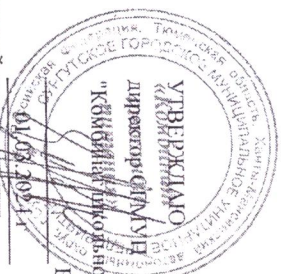




Директор МБОУ "СОШ №15" В.И. Воронцов

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (1 СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ЛЫЖНОЙ КАТЕГОРИИ  
(Столовые, работающие на сырье)



УТВЕРЖАЮ  
Директор ФНЦ ВБ  
"Контроль качества питания"  
Е.А. Горобченко

Наименование блюда	№ рещ.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Неделя №1										Витамины									
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мг	Т, мг	В1, мг	С, мг	Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мг	Т, мг	В1, мг	С, мг		
<b>День 1</b>																										
<b>Завтрак 12 лет и старше 1 смена</b>																										
Тертельи "Детские" с соусом томатным	ТТК № 249	100	8,18	11,35	5,27	156,20	3,17	1,94	4,96	0,1	11,23	69,32	0,11	0	0,24											
Макаронные изделия отварные	С6.2004 № 516	190	7,15	5,66	47,43	268,58	20,84	10,74	59,54	1,1	26,6	29,93	1,03	0,11	0											
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0	0,04	0	0	0	0	0											
Апельсины		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	0	16	0,4	0,08	120											
Хлеб "Трибразный" обогащенный йодом		30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0											
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0											
<b>Итого за прием</b>		<b>745</b>	<b>22,76</b>	<b>18,66</b>	<b>110,11</b>	<b>693,44</b>	<b>92,27</b>	<b>38,68</b>	<b>110,50</b>	<b>1,84</b>	<b>37,83</b>	<b>115,25</b>	<b>1,54</b>	<b>0,19</b>	<b>120,24</b>											
<b>Обед 12 лет и старше 1 смена</b>																										
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	100	1,57	6,21	5,08	78,63	38,32	20,3	35,87	0,88	0	71,38	3	0,07	18,3											
Суп картофельный с бобовыми (горох)	С6.2004 № 139	250	5,56	3,67	20,68	133,28	31,15	30,14	76,68	1,79	12	224,43	0,26	0,18	4,6											
Говядина отварная для I биод	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02											
Плов	С6.2004 № 443	225	24,61	21,95	38,45	449,24	23,74	52,21	276,06	3,5	18	288,2	0,87	0,09	1,47											
Компот из смеси сухофруктов (янт. 70)	ТТК № 816-70	200	0,98	0,06	21,65	81,87	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,1	0,01	0,32											
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0											
Хлеб пшеничный из муки в/с		50	3,44	0,50	24,02	116,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0											
<b>Итого за прием</b>		<b>860</b>	<b>40,55</b>	<b>34,58</b>	<b>120,99</b>	<b>942,34</b>	<b>123,48</b>	<b>123,79</b>	<b>435,84</b>	<b>7,11</b>	<b>30,02</b>	<b>708,65</b>	<b>5,30</b>	<b>0,36</b>	<b>24,71</b>											
<b>Итого за день</b>		<b>1605</b>	<b>63,31</b>	<b>53,24</b>	<b>231,10</b>	<b>1635,78</b>	<b>215,75</b>	<b>162,47</b>	<b>546,34</b>	<b>8,95</b>	<b>67,85</b>	<b>823,90</b>	<b>6,84</b>	<b>0,55</b>	<b>144,95</b>											

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мкг	Т, мкг	В, мкг	С, мкг			
<b>День 2</b>																		
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																		
Мясо тушеное	СБ.2004 № 433	100	15,07	14,28	3,17	201,18	16,54	19,45	145,2	2,15	9,6	87,63	0,47	0,05	0,76			
Каша гречневая рассыпчатая	СБ.2004 № 508	180	9,21	6,97	49,60	285,35	17,82	145,55	218,96	4,9	25,2	29,8	0,64	0,31	0			
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	50	0,00	0,00	1,47	5,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Чай с молоком	СБ.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24			
Хлеб столничий 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			
<b>Итого за прием</b>		<b>580</b>	<b>30,64</b>	<b>23,47</b>	<b>88,69</b>	<b>675,33</b>	<b>83,73</b>	<b>170,66</b>	<b>400,57</b>	<b>7,13</b>	<b>40,38</b>	<b>127,66</b>	<b>1,11</b>	<b>0,37</b>	<b>1,00</b>			
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																		
Салат "Лето"	ТТК № 1603	100	6,09	17,59	5,53	203,53	199,03	22,94	143,06	0,53	28,98	760,18	0,27	0,03	1,77			
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	СБ.2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	41,46	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22			
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02			
Котлеты "Сочность"	ТТК № 414	100	15,25	13,89	7,73	215,36	34,79	21,93	144,51	1,87	33,2	46,09	0,43	0,16	3,21			
Картофельное пюре с морковью	ТТК № 1394	180	3,37	4,25	22,11	136,79	49,6	43,75	102,85	1,26	22,5	1108,44	0,37	0,12	4,92			
Компот "Сливовый №1" (виг. 70)	ТТК № 831-70	200	0,23	0,08	15,79	61,55	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03	0	0	0			
Эдаково - фруктовый батончик (без добавления сахара)	п/п	25	1,29	1,67	16,15	78,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб "Грибрежский" 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	50	3,44	0,50	24,02	116,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>945</b>	<b>36,36</b>	<b>43,88</b>	<b>116,81</b>	<b>990,15</b>	<b>320,73</b>	<b>109,80</b>	<b>453,70</b>	<b>4,76</b>	<b>96,70</b>	<b>2151,28</b>	<b>1,34</b>	<b>0,37</b>	<b>22,14</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1525</b>	<b>67,00</b>	<b>67,35</b>	<b>205,50</b>	<b>1665,47</b>	<b>404,46</b>	<b>280,46</b>	<b>854,27</b>	<b>11,89</b>	<b>137,08</b>	<b>2278,94</b>	<b>2,45</b>	<b>0,74</b>	<b>23,14</b>			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины						
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
<b>День 3</b>																			
<b>Завтрак 12 лет и старше 1 смена</b>																			
Рыба, под пудрой (пикша)	ТТК № 361	100	14,43	7,39	5,33	146,13	168,66	11,2	110,1	0,24	18,15	58,09	1,44	0,02	0,36				
Рис "Солнечный"	ТТК № 555	180	4,14	4,52	40,42	217,10	23,38	31,14	89,52	0,78	14,98	380,88	0,38	0,05	1,31				
Морская капуста	ТТК № 56	20	0,20	0,78	0,98	11,86	0	0	0	0	0	0,29	0,03	0,01	5,76				
Теплый напиток "Демонный"	ТТК № 856	200	0,13	0,01	10,70	43,25	6,06	1,73	3,17	0,12	0	3,74	1,94	0,03	0,02				
Печенье с начинкой "Слободское"	ТТК № 1512 - 1	30	1,69	5,96	19,85	137,72	5,13	2,94	16,35	0,3	3,6	0	0	0,09	0				
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0	0				
обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	575	23,88	19,50	99,09	666,09	223,12	47,01	219,14	2,24	36,73	443,00	3,79	0,20	7,45				
<b>Итого за прием</b>																			
<b>Обед 12 лет и старше 1 смена</b>																			
Икра морковная	С6.2004 № 78	100	1,77	8,10	12,47	124,64	29,13	36,82	59,86	0,94	0	1541	3,97	0,07	10,61				
Суп картофельный с макаронными изделиями	С6.2004 № 140	250	2,72	2,32	20,66	112,58	18,94	21,22	57,02	0,9	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6				
Говядина отварная для 1 блюла	ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0				
Говядина, тушенная с черносливом	С6.2004 № 441	100	15,31	16,18	11,80	250,57	25,37	34,87	169,51	2,73	17	33,63	0,7	0,04	0,87				
Картофель отварной	С6.2004 № 518	180	3,43	4,65	29,07	170,38	19,41	36,15	92,92	1,44	15,12	33,75	0,24	0,16	14,4				
Компот из вишни с/м и яблок (виг. 70)	ТТК № 843-70	200	0,23	0,11	13,46	53,36	9,78	6,11	7,27	0,5	0,02	4,43	0,1	0,01	2				
Хлеб стоголтыный 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	50	3,44	0,50	24,02	116,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
<b>Итого за прием</b>																			
		935	36,71	37,94	122,51	967,21	109,70	143,39	451,17	7,59	39,34	1828,61	5,52	0,39	34,48				
<b>Итого за день</b>		1510	60,59	57,44	221,60	1633,30	332,82	190,40	670,31	9,83	76,07	2271,61	9,31	0,59	41,93				

Наименование блюда	№ рел.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р3, мг	Т3, мг	В1, мг	С, мг			
<b>День 4</b>																		
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																		
Каша молочная ячневая (вязкая)	Сб.2004 № 302	200	6,86	3,28	35,52	194,05	139,53	31,55	210,41	0,82	11,81	21,65	0,67	0,11	0,51			
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0,9	0,9	0,01	12	13,5	0,03	0,04	0,24			
Запеканка из творога	Сб.2004 № 366	100	17,71	11,76	17,62	248,99	147,72	21,27	188,43	0,54	69,67	80,55	0,37	0,04	0,03			
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03			
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11		0,01	0,26			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07												
Хлеб столичный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29												
<b>Итого за прием</b>		<b>573</b>	<b>30,17</b>	<b>21,77</b>	<b>92,80</b>	<b>685,47</b>	<b>356,52</b>	<b>60,48</b>	<b>449,50</b>	<b>1,47</b>	<b>111,48</b>	<b>148,10</b>	<b>1,13</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>			
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																		
Салат из свежых с сыром, с соусом "Весна"	ТТК № 1601	100	5,02	13,24	7,88	167,29	165,19	20,17	116,34	1,03	22,08	42,73	6,75	0,01	2,95			
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	Сб.2004 № 139	250	5,22	3,75	21,04	133,26	42,6	33,74	122,31	1,62	12	284,03	0,29	0,12	4,66			
Пельмени отварные	Сб. 2004 № 719	200	18,41	11,16	42,78	349,49	10,89	0,61	1,94	0,09	0	0	0	0	0			
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0,9	0,9	0,01	12	13,5	0,03	0,03	2,4			
Компот из см черноплодной рябины (вит. 70)	ТТК № 833-70	200	0,57	0,08	15,16	59,44	10,44	4,89	19,27	0,42	0,02	0,03	600	0,18	1,44			
Пюре фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17	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			
<b>Итого за прием</b>		<b>893</b>	<b>33,17</b>	<b>31,09</b>	<b>128,03</b>	<b>914,08</b>	<b>240,64</b>	<b>65,71</b>	<b>276,06</b>	<b>4,34</b>	<b>46,10</b>	<b>340,29</b>	<b>607,25</b>	<b>0,14</b>	<b>11,45</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1466</b>	<b>63,34</b>	<b>52,86</b>	<b>220,83</b>	<b>1599,54</b>	<b>597,16</b>	<b>126,19</b>	<b>725,56</b>	<b>5,81</b>	<b>157,58</b>	<b>488,39</b>	<b>608,38</b>	<b>0,30</b>	<b>12,49</b>			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	А, мг	Р, мкг	Т, мкг	В1, мг	С, мг			
<b>День 5</b>																		
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																		
Азу из филе индейки	ТТК № 407	200	16,62	7,91	18,94	211,89	24,82	33,78	180,46	1,8	23,34	54,21	0,47	0,12	8,67			
Груша	ТТК № 860	200	0,32	0,16	18,85	74,34	16,45	7,2	9,2	0,53	0	2	0,2	0,01	24			
Печенье сдобное "Вечернее"		140	0,56	0,42	18,34	70,97	26,6	16,8	22,4	3,22	0	2,8	0,56	0,03	7			
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК № 1358	40	3,07	12,27	22,82	211,97	8,97	10,17	34,53	0,66	4,8	5,03	3,78	0,04	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
		630	23,96	21,26	101,99	681,52	76,84	67,95	246,59	6,21	28,14	64,04	5,01	0,20	39,67			
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																		
Салат из свежих помидоров	С6.2004 № 19	100	0,98	9,97	4,64	111,24	13,39	17,89	23,57	0,81	0	121,03	5,04	0,05	22,3			
Суп крестьянский с крупой	С6.2004 № 134	250	1,77	4,68	10,90	90,41	26,09	17,61	41,75	0,64	0	201,83	2,33	0,05	8			
Сарделька запеченная	ТТК № 234	100	21,90	23,44	4,97	318,41	26,27	27,33	203,4	3,11	22,4	31,5	0,59	0,21	0,13			
Паста сырная	ТТК № 552	190	10,43	12,87	36,95	305,82	185,17	15,47	151,96	1	55,86	104,6	1,05	0,07	0,06			
Напиток из плодов шиповника (вит. 70)	ТТК № 809-70	200	0,68	0,28	24,28	92,59	12,45	3,42	3,51	0,63	0,02	163,42	0,76	0,01	200			
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	50	3,44	0,50	24,02	116,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		915	40,87	51,99	116,79	1089,11	263,37	81,72	424,19	6,19	78,28	622,38	9,77	0,39	230,49			
<b>Итого за день</b>		<b>1545</b>	<b>64,83</b>	<b>73,25</b>	<b>218,78</b>	<b>1770,63</b>	<b>340,21</b>	<b>149,67</b>	<b>670,78</b>	<b>12,40</b>	<b>106,42</b>	<b>686,42</b>	<b>14,78</b>	<b>0,59</b>	<b>270,16</b>			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
<b>День 6</b>																	
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																	
Салат "Суворов"	ТТК № 1604	100	6,10	17,90	6,24	208,66	199,72	28,2	146,04	0,55	28,98	1259,08	0,37	0,03	1,29		
Гречаники с соусом	ТТК № 285	100	8,52	14,04	11,23	202,94	19,49	25,34	99,44	1,64	3,46	70,97	3,93	0,06	1,04		
Пюре из бобовых	С6.2004 № 541	180	20,34	6,02	51,94	327,78	93,27	78,41	203,94	6,29	25,44	30,38	0,5	0,79	0		
Какао с молоком	С6.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52		
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 стогольный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>Итого за прием</b>		<b>635</b>	<b>42,48</b>	<b>42,14</b>	<b>110,84</b>	<b>968,82</b>	<b>422,85</b>	<b>158,92</b>	<b>550,51</b>	<b>9,36</b>	<b>69,88</b>	<b>1382,55</b>	<b>4,81</b>	<b>0,91</b>	<b>2,85</b>		
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																	
Борщ с капустой и картофелем	С6.2004 № 110	250	1,71	3,34	13,33	85,54	34,95	20,66	44,47	1	12	234,13	0,22	0,04	7,98		
Говядина отварная для I блока	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02		
Хлеб пшеничный	ТТК № 225	100	12,01	5,29	7,61	124,18	22,95	18,28	202,9	3,96	3215,58	5783,05	0,87	0,17	9,48		
Пюре картофельное	С6.2004 № 520	180	3,71	5,36	26,07	165,96	47,23	34,39	102,01	1,26	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46		
Компот из клубники с/м ( вып. 70)	ТТК № 806-70	200	0,32	0,16	18,85	74,41	16,6	7,22	9,31	0,53	0,02	2,02	0,2	0,01	24		
Пицца "Детская"	ТТК № 914	100	10,54	15,49	30,13	301,72	125,03	12,26	108,55	0,63	34,79	71,12	2,66	0,06	0,6		
Хлеб стогольный 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		
<b>Итого за прием</b>		<b>890</b>	<b>34,40</b>	<b>32,08</b>	<b>119,11</b>	<b>892,83</b>	<b>248,42</b>	<b>95,66</b>	<b>488,93</b>	<b>7,74</b>	<b>3280,92</b>	<b>6137,55</b>	<b>4,24</b>	<b>0,43</b>	<b>54,54</b>		
<b>Итого за день</b>																	
		<b>1525</b>	<b>76,88</b>	<b>74,22</b>	<b>229,95</b>	<b>1861,65</b>	<b>671,27</b>	<b>254,58</b>	<b>1039,44</b>	<b>17,10</b>	<b>3350,80</b>	<b>7520,10</b>	<b>9,05</b>	<b>1,34</b>	<b>57,39</b>		
<b>Среднее значение за неделю</b>																	
Завтрак		623	28,98	24,47	100,59	728,44	209,22	90,62	329,47	4,71	54,07	380,10	2,90	0,34	28,71		
Обед		906	37,01	38,59	120,71	965,95	217,72	103,35	421,65	6,29	595,23	1964,79	105,57	0,35	62,97		
<b>Среднее значение за неделю</b>																	

Наименование Блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мг	Т, мг	В1, мг	С, мг		
<b>Неделя №2</b>																	
<b>День 1</b>																	
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																	
Сосиски отварные	С6.2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	
Макаронные изделия отварные	С6.2004 № 516	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0,98	0,1	0	0	
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	79,8	79,8	0,42	0,04	0,04	14,7	
Соус "Сырный" с зеленью	ТТК № 1011	40	2,89	2,77	2,95	48,52	109,95	7,94	72,93	0,13	15	36,15	0,04	0,01	0,01	0,7	
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04							
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0	0	
обогашенный витаминами железом и кальцием																	
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	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с		625	26,58	24,46	82,18	654,30	158,08	29,87	144,63	2,54	40,20	144,30	1,94	0,24	0,24	15,40	
<b>Итого за прием</b>																	
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																	
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	100	0,85	9,92	3,89	106,83	17,36	15,24	30,62	0,68	0	65,68	4,77	0,04	0,04	15,68	
Суп картофельный с крутой (рис)	С6.2004 № 138	250	2,02	2,25	17,47	96,49	17,62	22	55,97	0,81	7,2	215,78	0,19	0,08	0,08	6,6	
Говядина, тушенная с тыквой	ТТК № 266	100	15,43	16,18	4,60	224,52	13,97	20,33	157,68	2,3	17	33,63	0,7	0,04	0,04	0,73	
Картофель отварной с луком	С6.2004 № 204	190	3,88	12,30	31,63	247,53	44,06	39,31	116,42	1,76	43,78	86,78	0,46	0,16	0,16	14,96	
Компот "Сливовый № 2" (анг. 70)	ТТК № 832 -70	200	0,22	0,06	15,96	61,90	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	3,49	0,02	0,02	0,48	
Печенье слоёное "Кокосовое"	ТТК № 1506-1	40	2,85	17,84	17,53	240,47	6,79	2,46	19,09	0,28	12	12,5	0	0	0	0	
Хлеб "Грибренный" обогашенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб "Грибренный" обогашенный йодом	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	935	29,18	59,39	118,47	1111,14	100,33	99,35	379,88	5,87	79,99	414,39	9,61	0,34	0,34	38,45	
<b>Итого за прием</b>																	
<b>Итого за день</b>		1560	55,76	83,85	200,65	1765,44	258,41	129,22	524,51	8,41	120,19	558,69	11,55	0,58	0,58	53,85	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	P, мкг	T, мкг	B1, мг	C, мг			
<b>День 2</b>																		
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																		
Бифстроганов	СБ.2004 № 423	100	14,43	14,57	6,40	213,07	37,79	20,09	154,44	1,99	28,8	52,93	0,55	0,05	0,99			
Каша перловая с овощами	ТТК № 505	180	4,96	8,35	37,58	237,84	35,83	29,45	165,2	1,17	29,38	585,48	0,81	0,07	1,97			
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	20,58	0,29	0	5	0,05	0,01	4,9			
Чай с молоком сгущенным	СБ.1996 № 630	200	3,08	1,96	16,18	91,66	54,21	5,98	38,54	0,07	7,39	8,27	0,04	0,01	0,18			
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12												
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29												
<b>Итого за прием</b>		<b>585</b>	<b>26,79</b>	<b>25,77</b>	<b>89,27</b>	<b>683,78</b>	<b>139,10</b>	<b>62,38</b>	<b>378,76</b>	<b>3,52</b>	<b>65,57</b>	<b>651,68</b>	<b>1,45</b>	<b>0,14</b>	<b>8,04</b>			
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																		
Борщ с картофелем	СБ.2004 № 114	250	1,97	3,43	16,26	99,59	29,8	24,28	55	1,15	12	234,47	0,23	0,06	6,86			
Говядина отварная для I бинод	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02			
Биточек по-белорусски	СБ.2004 № 467	100	19,75	19,73	2,33	264,90	49,97	25,23	208,87	2,84	31,56	56,96	0,56	0,06	0,65			
Капустя тушеная	СБ.2004 № 534	180	4,96	8,35	37,58	237,84	35,83	29,45	165,2	1,17	29,38	585,48	0,81	0,07	1,97			
Компот ягодно-яблочный "Сморолинка" (вит.70)	ТТК № 838-70	200	0,17	0,07	16,61	64,84	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02						
Фаршотини	ТТК № 973	50	1,97	11,84	33,85	253,21							0,11					
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			
<b>Итого за прием</b>		<b>840</b>	<b>34,93</b>	<b>45,86</b>	<b>129,75</b>	<b>1061,40</b>	<b>117,79</b>	<b>81,82</b>	<b>450,86</b>	<b>5,56</b>	<b>72,95</b>	<b>884,94</b>	<b>1,78</b>	<b>0,20</b>	<b>9,50</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1425</b>	<b>61,72</b>	<b>71,63</b>	<b>219,02</b>	<b>1745,18</b>	<b>256,89</b>	<b>144,20</b>	<b>829,62</b>	<b>9,08</b>	<b>138,52</b>	<b>1536,62</b>	<b>3,23</b>	<b>0,34</b>	<b>17,54</b>			



Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины						
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мкг	Т, мкг	В1, мг	С, мг				
<b>День 3</b>																			
<b>Завтрак 12 лет и старше 1 смены</b>																			
Котлета по - волжски (пшеница)	ТТК № 322	100	17,73	28,17	5,87	347,41	21,3	18,64	134,12	1,58	14,03	20,63	3,59	0,37	0,66				
	Сб, 2004 № 520	180	3,71	5,36	26,07	165,96	47,23	34,39	102,01	1,26	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46				
Пюре картофельное	ТТК № 803	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,73	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12				
Чай с лимоном		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13				
Яблоко		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Хлеб столичный из ржато-пшеничной муки		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
<b>Итого за прием</b>		<b>667</b>	<b>27,11</b>	<b>34,97</b>	<b>79,80</b>	<b>737,78</b>	<b>92,06</b>	<b>65,46</b>	<b>251,77</b>	<b>5,78</b>	<b>32,56</b>	<b>66,49</b>	<b>4,08</b>	<b>0,55</b>	<b>27,24</b>				
<b>Обед 12 лет и старше 1 смена</b>																			
Салат "Светофор" с соусом "Весна"	ТТК № 1600	100	1,18	6,51	5,38	83,91	21,52	13,01	17,35	0,61	0	131,08	4,98	0,03	7,9				
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	18,36	33,14	67,74	1,2	12	224,66	0,25	0,09	5,8				
Рагу из фиолетовой капусты	ТТК № 411	200	17,25	7,90	23,87	232,60	40,05	45,85	213,19	2,23	29,67	413,43	0,56	0,13	7,29				
Компот из смеси сухофруктов (вит. 70)	ТТК № 816-70	200	0,98	0,06	21,65	81,87	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,1	0,01	0,32				
Блинчики с молоком тушеным вареным	ТТК № 922	55	7,24	10,24	15,18	183,37	0,63	0	0,78	0,01	7,2	13,5	0,03	0	0				
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		50	3,44	0,50	24,02	116,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
<b>Итого за прием</b>		<b>880</b>	<b>34,32</b>	<b>29,16</b>	<b>118,98</b>	<b>864,29</b>	<b>109,17</b>	<b>110,29</b>	<b>324,60</b>	<b>4,63</b>	<b>48,89</b>	<b>899,30</b>	<b>6,92</b>	<b>0,26</b>	<b>21,31</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>1547</b>	<b>61,43</b>	<b>64,13</b>	<b>198,78</b>	<b>1602,07</b>	<b>201,23</b>	<b>175,75</b>	<b>576,37</b>	<b>10,41</b>	<b>81,45</b>	<b>965,79</b>	<b>11,00</b>	<b>0,81</b>	<b>48,55</b>				

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. д-ль, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	Амг	Р2,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
<b>День 4</b>																		
<b>Завтрак 12 лет и старше 1 смена</b>																		
Сыр (порц.ч.)	СБ.2004 № 97	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0,05			
Каша "Дружба"	СБ.2004 № 311	200	5,27	3,78	28,96	169,34	127,82	30,98	140,16	0,57	20,4	22,77	0,09	0,1	1,33			
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0,9	0,01	0,01	12	13,5	0,03	0	0,12			
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			
Молоко стухшее	ТТК № 51	30	2,16	2,55	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3			
Теплый компот "Черника"	ТТК № 858	200	0,27	0,15	17,27	67,60	4,32	1,43	3,02	0,21	0	0	0,35	0	1			
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 столичный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>598</b>	<b>27,82</b>	<b>34,01</b>	<b>122,42</b>	<b>899,71</b>	<b>448,53</b>	<b>63,50</b>	<b>428,37</b>	<b>1,79</b>	<b>139,38</b>	<b>222,57</b>	<b>1,33</b>	<b>0,17</b>	<b>2,80</b>			
<b>Обед 12 лет и старше 1 смена</b>																		
Салат "Мозика" с соусом "Ресна"	ТТК № 100	100	1,37	5,97	10,27	98,47	10,44	15,69	28,99	0,41	0	520,75	3,8	0,05	6,3			
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	СБ.2004 № 140	250	5,22	3,75	21,04	133,26	42,6	33,74	122,31	1,62	12	284,03	0,29	0,12	4,66			
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02			
Виточек "Антошка"	ТТК № 216	100	17,27	14,31	15,83	263,05	228,6	21,45	218	1,66	63,7	89,4	0,41	0,04	0,29			
Капустя цветная б/з запаренная под соусом	ТТК № 529	190	8,40	16,77	17,87	249,77	186,71	34,17	173,04	2,22	66,69	129,3	0,71	0,14	42,84			
Напиток лимонно-брусничный (виг. 70)	ТТК № 844-70	200	0,14	0,06	21,38	83,42	6,05	1,56	3,25	0,14	0,02	0,96	0,11	0	4,3			
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	50	3,44	0,50	24,02	116,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>925</b>	<b>40,23</b>	<b>43,55</b>	<b>121,52</b>	<b>1027,29</b>	<b>476,06</b>	<b>109,46</b>	<b>567,28</b>	<b>6,41</b>	<b>142,41</b>	<b>1032,45</b>	<b>5,39</b>	<b>0,36</b>	<b>58,41</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1523</b>	<b>68,05</b>	<b>77,56</b>	<b>243,94</b>	<b>1927,00</b>	<b>924,59</b>	<b>172,96</b>	<b>995,65</b>	<b>8,20</b>	<b>281,79</b>	<b>1255,02</b>	<b>6,72</b>	<b>0,53</b>	<b>61,21</b>			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мкг	Т, мг	В1, мг	С, мг						
<b>День 5</b>																					
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																					
Людяк-кебаб (запеченный)	ТТК № 283	100	25,72	14,01	1,94	235,67	22	26,84	228,85	2,78	27,47	37,84	0,57	0,07	0,34						
Макаронны с овощами	ТТК № 520	180	6,27	8,56	42,07	266,58	36,33	22,24	78,38	1,29	43,2	574,2	1,01	0,11	4,01						
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	40	0,31	0,04	1,37	6,24	9,02	5,49	16,46	0,24	0	4	0,04	0,01	3,92						
Чай с молоком	Сб,1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24						
Хлеб "Трибрежний" 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						
<b>Итого за прием</b>		<b>575</b>	<b>39,20</b>	<b>25,17</b>	<b>84,18</b>	<b>712,75</b>	<b>116,72</b>	<b>60,23</b>	<b>360,10</b>	<b>4,39</b>	<b>76,25</b>	<b>626,27</b>	<b>1,62</b>	<b>0,20</b>	<b>8,51</b>						
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																					
Рассольник ленинградский	Сб,2004 № 132	300	2,49	4,22	20,71	128,53	17,71	24,92	73,01	0,94	14,4	269,74	0,28	0,09	7,68						
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03						
Жаркое по - домашнему	Сб,2004 № 436	225	23,35	20,96	21,48	366,09	28,86	50,01	265,88	3,93	14,4	39,65	0,71	0,16	10,74						
Компот "Сливовый №1" (выт.50)	ТТК № 831-50	200	0,23	0,08	15,79	61,55	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03	0	0	0						
Апельсины		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	0	16	0,4	0,08	120						
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	50	3,44	0,50	24,02	116,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
<b>Итого за прием</b>		<b>1020</b>	<b>33,47</b>	<b>29,05</b>	<b>114,29</b>	<b>844,46</b>	<b>130,65</b>	<b>102,52</b>	<b>395,63</b>	<b>5,54</b>	<b>40,82</b>	<b>346,82</b>	<b>1,45</b>	<b>0,33</b>	<b>138,45</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>1595</b>	<b>72,67</b>	<b>54,22</b>	<b>198,47</b>	<b>1557,21</b>	<b>247,37</b>	<b>162,75</b>	<b>755,73</b>	<b>9,93</b>	<b>117,07</b>	<b>973,09</b>	<b>3,07</b>	<b>0,53</b>	<b>146,96</b>						

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
<b>День 6</b>																		
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																		
Печеночные оладьи "Элдада"	ТТК № 286	100	14,63	13,83	8,72	214,79	28,41	24,4	247,2	5,09	3700,5	6734,45	6,22	0,19	11,54			
Каша гречневая рассычатая	Сб.2004 № 508	180	9,21	6,97	49,60	285,35	17,82	145,55	218,96	4,9	25,2	29,8	0,64	0,31	0			
Соус томатный	ТТК № 1003	30	0,32	1,17	1,95	19,42	2,74	2,22	4,62	0,1	4,32	53,12	0,08	0,01	0,6			
Какао с молоком	Сб.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52			
Пюре фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17	0	0	0,18	0,01	1,44			
Вагончик "На здоровье" пшенично-ржаной		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		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>645</b>	<b>31,63</b>	<b>26,33</b>	<b>115,19</b>	<b>802,25</b>	<b>190,03</b>	<b>205,44</b>	<b>587,17</b>	<b>12,94</b>	<b>3742,02</b>	<b>6839,49</b>	<b>7,13</b>	<b>0,64</b>	<b>14,10</b>			
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																		
Борщ с капустой и картофелем	Сб.2004 № 110	250	1,71	3,34	13,33	85,54	34,95	20,66	44,47	1	12	234,13	0,22	0,04	7,98			
Товариная отварная для I блюда	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	3,32	5,69	43,38	0,72	0	16,01	0,13	0,01	0,04			
Биточек "Лада"	ТТК № 334	100	13,04	20,86	10,80	282,59	27,66	12,16	84,33	0,94	19,13	27,7	5,08	0,19	0,53			
Картофель отварной	Сб.2004 № 518	180	3,43	4,65	29,07	170,38	19,41	36,15	92,92	1,44	15,12	33,75	0,24	0,16	14,4			
Компот из курати (вит. 50)	ТТК № 807-50	200	1,05	0,07	23,79	89,76	32,51	21,02	29,35	0,67	0,03	116,63	1,1	0,02	0,8			
Груша		120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,8	14,4	19,2	2,76	0	2,4	0,48	0,02	6			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>920</b>	<b>28,54</b>	<b>33,67</b>	<b>115,91</b>	<b>858,80</b>	<b>140,65</b>	<b>110,08</b>	<b>313,65</b>	<b>7,53</b>	<b>46,28</b>	<b>430,62</b>	<b>7,25</b>	<b>0,44</b>	<b>29,75</b>			
<b>Итого за день</b>																		
		<b>1565</b>	<b>60,17</b>	<b>60,00</b>	<b>231,10</b>	<b>1661,06</b>	<b>330,68</b>	<b>315,52</b>	<b>900,82</b>	<b>20,47</b>	<b>3788,30</b>	<b>7270,11</b>	<b>14,38</b>	<b>1,08</b>	<b>43,85</b>			
<b>Среднее значение за неделю</b>																		
	<b>Завтрак</b>	<b>616</b>	<b>29,86</b>	<b>28,45</b>	<b>95,51</b>	<b>748,43</b>	<b>190,75</b>	<b>81,15</b>	<b>358,47</b>	<b>5,16</b>	<b>682,66</b>	<b>1425,13</b>	<b>2,93</b>	<b>0,32</b>	<b>12,68</b>			
<b>Среднее значение за неделю</b>		<b>Обед</b>	<b>920</b>	<b>33,45</b>	<b>40,11</b>	<b>119,82</b>	<b>961,23</b>	<b>179,11</b>	<b>102,25</b>	<b>405,32</b>	<b>5,92</b>	<b>71,89</b>	<b>668,09</b>	<b>5,40</b>	<b>0,32</b>	<b>49,31</b>		

**Стоимость 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, блюда 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 "Хлебродинформ" Москва 2004 г.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Хлебродинформ" Москва 1996 г.

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

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

Технолог



М. Н. Корчева