



Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	PЭ, мкг	ТЭ, мкг	B1, мг	C, мг
<b>Четверг</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
Борщ с капустой и картофелем	№ 110 с6 2004	250	1,71	3,34	13,79	87,27	36,58	20,75	44,79	1,01	12,00	234,13	0,22	0,04	7,98
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Фрикадельки в соусе	№ 469 с6 2004	105	8,35	11,21	11,30	179,36	17,75	13,17	84,32	1,29	23,12	111,03	0,41	0,03	0,42
Макаронные изделия отварные	№ 516 с6 2004	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	0,00
Компот из смеси сухофруктов (вит. 70)	ТТК № 816-70	200	0,98	0,06	30,73	116,36	28,82	18,28	25,5	0,61	0,01	116,62	1,1	0,01	0,32
Ватрушка с творогом	№ 741 с6 2004	75	9,88	5,18	33,36	219,51	56,66	13,44	104,28	0,74	25,35	27,17	1,42	0,08	0,14
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	n/n	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	n/n	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>861</b>	<b>31,11</b>	<b>25,65</b>	<b>157,25</b>	<b>969,74</b>	<b>161,62</b>	<b>76,48</b>	<b>316,12</b>	<b>4,71</b>	<b>85,68</b>	<b>525,80</b>	<b>4,15</b>	<b>0,26</b>	<b>9,36</b>
<b>Пятница</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	19,98	33,24	68,06	1,22	12,00	224,66	0,25	0,09	5,80
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
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	0,00
Рагу овощное	№ 541 с6 2004	180	3,54	8,04	25,73	184,52	48,18	42,73	96,82	1,55	41,76	696,75	0,47	0,15	37,46
Компот из свежих плодов (яблоки) (вит. 70)	ТТК № 821-70	200	0,15	0,14	26,02	100,67	6,40	3,15	3,92	0,83	0,01	2,02	0,08	0,01	1,60
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	n/n	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	n/n	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>806</b>	<b>27,60</b>	<b>21,35</b>	<b>117,55</b>	<b>764,12</b>	<b>88,41</b>	<b>90,38</b>	<b>282,41</b>	<b>4,43</b>	<b>76,35</b>	<b>985,97</b>	<b>1,36</b>	<b>0,27</b>	<b>45,36</b>
<b>Суббота</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
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	0,60
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Тушиш	№ 437 с6 2004	100	14,58	14,82	3,99	206,95	18,80	20,25	153,70	2,27	13,60	27,63	0,45	0,04	0,73
Каша вязкая ячневая	№ 510 с6 2004	180	3,69	4,46	25,82	154,66	34,45	17,21	118,48	0,66	15,12	28,35	0,64	0,08	0,00
Компот ягодно-яблочный "Рябинка" (вит. 70)	ТТК № 834-70	200	0,34	0,10	24,42	94,56	7,58	3,5	10,09	0,56	0,01	1,02	300,04	0	0,8
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	n/n	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	n/n	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>806</b>	<b>26,53</b>	<b>23,83</b>	<b>103,49</b>	<b>727,13</b>	<b>82,75</b>	<b>49,77</b>	<b>318,44</b>	<b>4,02</b>	<b>47,69</b>	<b>299,96</b>	<b>3,01,57</b>	<b>0,15</b>	<b>2,63</b>

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	PЭ, мкг	ГЭ, мкг	B1, мкг	C, мкг
<b>Неделя №2</b>															
<b>Понедельник</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
Борщ сибирский	№ 111 сб 2004	250	3,49	2,84	17,57	103,21	48,69	27,71	81,25	1,45	9,60	229,33	0,26	0,07	7,18
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Сосиски отварные	№ 413 сб 2004	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00
Макароны изделия отварные	№ 516 сб 2004	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	0,00
Компот из черноплода (витаминизированный 7)	ТТК № 823-70	200	0,55	0,16	28,76	111,87	18,19	22,21	18,19	0,69	0,02	2,53	0,45	0,00	0,30
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>806</b>	<b>27,22</b>	<b>24,06</b>	<b>126,40</b>	<b>820,37</b>	<b>88,69</b>	<b>60,76</b>	<b>156,67</b>	<b>3,20</b>	<b>34,82</b>	<b>268,71</b>	<b>2,21</b>	<b>0,17</b>	<b>7,98</b>
<b>Вторник</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
Суп картофельный с бобовыми (горюк)	№ 139 сб 2004	250	5,56	3,67	20,68	133,28	32,77	30,23	77,00	1,80	12,00	224,43	0,26	0,18	4,60
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Котлеты "Домашние"	ТТК № 221	100	14,08	16,51	11,68	252,56	11,86	16,05	119,38	1,73	22,30	31,10	0,37	0,17	0,05
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
Напиток из плодов шиповника (вит. 70)	ТТК № 809-70	200	0,68	0,28	34,26	130,52	12,75	3,42	3,51	0,66	0,02	163,42	0,76	0,01	200,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>806</b>	<b>30,59</b>	<b>25,78</b>	<b>141,23</b>	<b>902,24</b>	<b>86,06</b>	<b>70,97</b>	<b>367,08</b>	<b>5,18</b>	<b>49,44</b>	<b>455,00</b>	<b>2,11</b>	<b>0,41</b>	<b>205,15</b>
<b>Среда</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
Суп картофельный с крупой (рис)	№ 138 сб 2004	250	2,02	2,25	17,47	96,49	19,24	22,10	56,30	0,82	7,20	215,78	0,19	0,08	6,60
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,50	0,02	0,00	0,50
Рыба, тушеная в томате с овощами (пикша)	ТТК № 314	100	9,86	5,08	5,74	106,08	9,16	8,20	12,20	0,26	0,00	152,05	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
Компот "Сливовый №1" (вит. 70)	ТТК № 831-70	200	0,31	0,10	24,83	96,46	8,82	3,8	8,35	0,44	0,01	2,72	150,13	0,01	1,52
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>806</b>	<b>21,03</b>	<b>13,53</b>	<b>109,24</b>	<b>636,09</b>	<b>95,84</b>	<b>69,71</b>	<b>181,56</b>	<b>2,87</b>	<b>25,74</b>	<b>718,27</b>	<b>152,90</b>	<b>0,25</b>	<b>21,64</b>
<b>Четверг</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
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	12,00	229,99	0,20	0,06	8,20
Котлета "Особая"	ТТК № 224	100	14,95	15,19	13,27	250,72	31,44	16,71	122,73	1,65	21,12	31,40	0,58	0,11	0,02
Капша кукурузная вязкая	№ 510 сб 2001	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
Компот из смеси сухофруктов (вит. 70)	ТТК № 816-70	200	0,98	0,06	30,73	116,36	28,82	18,28	25,5	0,61	0,01	116,62	1,1	0,01	0,32
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>805</b>	<b>23,70</b>	<b>24,11</b>	<b>93,02</b>	<b>672,17</b>	<b>132,32</b>	<b>59,57</b>	<b>209,00</b>	<b>3,17</b>	<b>58,57</b>	<b>406,63</b>	<b>1,94</b>	<b>0,20</b>	<b>21,99</b>

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P3, мкг	T3, мкг	B1, мкг	C, мкг
<b>Пятница</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смены</b>															
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
Рагу из филе индейки	ТТК № 411	200	19,15	8,15	22,53	237,25	37,50	45,70	227,06	2,27	30,02	395,45	0,57	0,13	6,89
Компот "Сливовый № 2" (вит. 70)	ТТК № 832-70	200	0,30	0,09	25,06	96,99	7,43	3,12	8,72	0,41	0,01	5,52	150,13	0,01	1,04
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>800</b>	<b>25,00</b>	<b>12,51</b>	<b>92,25</b>	<b>569,57</b>	<b>97,61</b>	<b>76,22</b>	<b>288,56</b>	<b>5,59</b>	<b>42,03</b>	<b>634,50</b>	<b>151,10</b>	<b>0,22</b>	<b>30,15</b>
<b>Суббота</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смены</b>															
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	7,20	215,78	0,32	0,09	6,60
Печень, тушенная в соусе	№ 439 сб 2004	100	12,94	7,03	4,69	133,93	24,17	13,32	207,35	4,42	3509,7	5976,48	0,83	0,16	9,38
Капня гречневая с овощами	ТТК № 522	180	7,78	9,59	42,13	273,18	33,61	114,7	185,88	3,86	29,38	586,64	0,77	0,21	1,97
Фасоль зелёная резаная б/з припущенная		50	1,19	1,25	2,93	24,64	30,43	11,4	19,89	0,49	4,2	41,38	0,17	0,04	4
Напиток из брусники (вит. 70)	ТТК № 812-70	200	0,18	0,13	26,63	103,38	7,13	1,77	4,11	0,17	0,02	2,02	0,25	0	3,75
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>855</b>	<b>29,91</b>	<b>21,06</b>	<b>132,08</b>	<b>818,35</b>	<b>115,90</b>	<b>162,51</b>	<b>474,57</b>	<b>9,86</b>	<b>3550,50</b>	<b>6822,30</b>	<b>2,34</b>	<b>0,50</b>	<b>25,70</b>
<b>Среднедневное значение</b>			<b>26,66</b>	<b>21,30</b>	<b>120,19</b>	<b>768,62</b>	<b>103,37</b>	<b>76,81</b>	<b>268,73</b>	<b>4,39</b>	<b>337,96</b>	<b>1000,82</b>	<b>64,96</b>	<b>0,25</b>	<b>36,07</b>

Стоимость питания 146 руб в день

Основание: СанПиН 2.4/2.4.3590-20

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

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

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

Технолог

*Корнева*

М.Н. Корнева