50	1,10	5,83	13,32	101,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	40	0,80	0,12	3,56	17,32	14,65	13,31	0,59	26,62	0,00	0,03	0,00	6,30
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
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
Итого за прием		635	17,01	17,49	91,00	569,52	80,79	39,31	1,23	27,17	6,48	0,07	0,00	8,12

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Рэ, мкг	Тэ, мг	В1, мг
1 День															
Завтрак															
	Каша молочная пшеницы	ТТК 511	200	4,05	2,57	21,46	162,22	101,42	59,38	1,03	148,31	10,25	0,15	0,00	0,44
	Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	3,00	0,04	0,00	0,00	0,00
	Запеканка из творога	ТТК 1170	100	9,86	3,01	28,18	141,25	148,39	21,35	0,47	185,83	64,89	0,04	0,00	0,25
	Сметана	ТТК 664	35	0,86	4,62	1,15	50,21	27,10	2,74	0,06	18,57	0,00	0,01	0,00	0,06
	Каша 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 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
	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
	Итого за прием		595	19,30	18,80	82,00	581,90	374,83	85,17	2,24	440,94	85,63	0,22	0,00	1,20
5 День															
Завтрак															
	Омлет свежий	ТТК 675/1	100	6,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,59	0,00	0,00	0,03	0,00	0,80
	Пельмени отварные	ТТК 524	200	15,90	15,60	39,60	309,40	13,16	0,00	2,23	0,00	0,00	0,14	0,00	0,15
	Сок фруктово-овощной	ТТК 630	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14,00	8,00	2,80	14,00	0,00	0,02	0,00	4,00
	Батончик "16 здоровья" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,00	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
	Итого за прием		545	20,97	16,74	85,44	521,49	69,59	21,72	6,42	14,00	0,00	0,28	0,00	13,95
День															
Завтрак															
	Салат из помидор с мясом	ТТК 1106/1	85	0,85	8,47	3,88	94,16	23,91	15,36	0,74	21,13	0,00	0,04	0,00	19,37
	Жаркое по - Петровски	ТТК 520	250	14,10	10,26	34,59	285,03	35,60	41,38	5,87	285,75	393,50	0,22	0,00	18,95
	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	1,04
	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
	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
	Макаронн	ТТК 665/1	110	0,83	0,31	13,41	54,01	33,88	10,53	0,10	16,27	0,00	0,05	0,00	16,72
	Итого за прием		695	19,40	19,92	82,01	573,00	95,94	67,95	6,78	323,14	393,50	0,31	0,00	56,09
	Среднедневное значение за 1 неделю		613	17,91	17,92	79,07	544,24	145,26	41,50	3,43	137,08	90,29	0,20	0,00	19,38
2 Неделя															
1 День															
Завтрак															
	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
	Макаронн 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 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
	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
	Греча	ТТК 665	110	0,44	0,33	11,21	55,76	20,90	13,20	2,53	17,60	0,00	0,02	0,00	5,50
	Итого за прием		640	19,16	19,60	67,00	573,69	191,05	27,72	3,47	17,60	37,80	0,09	0,00	5,56

