

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



Т.Г. Связова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (1 СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ЛЕТНЕЙ КАТЕГОРИИ

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Неделя №1															
Понедельник															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	№ 22 сб 2004 г	100	0,95	20,11	4,45	200,94	26,1	13,84	20,96	0,72	0	151,13	9,4	0,05	55,75
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
Пельмени отварные	№ 719 сб 2004	200	18,41	11,16	42,78	349,49	10,89	0,61	1,94	0,09	0	0	0	0	0
Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11	0	0,01	0,26
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	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
Итого за "Завтрак"		561	25,06	37,15	99,78	833,39	93,58	21,21	64,37	0,94	26,00	193,13	9,47	0,06	56,51
Обед 12 лет и старше I смена															
Икра кабачковая	№ 74 сб 2004	100	1,17	5,32	9,61	86,74	31,62	16,18	27,24	0,78	0,00	19,97	2,40	0,05	23,02
Суп крестьянский с крупой	№ 134 сб 2004	250	1,77	4,68	10,90	90,41	27,71	17,71	42,07	0,65	0,00	201,83	2,33	0,05	8,00
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
Говядина в кисло-сладком соусе	№ 442 сб 2004	100	15,58	16,15	9,68	245,34	18,97	20,63	158,68	2,35	17,00	32,18	0,55	0,04	0,73
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
Напиток лимонный (лит. 70)	ТТК № 828-70	200	0,13	0,02	24,66	96,29	6,53	1,7	3,23	0,16	0,03	0,31	0,03	0,01	5,6
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
Итого за "Обед"		906	27,21	31,56	119,05	860,25	115,72	93,60	326,86	5,47	32,15	296,54	5,57	0,31	52,25
Итого за прием		1467	52,27	68,71	218,83	1693,64	209,30	114,81	391,23	6,41	58,15	489,67	15,04	0,37	108,76

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Вторник															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Салат из свежей капусты с кукурузой (лук зелёный)	ТТК № 80	100	1,60	4,53	10,91	87,37	42,02	10,72	20,65	0,48	0	35,19	2,36	0,02	12,54
Колбаса отварная	ТТК № 239	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пюре 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
Какао с молоком	№ 693 с6 2004	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
Груша		130	0,52	0,39	17,03	65,90	24,7	15,6	20,8	2,99	0	2,6	0,52	0,03	6,5
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
Итого за "Завтрак"		760	24,14	29,08	101,15	746,12	233,91	88,23	246,43	5,70	30,53	99,13	3,11	0,22	32,02
Обед 12 лет и старше I смена															
Рассольник ленинградский	№ 132 с6 2004	250	2,07	3,52	17,26	107,11	19,62	21,06	61,82	0,82	12,00	224,78	0,23	0,08	6,40
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
Бифитекс "Домашний"	ТТК № 222	100	18,83	20,91	5,42	284,82	43,99	24,38	178,19	2,38	32,67	49,93	0,66	0,15	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
Компот из черешки (вит.70)	ТТК № 823-70	200	0,54	0,16	28,76	111,84	18,13	22,20	18,15	0,69	0,01	2,52	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
Итого за "Обед"		806	30,66	29,57	107,38	803,72	188,12	101,98	328,15	5,29	59,80	405,28	1,73	0,29	45,52
Итого за прием		1566	54,80	58,65	208,53	1549,84	422,03	190,21	574,58	10,99	90,33	504,41	4,84	0,51	77,54

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Среда															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
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
Рис припущенный	№ 512 сб 2004	180	4,19	4,57	43,99	234,54	11,59	27,75	85,03	0,60	15,12	28,35	0,32	0,04	0,00
Морская капуста	ТТК № 56	20	0,20	0,78	0,98	11,86	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0	0,14	0,01	0	1,12
Печенье сдобное "Кокосовое"	ТТК № 1506	36	2,59	16,12	15,75	216,98	6,24	2,09	18,73	0,27	87,26	95,88	0,29	0,02	0,43
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
Итого за "Завтрак"		568	24,39	28,50	99,28	751,02	44,19	51,19	252,89	1,44	117,38	150,50	3,79	0,11	1,95
Обед 12 лет и старше I смена															
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	0,00	65,68	4,77	0,04	15,68
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	№ 139 сб 2004	250	5,22	3,75	21,04	133,26	44,22	33,84	122,64	1,63	12,00	284,03	0,29	0,12	4,66
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,84	4,35	32,77	0,55	0,00	12,01	0,10	0,01	0,03
Гуляш из филе индейки	ТТК № 401	150	22,24	8,09	5,98	184,72	29,70	24,01	212,71	1,73	29,07	51,65	0,51	0,05	1,10
Макаронные 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 "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
Сдоба сырная	ТТК № 925	75	8,20	6,75	31,37	218,73	151,94	13,00	124,03	0,60	30,87	57,70	0,81	0,06	0,10
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	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Обед"		1020	51,05	37,38	155,44	1150,33	280,55	104,11	589,19	6,69	97,15	504,94	157,59	0,39	22,61
Итого за прием		1588	75,44	65,88	254,72	1901,35	324,74	155,30	842,08	8,13	214,53	655,44	161,38	0,50	24,56

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Четверг															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Каша молочная школьная пшённая	ТТК 701	210	7,13	10,36	33,48	253,95	120,64	41,27	162,71	1,08	36,01	68,22	0,22	0,15	0,52
Запеканка из творога	№ 366 сб 2004	100	17,64	11,77	16,69	245,16	148,54	21,32	188,48	0,51	69,83		0,35	0,04	0,24
Молоко сгущеное		20	1,44	1,70	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	0	0	0	0	0
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
Итого за "Завтрак"		580	31,30	24,74	97,27	734,70	330,95	69,39	394,99	1,68	114,24	77,62	0,61	0,20	0,96
Обед 12 лет и старше I смена															
Салат из свежих помидоров	№ 19 сб 2004	100	0,98	9,97	4,64	111,24	19,70	18,27	24,85	0,86	0,00	121,03	5,04	0,05	22,30
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	12,00	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
Азу	№ 438 сб 2004	200	16,34	17,93	20,81	308,14	29,18	41,15	207,76	3,70	27,20	47,31	0,57	0,12	6,50
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
Яблоко		140	0,56	0,56	16,24	68,15	22,4	12,6	15,4	3,08	0	7	0,28	0,04	14
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
Итого за "Обед"		966	25,70	32,60	121,34	862,24	138,74	111,72	319,12	8,68	39,21	534,59	7,23	0,26	51,60
Итого за прием		1546	57,00	57,34	218,61	1596,94	469,69	181,11	714,11	10,36	153,45	612,21	7,84	0,46	52,56

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
Пятница															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
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
Рагу овощное	№ 541 сб 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
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0	0,14	0,01	0	1,12
Пирожное "Персик"	ТТК № 1516	50	2,83	10,59	36,55	248,50	9,43	4,84	28,56	0,56	81,43	89,85	0,49	0,04	0,06
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
Итого за "Завтрак"		587	27,74	28,28	111,42	803,56	72,23	58,89	239,51	3,01	145,77	840,78	1,51	0,21	38,64
Обед 12 лет и старше I смена															
Салат из свежих огурцов	№ 16 сб 2004	100	0,71	9,88	3,12	102,32	27,72	12,92	39,12	0,59	0,00	9,10	4,49	0,03	8,92
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
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	25	6,80	4,86	0,21	71,67	6,36	7,24	54,62	0,91	0	20,02	0,17	0,01	0,05
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 "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
Пюре из бобовых	№ 317 сб 2004	180	20,34	6,02	51,94	327,78	93,27	78,41	203,94	6,29	25,44	30,38	0,50	0,79	0,00
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	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
Итого за "Обед"		906	50,64	40,53	147,54	1136,13	187,23	152,34	493,21	11,51	58,57	326,08	6,09	1,04	16,89
Итого за прием		1493	78,38	68,81	258,96	1939,69	259,46	211,23	732,72	14,52	204,34	1166,86	7,60	1,25	55,53

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Суббота															
Завтрак 12 лет и старше 1 смена															
Бутерброд горячий с помидорами и сыром	ТТК №74	60	4,62	2,60	14,32	100,85	90,46	7,4	60,2	0,24	13,8	52,4	0,19	0,01	2,03
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 вязкая ячневая	№ 510 сб 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
Чай с молоком	№ 630 сб 1996	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23	0	0,01	0,24
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
Итого за "Завтрак"		590	29,25	24,10	82,12	659,13	193,18	50,52	368,79	3,26	48,10	118,61	1,28	0,14	3,00
Обед 12 лет и старше 1 смена															
Винегрет "Школьный"	ТТК № 33	100	1,40	8,93	9,01	118,43	22,33	15,71	39,92	0,61	0,00	207,63	4,53	0,05	3,62
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	0,60
Говядина отварная для 1 блюд	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,84	4,35	32,77	0,55	0,00	12,01	0,10	0,01	0,03
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, запеченная с сырной пастой (треска)	ТТК № 312	100	15,01	15,01	2,05	202,48	96,93	27,75	211,27	0,60	33,09	60,91	5,00	0,06	1,14
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 "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	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
Итого за "Обед"		921	32,46	36,77	110,93	895,38	209,16	95,06	434,11	4,18	70,59	563,75	310,33	0,29	19,15
Итого за прием		1511	61,71	60,87	193,05	1554,52	402,34	145,58	802,90	7,44	118,69	682,36	311,61	0,43	22,15

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Неделя №2															
Понедельник															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зелёным	№ 20 сб 2004	100	0,88	9,92	3,89	106,86	31,65	15,72	31,12	0,75	0	91,83	4,83	0,04	16,91
Сосиски отварные	№ 413 сб 2004	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0
Макаронны 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
Чай с сахаром	ГТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	0	0	0	0	0
Яблоко		140	0,56	0,56	16,24	68,15	22,4	12,6	15,4	3,08	0	7	0,28	0,04	14
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
Итого за "Завтрак"		770	24,58	31,71	101,07	781,34	74,17	38,49	102,93	4,92	25,20	127,18	6,59	0,18	30,91
Обед 12 лет и старше I смена															
Салат из свежих огурцов	№ 16 сб 2004	100	0,71	9,88	3,12	102,32	27,72	12,92	39,12	0,59	0,00	9,10	4,49	0,03	8,92
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
Жаркое по - домашнему	№ 436 сб 2004	225	23,35	20,96	21,48	366,09	35,06	50,41	267,25	3,98	14,40	39,65	0,71	0,16	10,74
Компот из чернослива (вит. 70)	ГТК № 823-70	200	0,54	0,16	28,76	111,84	18,13	22,20	18,15	0,69	0,01	2,52	0,54	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
Итого за "Обед"		850	33,19	34,58	105,97	854,09	130,20	113,24	405,77	6,71	24,01	280,60	6,00	0,26	27,14
Итого за прием		1620	57,77	66,29	207,04	1635,43	204,37	151,73	508,70	11,63	49,21	407,78	12,59	0,44	58,05

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Вторник															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
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
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
Чай с молоком	№ 630 сб 1996	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23	0	0,01	0,24
Пирожное "Песочное кольцо"	№ 50 сб 1999	48	3,87	13,34	25,93	237,28	11,23	17,69	41,75	0,64	89,56	98,39	0,8	0,07	0
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
Итого за "Завтрак"		578	29,45	36,65	115,08	901,31	99,18	60,00	363,91	3,43	132,56	168,07	1,87	0,30	0,29
Обед 12 лет и старше I смена															
Суп картофельный с бобовыми (горох)	№ 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
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,84	4,35	32,77	0,55	0,00	12,01	0,10	0,01	0,03
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
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	127,60	0,77	0,08	3,04
Капуста цветная б/з запеченная под соусом	ТТК № 529	180	7,96	15,89	16,93	236,62	176,89	32,37	163,93	2,10	63,18	122,49	0,67	0,13	40,58
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
Итого за "Обед"		851	51,33	37,51	113,47	974,97	273,17	101,91	541,22	7,18	131,36	658,45	2,58	0,41	248,75
Итого за прием		1429	80,78	74,16	228,55	1876,28	372,35	161,91	905,13	10,61	263,92	826,52	4,45	0,71	249,04

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Среда															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Рыба, тушенная 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
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
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 74	30	0,32	0,06	1,53	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0	0,14	0,01	0	1,12
Груша		130	0,52	0,39	17,03	65,90	24,7	15,6	20,8	2,99	0	2,6	0,52	0,03	6,5
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
Итого за "Завтрак"		697	19,56	11,81	86,69	520,15	97,37	65,35	145,87	4,93	18,53	533,91	3,30	0,21	27,99
Обед 12 лет и старше I смена															
Салат "Овощной"	ТТК № 17	100	1,16	5,02	4,98	67,22	31,26	15,58	33,82	0,68	0,00	37,86	2,45	0,04	24,06
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
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,84	4,35	32,77	0,55	0,00	12,01	0,10	0,01	0,03
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
Колбаски "Школьные"	ТТК № 211	100	15,09	16,03	11,49	250,34	22,33	17,31	137,43	2,00	19,20	36,00	0,42	0,04	0,72
Пюре из бобовых	№ 317 сб 2004	180	20,34	6,02	51,94	327,78	93,27	78,41	203,94	6,29	25,44	30,38	0,50	0,79	0,00
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
Итого за "Обед"		921	48,13	33,08	145,96	1052,38	180,82	142,22	473,43	10,80	51,85	343,25	153,81	0,97	33,43
Итого за прием		1618	67,69	44,89	232,65	1572,53	278,19	207,57	619,30	15,73	70,38	877,16	157,11	1,18	61,42

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Четверг															
Завтрак 12 лет и старше 1 смена															
Сыр (порциями)	№ 97 с6 2004	20	4,89	4,59	0,00	61,91	176	7,83	111,36	0,17	27,6	51,6	0,1	0	0,06
Каша молочная школьная из смеси зерновых	ТТК № 702	210	6,43	10,17	27,61	228,24	116,97	13,05	85,95	0,14	36,67	68,23	0,1	0,03	0,55
Творожник с кокосом	ТТК № 602	100	13,04	21,40	36,46	388,94	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,5	0,72	0,05	0,12
Соус шоколадный	№ 616 с62004	30	1,61	1,42	13,59	69,66	40,41	15,13	43,1	0,61	3,44	6,51	0,04	0,01	0,05
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	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
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
Итого за "Завтрак"		605	30,96	38,83	112,43	918,54	445,21	51,03	375,48	2,58	141,39	259,84	0,96	0,18	0,78
Обед 12 лет и старше 1 смена															
Салат из свеклы с маслом	№ 33 с6 2004	100	1,37	5,36	9,96	87,92	38,03	18,93	37,66	1,23	0,00	1,94	2,74	0,04	3,88
Суп из овощей (фасоль консервированная)	№ 135 с6 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
Плов	№ 443 с6 2004	225	24,61	21,95	38,45	449,24	30,54	52,61	277,43	3,55	18,00	288,20	0,87	0,09	1,47
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
Итого за "Обед"		850	34,08	31,52	126,47	909,96	122,95	107,53	383,66	6,08	30,01	636,75	4,91	0,17	13,87
Итого за прием		1455	65,04	70,35	238,90	1828,51	568,16	158,56	759,14	8,66	171,40	896,59	5,87	0,35	14,65

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Пятница															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Салат из капусты белокачанной со св.огурцом	ТТК № 30	100	1,42	4,48	9,75	81,02	40,72	13,16	28,6	0,55	0	4,25	2,3	0,02	14,3
Рагу из филе индейки	ТТК № 411	200	19,15	8,15	22,53	237,25	37,5	45,7	227,06	2,27	30,02	395,45	0,57	0,13	6,89
Какао с молоком	№ 693 с6 2004	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
Полоска шоколадная	ТТК №1508	75	5,05	16,10	50,86	363,40	15,72	9,2	55,95	0,89	132,25	145,04	0,82	0,07	0
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	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
Итого за "Завтрак"		630	33,19	32,91	134,63	949,83	204,57	95,03	412,70	4,61	174,27	566,86	3,70	0,25	21,71
Обед 12 лет и старше I смена															
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
Г овядина отварная для I блюд	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,84	4,35	32,77	0,55	0,00	12,01	0,10	0,01	0,03
Бефстроганов	№ 423 с6 2004	100	14,43	14,57	6,40	213,07	37,79	20,09	154,44	1,99	28,80	52,93	0,55	0,05	0,99
Макароны 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 "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
Итого за "Обед"		895	31,13	27,21	121,18	842,84	121,49	65,13	305,12	6,90	66,01	332,34	152,16	0,25	24,28
Итого за прием		1525	64,32	60,12	255,81	1792,68	326,06	160,16	717,82	11,51	240,28	899,20	155,86	0,50	45,99

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Суббота															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
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
Каша 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 зеленая 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
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11	0	0,01	0,26
Банан		200	3,00	1,00	45,40	191,00	16	84	56	1,2	0	40	0,8	0,08	20
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
Итого за "Завтрак"		780	30,00	20,78	143,19	851,17	157,54	229,51	508,27	10,07	3549,28	6655,50	2,57	0,50	35,61
Обед 12 лет и старше I смена															
Салат "Осень"	ТТК № 31	100	1,33	10,14	5,90	117,08	12,00	15,25	28,70	0,63	0,00	79,00	4,80	0,06	15,00
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
Котлеты из рыбы	ТТК № 301	100	13,93	6,36	13,27	167,13	23,53	20,62	147,79	0,48	15,00	26,13	3,17	0,05	0,40
Овощи по-карпатски	№ 226 сб 2004	180	3,36	16,91	25,31	261,53	32,86	34,84	78,50	1,39	0,00	646,79	9,15	0,12	63,94
Напиток из брусники (цит. 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
Итого за "Обед"		905	26,62	36,60	126,81	932,33	96,08	93,80	316,44	3,59	22,22	969,72	17,69	0,32	89,69
Итого за прием		1685	56,62	57,38	270,00	1783,51	253,62	323,31	824,71	13,66	3571,50	7625,22	20,26	0,82	125,30
Среднедневное значение			64,32	62,79	232,14	1727,07	340,86	180,12	699,37	10,80	433,85	1303,62	72,04	0,63	74,63

Стоимость питания 378 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.Скюрихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва. Делти Принт 2008 г.

Технолог

Корнева

М.Н. Корнева