

Директор МБОУ \_\_\_\_\_



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ  
(столовые, работающие на п/ф)**

| Наименование блюда                      | № рец.          | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины      |               |             |             |              |  |
|---|-----------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
|   |                 |             |              |              |                  |                | Ca                        | Mg            | P             | Fe           | A,мг          | РЭ,мкг        | ТЭ,мг       | В1,мг       | С,мг         |  |
| <b>Неделя №1</b>                        |                 |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |               |             |             |              |  |
| <b>День 1</b>                           |                 |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |               |             |             |              |  |
| <b>Обед 12 лет и старше II смена</b>    |                 |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |               |             |             |              |  |
| 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             | 65,68         | 4,77        | 0,04        | 15,68        |  |
| Суп из овощей (фасоль консервированная) | № 135-1 сб 2004 | 250         | 2,02         | 3,41         | 12,29            | 85,81          | 25,56                     | 17,71         | 43,07         | 0,69         | 12            | 229,99        | 0,2         | 0,06        | 8,2          |  |
| Говядина отварная для I блюд            | ТТК № 233-1     | 15          | 4,08         | 2,92         | 0,12             | 43,00          | 3,81                      | 4,35          | 32,77         | 0,55         | 0             | 12,01         | 0,1         | 0,01        | 0,03         |  |
| Бигус (вар. 2)                          | ТТК № 276-1     | 200         | 24,76        | 35,53        | 13,42            | 466,60         | 80,69                     | 50,15         | 285,34        | 4,38         | 126,3         | 224,71        | 1,19        | 0,13        | 25,95        |  |
| Компот из изюма (вит. 70)               | ТТК № 822-70    | 200         | 0,36         | 0,00         | 23,80            | 90,83          | 0,45                      | 0,02          | 0,11          | 0,03         | 0,02          | 0,02          | 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>815</b>  | <b>35,46</b> | <b>52,28</b> | <b>76,56</b>     | <b>905,42</b>  | <b>134,18</b>             | <b>87,85</b>  | <b>393,20</b> | <b>6,38</b>  | <b>138,32</b> | <b>532,41</b> | <b>6,26</b> | <b>0,24</b> | <b>49,86</b> |  |
| <b>Полдник 12 лет и старше II смена</b> |                 |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |               |             |             |              |  |
| Наггетсы "Детские"                      | ТТК № 416       | 105         | 16,11        | 18,49        | 6,29             | 256,66         | 1,14                      | 0             | 1,41          | 0,01         | 12,96         | 24,3          | 0,05        | 0           | 0            |  |
| Макаронные изделия отварные             | № 516 сб 2004   | 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            |  |
| Какао с молоком                         | № 693 сб 2004   | 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         |  |
| Яблоко                                  |                 | 120         | 0,48         | 0,48         | 13,92            | 58,42          | 19,2                      | 10,8          | 13,2          | 2,64         | 0             | 6             | 0,24        | 0,04        | 12           |  |
| 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>655</b>  | <b>30,39</b> | <b>28,17</b> | <b>103,21</b>    | <b>782,14</b>  | <b>150,46</b>             | <b>47,94</b>  | <b>172,11</b> | <b>4,57</b>  | <b>50,16</b>  | <b>80,77</b>  | <b>1,28</b> | <b>0,17</b> | <b>12,52</b> |  |
| <b>Итого за день</b>                    |                 | <b>1470</b> | <b>65,85</b> | <b>80,45</b> | <b>179,77</b>    | <b>1687,56</b> | <b>284,64</b>             | <b>135,79</b> | <b>565,31</b> | <b>10,95</b> | <b>188,48</b> | <b>613,18</b> | <b>7,54</b> | <b>0,41</b> | <b>62,38</b> |  |

| Наименование блюда                      | № рец.          | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины     |               |             |             |              |
|---|-----------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
|   |                 |             |              |              |                  |                | Са                        | Mg            | P             | Fe           | A,мг         | РЭ,мкг        | ТЭ,мг       | В1,мг       | С,мг         |
| <b>День 2</b>                           |                 |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |              |               |             |             |              |
| <b>Обед 12 лет и старше II смена</b>    |                 |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |              |               |             |             |              |
| 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         |
| Борщ с капустой и картофелем            | № 110-1 сб 2004 | 250         | 1,71         | 3,34         | 13,79            | 87,27          | 36,58                     | 20,75         | 44,79         | 1,01         | 12           | 234,13        | 0,22        | 0,04        | 7,98         |
| Говядина отварная для I блюд            | ТТК № 233-1     | 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            |
| Колбаса отварная                        | ТТК № 247       | 100         | 11,63        | 15,42        | 0,00             | 185,31         | 0                         | 0             | 0             | 0            | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |
| 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         | 0,5         | 0,79        | 0            |
| Помидоры (томаты) свежие, нарезка       | ТТК № 44        | 25          | 0,27         | 0,05         | 1,27             | 6,35           | 3,43                      | 4,9           | 6,37          | 0,22         | 0            | 33,25         | 0,18        | 0,01        | 6,13         |
| Сок фруктовый                           |                 | 200         | 1,00         | 0,20         | 20,60            | 86,48          | 14                        | 8             | 14            | 2,8          | 0            | 0             | 0,2         | 0,02        | 4            |
| Хлебцы д Корнер                         | п/п             | 10          | 3,67         | 1,37         | 10,80            | 35,62          | 0                         | 0             | 0             | 0            | 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>905</b>  | <b>54,77</b> | <b>35,33</b> | <b>135,76</b>    | <b>1027,05</b> | <b>244,81</b>             | <b>127,68</b> | <b>393,89</b> | <b>11,64</b> | <b>51,24</b> | <b>350,18</b> | <b>1,48</b> | <b>0,89</b> | <b>20,14</b> |
| <b>Полдник 12 лет и старше II смена</b> |                 |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |              |               |             |             |              |
| Салат "Полоньинский"                    | № 24-1 сб 2004  | 120         | 1,65         | 11,90        | 7,95             | 141,73         | 52,33                     | 19,5          | 36,95         | 0,91         | 0            | 119,1         | 5,78        | 0,05        | 62,03        |
| Гуляш из говядины                       | ТТК № 274-1     | 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 гречневая рассыпчатая              | № 508 сб 2004   | 180         | 9,21         | 6,97         | 49,60            | 285,35         | 22,68                     | 145,84        | 219,95        | 4,94         | 25,2         | 29,8          | 0,64        | 0,31        | 0            |
| Теплый напиток "Брусника"               | ТТК № 849       | 200         | 0,18         | 0,13         | 12,66            | 50,22          | 6,55                      | 1,75          | 4             | 0,13         | 0            | 2             | 0,25        | 0           | 3,75         |
| 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            |
| <b>Итого за прием</b>                   |                 | <b>655</b>  | <b>29,55</b> | <b>34,66</b> | <b>101,59</b>    | <b>817,66</b>  | <b>100,36</b>             | <b>187,34</b> | <b>414,60</b> | <b>8,25</b>  | <b>38,80</b> | <b>178,53</b> | <b>7,12</b> | <b>0,40</b> | <b>66,51</b> |
| <b>Итого за день</b>                    |                 | <b>1560</b> | <b>84,32</b> | <b>69,99</b> | <b>237,35</b>    | <b>1844,70</b> | <b>345,17</b>             | <b>315,02</b> | <b>808,49</b> | <b>19,89</b> | <b>90,04</b> | <b>528,71</b> | <b>8,60</b> | <b>1,29</b> | <b>86,65</b> |

| Наименование блюда  | № рец.          | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины      |               |              |             |              |
|---|-----------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
|   |                 |             |              |              |                  |                | Са                        | Mg            | P             | Fe           | A,мг          | PЭ,мкг        | TЭ,мг        | B1,мг       | C,мг         |
| <b>День 3</b>   |                 |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |               |              |             |              |
| <b>Обед 12 лет и старше II смена</b>  |                 |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |               |              |             |              |
| Салат "Осень"   | ТТК № 31-1      | 100         | 1,33         | 10,14        | 5,90             | 117,08         | 12                        | 15,25         | 28,7          | 0,63         | 0             | 79            | 4,8          | 0,06        | 15           |
| Суп картофельный с бобовыми (горох)   | Сб.2004 № 139-  | 250         | 5,56         | 3,67         | 20,68            | 133,28         | 32,77                     | 30,23         | 77            | 1,8          | 12            | 224,43        | 0,26         | 0,18        | 4,6          |
| Говядина отварная для I блюд  | ТТК № 233-1     | 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            |
| Паста "Карбонара" с филе индейки  | ТТК № 418-1     | 230         | 22,62        | 14,91        | 35,60            | 366,35         | 144,11                    | 27,1          | 242,27        | 1,77         | 54,48         | 101,1         | 1,16         | 0,1         | 0,64         |
| Компот ягодно-яблочный "Смородинка" (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          | 0            | 0           | 0            |
| 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            |
| <b>Итого за прием</b>   |                 | <b>990</b>  | <b>41,73</b> | <b>35,51</b> | <b>118,86</b>    | <b>944,83</b>  | <b>221,18</b>             | <b>96,41</b>  | <b>433,46</b> | <b>8,31</b>  | <b>66,49</b>  | <b>407,17</b> | <b>6,93</b>  | <b>0,39</b> | <b>26,74</b> |
| <b>Полдник 12 лет и старше II смена</b>   |                 |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |               |              |             |              |
| 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          |
| Пюре картофельное   | № 520-1 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        |
| Морская капуста   | ТТК № 56        | 15          | 0,15         | 0,59         | 0,74             | 8,89           | 0                         | 0             | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            | 0           | 0            |
| Чай с лимоном   | 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         |
| Печенье с начинкой "Слободское"   | ТТК № 1512      | 40          | 2,28         | 7,99         | 26,45            | 184,03         | 6,94                      | 3,82          | 22,96         | 0,42         | 61,44         | 67,68         | 0,47         | 0,04        | 0,03         |
| Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный 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            |
| <b>Итого за прием</b>   |                 | <b>587</b>  | <b>25,12</b> | <b>21,56</b> | <b>98,08</b>     | <b>684,81</b>  | <b>109,65</b>             | <b>60,11</b>  | <b>275,98</b> | <b>3,11</b>  | <b>94,97</b>  | <b>133,17</b> | <b>3,87</b>  | <b>0,32</b> | <b>14,01</b> |
| <b>Итого за день</b>  |                 | <b>1577</b> | <b>66,85</b> | <b>57,07</b> | <b>216,94</b>    | <b>1629,64</b> | <b>330,83</b>             | <b>156,52</b> | <b>709,44</b> | <b>11,42</b> | <b>161,46</b> | <b>540,34</b> | <b>10,80</b> | <b>0,71</b> | <b>40,75</b> |

| Наименование блюда                       | № рец.          | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины      |               |             |             |              |
|--|-----------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
|  |                 |             |              |              |                  |                | Ca                        | Mg            | P             | Fe           | A,мг          | РЭ,мкг        | ТЭ,мг       | В1,мг       | С,мг         |
| <b>День 4</b>                            |                 |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |               |             |             |              |
| <b>Обед 12 лет и старше II смена</b>     |                 |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |               |             |             |              |
| Салат "Огородничий"                      | ТТК № 1-1       | 100         | 1,39         | 4,50         | 9,50             | 80,27          | 37,42                     | 18,14         | 31,34         | 0,61         | 0             | 350,65        | 2,48        | 0,03        | 13,02        |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | № 140-1 сб 2004 | 250         | 2,72         | 2,32         | 20,66            | 112,58         | 20,56                     | 21,32         | 57,34         | 0,92         | 7,2           | 215,78        | 0,32        | 0,09        | 6,6          |
| Говядина отварная для I блюд             | ТТК № 233-1     | 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            |
| Азу (вар. 2)                             | ТТК № 278-1     | 200         | 16,34        | 13,43        | 20,81            | 267,61         | 29,18                     | 41,15         | 207,76        | 3,1          | 27,2          | 47,31         | 0,57        | 0,12        | 6,5          |
| Компот из смеси сухофруктов (вит. 70)    | ТТК № 816-70    | 200         | 0,98         | 0,06         | 21,64            | 81,84          | 28,56                     | 18,28         | 25,5          | 0,58         | 0,01          | 116,62        | 1,1         | 0,01        | 0,32         |
| Яблоко                                   |                 | 120         | 0,48         | 0,48         | 13,92            | 58,42          | 19,2                      | 10,8          | 13,2          | 2,64         | 0             | 6             | 0,24        | 0,04        | 12           |
| Ватрушка с брусникой                     | № 741 сб 2004   | 75          | 4,68         | 2,53         | 39,05            | 195,63         | 16,6                      | 8,37          | 42,16         | 0,66         | 5,01          | 7,15          | 1,57        | 0,07        | 3,65         |
| 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>1025</b> | <b>38,12</b> | <b>29,65</b> | <b>148,62</b>    | <b>993,74</b>  | <b>158,59</b>             | <b>126,28</b> | <b>441,89</b> | <b>9,59</b>  | <b>39,42</b>  | <b>743,53</b> | <b>6,47</b> | <b>0,38</b> | <b>42,09</b> |
| <b>Полдник 12 лет и старше II смена</b>  |                 |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |               |             |             |              |
| Сыр (порциями)                           | № 97 сб 2004    | 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 молочная "Школьная" ячневая         | ТТК № 708       | 210         | 6,93         | 9,66         | 35,64            | 252,22         | 140,57                    | 31,49         | 212,8         | 0,83         | 35,81         | 66,65         | 0,77        | 0,12        | 0,51         |
| Пудинг запеченный                        | № 362 сб 2004   | 100         | 16,15        | 9,76         | 25,56            | 253,84         | 129,47                    | 18,88         | 176,76        | 0,54         | 42,9          | 78,06         | 0,37        | 0,04        | 0,17         |
| Соус "Клубничка"                         | ТТК № 1012      | 30          | 0,12         | 0,05         | 17,81            | 68,69          | 5,91                      | 2,4           | 3,16          | 0,21         | 0             | 0,77          | 0,08        | 0           | 3,67         |
| Чай с молоком сгущенным                  | № 630 сб 1996   | 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 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>605</b>  | <b>33,34</b> | <b>25,38</b> | <b>118,23</b>    | <b>825,20</b>  | <b>462,16</b>             | <b>64,62</b>  | <b>514,78</b> | <b>1,78</b>  | <b>106,80</b> | <b>192,45</b> | <b>1,34</b> | <b>0,17</b> | <b>4,58</b>  |
| <b>Итого за день</b>                     |                 | <b>1630</b> | <b>71,46</b> | <b>55,03</b> | <b>266,85</b>    | <b>1818,94</b> | <b>620,75</b>             | <b>190,90</b> | <b>956,67</b> | <b>11,37</b> | <b>146,22</b> | <b>935,98</b> | <b>7,81</b> | <b>0,55</b> | <b>46,67</b> |

| Наименование блюда                            | № рец.         | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины      |                |               |             |              |
|---|----------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|
|   |                |             |              |              |                  |                | Са                        | Mg            | P             | Fe           | A,мг          | PЭ,мкг         | TЭ,мг         | B1,мг       | C,мг         |
| <b>День 5</b>                                 |                |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |                |               |             |              |
| <b>Обед 12 лет и старше II смена</b>          |                |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |                |               |             |              |
| Салат из свежих огурцов со сладким перцем     | ТТК № 66       | 100         | 0,88         | 10,08        | 3,94             | 107,53         | 32,99                     | 12,18         | 33,12         | 0,62         | 0             | 89,4           | 4,7           | 0,04        | 49,1         |
| Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом) | Э6.2004 № 124- | 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        |
| Говядина отварная для I блюд                  | ТТК № 233-1    | 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            |
| Биточки "Вятские"                             | ТТК № 219      | 100         | 14,88        | 16,57        | 6,06             | 231,53         | 23,61                     | 19,03         | 140,45        | 1,96         | 20,75         | 45,16          | 0,57          | 0,07        | 1,55         |
| Макаронные изделия отварные                   | № 516 с6 2004  | 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            |
| Компот из с/м вишни (вит. 70)                 | ТТК № 804-70   | 200         | 0,33         | 0,09         | 19,94            | 78,46          | 15,46                     | 10,42         | 12,15         | 0,25         | 0,03          | 6,83           | 0,12          | 0,01        | 6            |
| 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>910</b>  | <b>36,15</b> | <b>41,80</b> | <b>107,94</b>    | <b>943,66</b>  | <b>135,56</b>             | <b>78,42</b>  | <b>348,50</b> | <b>5,66</b>  | <b>57,98</b>  | <b>398,29</b>  | <b>6,76</b>   | <b>0,29</b> | <b>68,87</b> |
| <b>Полдник 12 лет и старше II смена</b>       |                |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |                |               |             |              |
| Индейка тушеная в сметанном соусе             | № 493 с6 2004  | 100         | 15,52        | 7,06         | 2,93             | 137,56         | 29,11                     | 14,86         | 147,11        | 1,09         | 26,01         | 38,51          | 0,35          | 0,03        | 0,01         |
| Каша рисовая с кабачками                      | ТТК № 525-1    | 180         | 3,89         | 8,35         | 38,93            | 245,04         | 23,87                     | 33,32         | 86,12         | 0,78         | 29,38         | 586,87         | 0,46          | 0,05        | 2,19         |
| Теплый компот из с/м черноплодной рябины      | ТТК № 854      | 200         | 0,56         | 0,07         | 15,15            | 59,35          | 10,25                     | 4,87          | 19,14         | 0,42         | 0             | 0              | 600           | 0           | 2,4          |
| 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 "Прибрежный" обогащенный йодом           | п/п            | 30          | 2,21         | 0,59         | 15,38            | 75,12          | 0                         | 0             | 0             | 0            | 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            |
| <b>Итого за прием</b>                         |                | <b>655</b>  | <b>24,33</b> | <b>16,68</b> | <b>99,14</b>     | <b>631,96</b>  | <b>86,03</b>              | <b>67,45</b>  | <b>271,57</b> | <b>5,05</b>  | <b>55,39</b>  | <b>627,78</b>  | <b>601,29</b> | <b>0,10</b> | <b>10,60</b> |
| <b>Итого за день</b>                          |                | <b>1565</b> | <b>60,48</b> | <b>58,48</b> | <b>207,08</b>    | <b>1575,62</b> | <b>221,59</b>             | <b>145,87</b> | <b>620,07</b> | <b>10,71</b> | <b>113,37</b> | <b>1026,07</b> | <b>608,05</b> | <b>0,39</b> | <b>79,47</b> |

| Наименование блюда                      | № рец.       | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины      |               |              |             |               |
|---|--------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
|   |              |             |              |              |                  |                | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | A,мг          | РЭ,мкг        | ТЭ,мг        | В1,мг       | С,мг          |
| <b>День 6</b>                           |              |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |              |             |               |
| <b>Обед 12 лет и старше II смена</b>    |              |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |              |             |               |
| Суп "Новинка"                           | ТТК № 109-1  | 250         | 2,56         | 3,70         | 17,85            | 111,89         | 19,98                     | 33,24         | 68,06         | 1,22        | 12            | 224,66        | 0,25         | 0,09        | 5,8           |
| Говядина отварная для I блюд            | ТТК № 233-1  | 15          | 4,08         | 2,92         | 0,12             | 43,00          | 3,81                      | 4,35          | 32,77         | 0,55        | 0             | 12,01         | 0,1          | 0,01        | 0,03          |
| Рыба запеченная с сырной пастой         | ТТК № 311-1  | 100         | 15,81        | 15,31        | 2,05             | 208,37         | 78,23                     | 5,56          | 55,97         | 0,23        | 27,99         | 52,41         | 4,24         | 0,01        | 0,8           |
| Картофель со стручковой фасолью         | ТТК № 547-1  | 180         | 3,94         | 10,19        | 26,63            | 207,82         | 55,05                     | 39,39         | 103,76        | 1,72        | 36            | 98,84         | 0,48         | 0,15        | 14,82         |
| Напиток черничный (вит. 70)             | ТТК № 820-70 | 200         | 0,28         | 0,15         | 12,66            | 50,11          | 4,45                      | 1,52          | 3,36          | 0,21        | 0,02          | 0,02          | 0,35         | 0           | 2,5           |
| Фагготини                               |              | 50          | 3,94         | 10,19        | 26,63            | 207,82         | 55,05                     | 39,39         | 103,76        | 1,72        | 36            | 98,84         | 0,48         | 0,15        | 14,82         |
| 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>845</b>  | <b>34,00</b> | <b>42,96</b> | <b>108,98</b>    | <b>941,37</b>  | <b>216,57</b>             | <b>123,45</b> | <b>367,68</b> | <b>5,65</b> | <b>112,01</b> | <b>486,78</b> | <b>5,90</b>  | <b>0,41</b> | <b>38,77</b>  |
| <b>Полдник 12 лет и старше II смена</b> |              |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |              |             |               |
| Салат в стиле "Греческий"               | ТТК № 95     | 100         | 3,36         | 12,46        | 3,77             | 139,41         | 118,56                    | 16,53         | 87,27         | 0,69        | 22,54         | 122,85        | 4,85         | 0,04        | 41,24         |
| 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          |
| Капуста тушеная                         | №534-1 сб    | 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         |
| Чай с лимоном                           | 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          |
| 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>637</b>  | <b>26,68</b> | <b>34,13</b> | <b>69,04</b>     | <b>681,96</b>  | <b>237,47</b>             | <b>66,98</b>  | <b>277,16</b> | <b>3,88</b> | <b>59,96</b>  | <b>273,64</b> | <b>5,60</b>  | <b>0,27</b> | <b>80,68</b>  |
| <b>Итого за день</b>                    |              | <b>1482</b> | <b>60,68</b> | <b>77,09</b> | <b>178,02</b>    | <b>1623,33</b> | <b>454,04</b>             | <b>190,43</b> | <b>644,84</b> | <b>9,53</b> | <b>171,97</b> | <b>760,42</b> | <b>11,50</b> | <b>0,68</b> | <b>119,45</b> |

| Наименование блюда                      | № рец.         | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины     |               |             |             |               |  |
|---|----------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--|
|   |                |             |              |              |                  |                | Ca                        | Mg            | P             | Fe           | A,мг         | PЭ,мкг        | TЭ,мг       | B1,мг       | C,мг          |  |
| <b>Неделя №2</b>                        |                |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |              |               |             |             |               |  |
| <b>День 1</b>                           |                |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |              |               |             |             |               |  |
| <b>Обед 12 лет и старше II смена</b>    |                |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |              |               |             |             |               |  |
| Салат "Светофор"                        | ТТК № 65-1     | 100         | 1,12         | 8,96         | 5,09             | 104,68         | 23,95                     | 13,15         | 18,02         | 0,63         | 0            | 131,08        | 4,98        | 0,03        | 7,9           |  |
| Рассольник ленинградский                | Сб.2004 № 132- | 250         | 2,07         | 3,52         | 17,26            | 107,11         | 19,62                     | 21,06         | 61,82         | 0,82         | 12           | 224,78        | 0,23        | 0,08        | 6,4           |  |
| Говядина отварная для I блюд            | ТТК № 233-1    | 15          | 4,08         | 2,92         | 0,12             | 43,00          | 3,81                      | 4,35          | 32,77         | 0,55         | 0            | 12,01         | 0,1         | 0,01        | 0,03          |  |
| Гуляш из говядины                       | ТТК № 274-1    | 100         | 14,58        | 10,32        | 3,99             | 166,42         | 18,8                      | 20,25         | 153,7         | 2,27         | 13,6         | 27,63         | 0,45        | 0,04        | 0,73          |  |
| Картофель, запеченный в сметанном соусе | Сб.2004 № 259- | 180         | 4,09         | 7,97         | 23,96            | 183,35         | 60,24                     | 28,34         | 94,93         | 1,15         | 28,22        | 64,07         | 0,35        | 0,12        | 9,91          |  |
| Блинчики с молоком сгущенным 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             |  |
| 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            | 25          | 1,72         | 0,25         | 12,01            | 58,29          | 0                         | 0             | 0             | 0            | 0            | 0             | 0           | 0           | 0             |  |
| <b>Итого за прием</b>                   |                | <b>950</b>  | <b>37,25</b> | <b>44,71</b> | <b>112,92</b>    | <b>992,87</b>  | <b>139,50</b>             | <b>90,57</b>  | <b>365,53</b> | <b>6,06</b>  | <b>61,04</b> | <b>636,49</b> | <b>6,90</b> | <b>0,29</b> | <b>224,97</b> |  |
| <b>Полдник 12 лет и старше II смена</b> |                |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |              |               |             |             |               |  |
| Сосиски отварные                        | № 413 сб 2004  | 100         | 11,28        | 14,96        | 0,00             | 179,76         | 0                         | 0             | 0             | 0            | 0            | 0             | 0,5         | 0           | 0             |  |
| Макаронные изделия отварные             | № 516 сб 2004  | 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             |  |
| 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           | 0,01        | 0,26          |  |
| Яблоко                                  |                | 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            |  |
| 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>660</b>  | <b>23,66</b> | <b>22,75</b> | <b>98,98</b>     | <b>691,41</b>  | <b>93,61</b>              | <b>27,96</b>  | <b>109,86</b> | <b>3,97</b>  | <b>31,20</b> | <b>45,85</b>  | <b>1,74</b> | <b>0,15</b> | <b>13,26</b>  |  |
| <b>Итого за день</b>                    |                | <b>1610</b> | <b>60,91</b> | <b>67,46</b> | <b>211,90</b>    | <b>1684,29</b> | <b>233,11</b>             | <b>118,53</b> | <b>475,39</b> | <b>10,03</b> | <b>92,24</b> | <b>682,34</b> | <b>8,64</b> | <b>0,44</b> | <b>238,23</b> |  |

| Наименование блюда                            | № рец.          | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины      |               |              |             |              |
|---|-----------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
|   |                 |             |              |              |                  |                | Са                        | Mg            | P             | Fe          | A,мг          | РЭ,мкг        | ТЭ,мг        | B1,мг       | C,мг         |
| <b>День 2</b>                                 |                 |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |
| <b>Обед 12 лет и старше II смена</b>          |                 |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |
| Салат из свежих помидоров и огурцов           | ТТК № 4         | 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        |
| Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом) | № 124-1 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        |
| Говядина отварная для I блюд                  | ТТК № 233-1     | 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            |
| Пельмени отварные                             | № 719 с6 2004   | 210         | 10,13        | 6,14         | 23,53            | 192,22         | 5,99                      | 0,34          | 1,07          | 0,05        | 0             | 0             | 0            | 0           | 0            |
| Масло сливочное                               | ТТК № 43        | 10          | 0,08         | 7,25         | 0,13             | 66,06          | 2,4                       | 0             | 3             | 0,02        | 40            | 45            | 0,1          | 0           | 0            |
| Компот из смеси сухофруктов (вит. 70)         | ТТК № 816-70    | 200         | 0,98         | 0,06         | 21,64            | 81,84          | 28,56                     | 18,28         | 25,5          | 0,58        | 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                         | 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>850</b>  | <b>25,36</b> | <b>33,07</b> | <b>82,25</b>     | <b>718,68</b>  | <b>112,35</b>             | <b>60,96</b>  | <b>167,06</b> | <b>3,19</b> | <b>52,01</b>  | <b>482,00</b> | <b>6,42</b>  | <b>0,12</b> | <b>29,45</b> |
| <b>Полдник 12 лет и старше II смена</b>       |                 |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |
| Салат "Фантазия"                              | ТТК № 94        | 100         | 1,46         | 14,26        | 7,44             | 161,52         | 18,29                     | 10,98         | 22,25         | 0,69        | 0             | 96,13         | 7,46         | 0,04        | 22,7         |
| Говядина, тушенная с тыквой (2 вариант)       | ТТК № 276-1     | 100         | 15,43        | 16,18        | 4,60             | 224,52         | 18,86                     | 20,63         | 158,68        | 2,34        | 17            | 33,63         | 0,7          | 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            |
| Чай с молоком                                 | С6.1996 № 630   | 200         | 2,97         | 1,72         | 11,41            | 70,85          | 49,37                     | 5,66          | 36,41         | 0,08        | 5,58          | 10,23         |              | 0,01        | 0,24         |
| Полоска шоколадная                            | ТТК № 1508      | 37,5        | 2,53         | 8,05         | 25,43            | 181,70         | 7,86                      | 4,6           | 27,98         | 0,44        | 66,13         | 72,52         | 0,41         | 0,04        | 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            |
| <b>Итого за прием</b>                         |                 | <b>673</b>  | <b>30,01</b> | <b>45,51</b> | <b>102,09</b>    | <b>926,65</b>  | <b>128,83</b>             | <b>59,08</b>  | <b>363,80</b> | <b>4,21</b> | <b>103,83</b> | <b>240,86</b> | <b>9,21</b>  | <b>0,21</b> | <b>23,67</b> |
| <b>Итого за день</b>                          |                 | <b>1523</b> | <b>55,37</b> | <b>78,58</b> | <b>184,34</b>    | <b>1645,33</b> | <b>241,18</b>             | <b>120,04</b> | <b>530,86</b> | <b>7,40</b> | <b>155,84</b> | <b>722,86</b> | <b>15,63</b> | <b>0,33</b> | <b>53,12</b> |



| Наименование блюда  | № рец.          | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины      |               |             |             |              |
|---|-----------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
|   |                 |             |              |              |                  |                | Ca                        | Mg            | P             | Fe           | A,мг          | PЭ,мкг        | ТЭ,мг       | В1,мг       | С,мг         |
| <b>День 3</b>   |                 |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |               |             |             |              |
| <b>Обед 12 лет и старше II смена</b>  |                 |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |               |             |             |              |
| Салат "Овощной"   | ТТК № 17-1      | 100         | 1,16         | 5,02         | 4,98             | 67,22          | 31,26                     | 15,58         | 33,82         | 0,68         | 0             | 37,86         | 2,45        | 0,04        | 24,06        |
| Суп картофельный с макаронными изделиями  | № 140-1 сб 2004 | 250         | 2,72         | 2,32         | 20,66            | 112,58         | 20,56                     | 21,32         | 57,34         | 0,92         | 7,2           | 215,78        | 0,32        | 0,09        | 6,6          |
| Говядина отварная для I блюда   | ТТК № 233-1     | 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            |
| Плов из индейки   | ТТК № 405-1     | 225         | 25,66        | 12,73        | 43,43            | 390,10         | 41,56                     | 51,93         | 292,92        | 2,26         | 49,6          | 313,4         | 0,74        | 0,08        | 0,95         |
| Напиток клюквенный (вит 70)   | ТТК № 810-70    | 200         | 0,13         | 0,06         | 11,74            | 46,46          | 4,01                      | 3,77          | 2,9           | 0,18         | 0,03          | 0,03          | 0,25        | 0,01        | 3,75         |
| Кулебяка с яблоками   | тгк № 904       | 100         | 5,99         | 2,33         | 49,60            | 240,14         | 16,82                     | 10,56         | 46,76         | 1,36         | 2,85          | 8,69          | 1,71        | 0,06        | 0,7          |
| 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>955</b>  | <b>47,19</b> | <b>28,79</b> | <b>153,45</b>    | <b>1053,89</b> | <b>121,28</b>             | <b>111,38</b> | <b>498,33</b> | <b>6,48</b>  | <b>59,68</b>  | <b>575,78</b> | <b>5,66</b> | <b>0,30</b> | <b>36,06</b> |
| <b>Полдник 12 лет и старше II смена</b>   |                 |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |               |             |             |              |
| Рыба, запеченная "Золотая рыбка"  | ТТК № 350       | 100         | 15,80        | 13,01        | 1,04             | 150,06         | 77,69                     | 6,8           | 51,71         | 0,26         | 29,04         | 88,99         | 1,38        | 0,01        | 2,03         |
| Картофель отварной  | № 518-1 сб      | 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         |
| Теплый компот "Сливовый №1"   | ТТК № 852       | 200         | 0,22         | 0,07         | 15,79            | 61,46          | 0,4                       | 0             | 0             | 0,04         | 0             | 0             | 0           | 0           | 0            |
| Банан   |                 | 180         | 2,70         | 0,90         | 40,86            | 171,90         | 14,4                      | 75,6          | 50,4          | 1,08         | 0             | 36            | 0,72        | 0,07        | 18           |
| Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный 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            |
| <b>Итого за прием</b>   |                 | <b>705</b>  | <b>25,44</b> | <b>19,47</b> | <b>108,57</b>    | <b>663,83</b>  | <b>141,21</b>             | <b>119,11</b> | <b>196,93</b> | <b>3,69</b>  | <b>44,16</b>  | <b>158,74</b> | <b>2,34</b> | <b>0,33</b> | <b>34,43</b> |
| <b>Итого за день</b>  |                 | <b>1660</b> | <b>72,63</b> | <b>48,26</b> | <b>262,02</b>    | <b>1717,72</b> | <b>262,49</b>             | <b>230,49</b> | <b>695,26</b> | <b>10,17</b> | <b>103,84</b> | <b>734,52</b> | <b>8,00</b> | <b>0,63</b> | <b>70,49</b> |

| Наименование блюда                      | № рец.          | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины      |                |             |             |              |
|---|-----------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
|   |                 |             |              |              |                  |                | Са                        | Mg            | P             | Fe           | A,мг          | PЭ,мкг         | TЭ,мг       | B1,мг       | C,мг         |
| <b>День 4</b>                           |                 |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |                |             |             |              |
| <b>Обед 12 лет и старше II смена</b>    |                 |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |                |             |             |              |
| Салат "Овощной букет"                   | ТТК № 7-1       | 100         | 1,95         | 9,96         | 8,37             | 129,16         | 12,33                     | 8,84          | 17,4          | 0,47         | 0             | 89,9           | 4,77        | 0,04        | 47,53        |
| Борщ с картофелем                       | № 114-1 сб 2004 | 250         | 1,97         | 3,43         | 16,71            | 101,31         | 31,44                     | 24,37         | 55,33         | 1,17         | 12            | 234,47         | 0,23        | 0,06        | 6,86         |
| Говядина отварная для I блюд            | ТТК № 233-1     | 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            |
| Бифштекс "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         |
| Макароны с овощами                      | ТТК № 520-1     | 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         |
| Груша                                   |                 | 100         | 0,40         | 0,30         | 13,10            | 50,69          | 19                        | 12            | 16            | 2,3          | 0             | 2              | 0,4         | 0,02        | 5            |
| Напиток черничный (вит. 70)             | ТТК № 820-70    | 200         | 0,28         | 0,15         | 12,66            | 50,11          | 4,45                      | 1,52          | 3,36          | 0,21         | 0,02          | 0,02           | 0,35        | 0           | 2,5          |
| 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            |
| <b>Итого за прием</b>                   |                 | <b>1010</b> | <b>41,23</b> | <b>49,64</b> | <b>121,37</b>    | <b>1080,05</b> | <b>154,61</b>             | <b>101,57</b> | <b>413,25</b> | <b>8,90</b>  | <b>87,89</b>  | <b>950,54</b>  | <b>7,61</b> | <b>0,40</b> | <b>65,95</b> |
| <b>Полдник 12 лет и старше II смена</b> |                 |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |                |             |             |              |
| Каша молочная пшённая с яблоком         | ТТК № 720       | 200         | 6,73         | 8,24         | 34,49            | 235,82         | 146,47                    | 40,09         | 161,62        | 1,73         | 28,8          | 56,55          | 0,24        | 0,14        | 2,42         |
| 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 сб 2004   | 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         | 9,42             | 46,30          | 0,26                      | 0             | 0             | 0,04         | 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>580</b>  | <b>26,47</b> | <b>31,97</b> | <b>117,00</b>    | <b>853,08</b>  | <b>278,71</b>             | <b>70,24</b>  | <b>339,79</b> | <b>3,19</b>  | <b>105,92</b> | <b>196,56</b>  | <b>1,00</b> | <b>0,20</b> | <b>2,59</b>  |
| <b>Итого за день</b>                    |                 | <b>1590</b> | <b>67,70</b> | <b>81,61</b> | <b>238,37</b>    | <b>1933,13</b> | <b>433,32</b>             | <b>171,81</b> | <b>753,04</b> | <b>12,09</b> | <b>193,81</b> | <b>1147,10</b> | <b>8,61</b> | <b>0,60</b> | <b>68,54</b> |

| Наименование блюда                                     | № рец.          | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины      |                |              |             |              |
|--|-----------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
|  |                 |             |              |              |                  |                | Са                        | Mg            | P             | Fe           | A,мг          | PЭ,мкг         | TЭ,мг        | B1,мг       | C,мг         |
| <b>День 5</b>  |                 |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |                |              |             |              |
| <b>Обед 12 лет и старше II смена</b>                   |                 |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |                |              |             |              |
| Салат из свежих огурцов                                | № 16 с6 2004    | 100         | 0,71         | 9,88         | 3,12             | 102,32         | 27,72                     | 12,92         | 39,12         | 0,59         | 0             | 9,1            | 4,49         | 0,03        | 8,92         |
| Суп из овощей (горошек зелёный)                        | № 135-1 с6 2004 | 250         | 1,80         | 3,42         | 12,03            | 83,19          | 26,97                     | 19,17         | 47,39         | 0,74         | 12            | 228,63         | 0,2          | 0,06        | 8,52         |
| Говядина отварная для I блюд                           | ТТК № 233-1     | 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, тушеная с черносливом (вар. 2)               | ТТК № 277-1     | 100         | 15,31        | 11,45        | 11,80            | 207,99         | 30,26                     | 35,16         | 170,5         | 2,77         | 17            | 33,63          | 0,7          | 0,04        | 0,87         |
| Каша вязкая пшеничная                                  | № 510 с6 2004   | 180         | 4,76         | 4,52         | 26,99            | 170,32         | 7,16                      | 0,34          | 2,82          | 0,06         | 15,12         | 28,35          | 0,06         | 0           | 0            |
| Напиток лимонный (вит. 70)                             | ТТК № 828-70    | 200         | 0,13         | 0,02         | 10,68            | 43,17          | 6,05                      | 1,7           | 3,19          | 0,11         | 0,02          | 0,3            | 0,03         | 0,01        | 5,6          |
| Яблоко   |                 | 120         | 0,48         | 0,48         | 13,92            | 58,42          | 19,2                      | 10,8          | 13,2          | 2,64         | 0             | 6              | 0,24         | 0,04        | 12           |
| Песочник с изюмом                                      | ТТК № 519       | 50          | 4,03         | 8,33         | 29,76            | 207,02         | 10,51                     | 10,35         | 38,85         | 0,57         | 43,86         | 79,57          | 0,67         | 0,04        | 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>1080</b> | <b>38,75</b> | <b>44,43</b> | <b>131,34</b>    | <b>1069,81</b> | <b>134,94</b>             | <b>98,66</b>  | <b>379,66</b> | <b>8,56</b>  | <b>88,00</b>  | <b>385,60</b>  | <b>6,58</b>  | <b>0,24</b> | <b>35,91</b> |
| <b>Полдник 12 лет и старше II смена</b>                |                 |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |                |              |             |              |
| Салат из свежих помидоров с кукурузой консервированной | ТТК № 20        | 100         | 1,22         | 10,01        | 6,96             | 121,03         | 20,14                     | 14,45         | 25,73         | 0,71         | 0             | 90,63          | 4,88         | 0,04        | 16,42        |
| 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   | № 512-1 с6      | 180         | 3,62         | 8,05         | 25,95            | 185,60         | 57,44                     | 43,89         | 99,63         | 1,64         | 41,76         | 704,11         | 0,48         | 0,15        | 39,1         |
| Чай с лимоном  | 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         |
| 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            |
| <b>Итого за прием</b>                                  |                 | <b>642</b>  | <b>26,75</b> | <b>28,05</b> | <b>82,86</b>     | <b>684,76</b>  | <b>92,10</b>              | <b>69,66</b>  | <b>239,49</b> | <b>3,24</b>  | <b>64,34</b>  | <b>848,92</b>  | <b>5,91</b>  | <b>0,21</b> | <b>56,64</b> |
| <b>Итого за день</b>                                   |                 | <b>1722</b> | <b>65,50</b> | <b>72,48</b> | <b>214,20</b>    | <b>1754,57</b> | <b>227,04</b>             | <b>168,32</b> | <b>619,15</b> | <b>11,80</b> | <b>152,34</b> | <b>1234,52</b> | <b>12,49</b> | <b>0,45</b> | <b>92,55</b> |

| Наименование блюда  | № рец.          | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины      |                |              |             |              |
|---|-----------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
|   |                 |             |              |              |                  |                | Ca                        | Mg            | P             | Fe           | A,мг          | PЭ,мкг         | ГЭ,мг        | В1,мг       | С,мг         |
| <b>День 6</b>   |                 |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |                |              |             |              |
| <b>Обед 12 лет и старше II смена</b>  |                 |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |                |              |             |              |
| Салат "Здоровье"  | ТТК № 22-1      | 100         | 1,45         | 18,38        | 8,77             | 200,80         | 28,39                     | 23,7          | 44,09         | 0,85         | 0             | 672,17         | 8,25         | 0,04        | 6,68         |
| Суп с клецками  | № 155-1 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        | 0,6          |
| Говядина отварная для I блюд  | ТТК № 233-1     | 15          | 4,08         | 2,92         | 0,12             | 43,00          | 3,81                      | 4,35          | 32,77         | 0,55         | 0             | 12,01          | 0,1          | 0,01        | 0,03         |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе (пикша)  | ТТК № 326       | 100         | 11,68        | 5,83         | 4,60             | 118,07         | 61,48                     | 4,16          | 39,95         | 0,19         | 11,4          | 26,31          | 1,48         | 0,01        | 0,02         |
| Овощное рагу с баклажанами  | № 225-1 сб 2004 | 180         | 3,65         | 11,02        | 23,57            | 199,48         | 57,14                     | 38,22         | 99,34         | 1,59         | 0             | 122,37         | 5,9          | 0,12        | 16,66        |
| Сок фруктовый   |                 | 200         | 0,60         | 0,40         | 33,20            | 134,08         | 40                        | 18            | 24            | 0,8          | 0             | 0              | 0,4          | 0,04        | 4            |
| 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>895</b>  | <b>27,64</b> | <b>42,76</b> | <b>107,43</b>    | <b>907,66</b>  | <b>210,68</b>             | <b>96,57</b>  | <b>275,50</b> | <b>4,49</b>  | <b>30,36</b>  | <b>1067,32</b> | <b>16,55</b> | <b>0,25</b> | <b>27,99</b> |
| <b>Полдник 12 лет и старше II смена</b>   |                 |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |                |              |             |              |
| Салат "Украинский"  | ТТК № 12-1      | 100         | 4,91         | 8,83         | 6,58             | 123,31         | 177,57                    | 19,47         | 121,96        | 0,71         | 33,81         | 61,85          | 2,45         | 0,03        | 23,88        |
| Говядина в кисло-сладком соусе (2 вариант)  | ТТК № 275-1     | 100         | 15,58        | 16,15        | 9,68             | 245,34         | 18,97                     | 20,63         | 158,68        | 2,35         | 17            | 32,18          | 0,55         | 0,04        | 0,73         |
| Каша гречневая рассыпчатая  | № 508 сб 2004   | 180         | 9,21         | 6,97         | 49,60            | 285,35         | 22,68                     | 145,84        | 219,95        | 4,94         | 25,2          | 29,8           | 0,64         | 0,31        | 0            |
| Теплый компот "Клубника" (смесь)  | ТТК № 853       | 200         | 0,18         | 0,08         | 16,48            | 64,36          | 0,4                       | 0             | 0             | 0,04         | 0             | 0              | 0            | 0           | 0            |
| Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный 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            |
| <b>Итого за прием</b>   |                 | <b>625</b>  | <b>33,17</b> | <b>32,87</b> | <b>104,15</b>    | <b>828,39</b>  | <b>239,51</b>             | <b>185,94</b> | <b>500,59</b> | <b>8,84</b>  | <b>76,01</b>  | <b>123,83</b>  | <b>3,64</b>  | <b>0,47</b> | <b>24,61</b> |
| <b>Итого за день</b>  |                 | <b>1520</b> | <b>60,81</b> | <b>75,63</b> | <b>211,58</b>    | <b>1736,05</b> | <b>450,19</b>             | <b>282,51</b> | <b>776,09</b> | <b>13,33</b> | <b>106,37</b> | <b>1191,15</b> | <b>20,19</b> | <b>0,72</b> | <b>52,60</b> |
| <b>Среднедневное значение</b>   |                 | <b>1576</b> | <b>66,05</b> | <b>68,51</b> | <b>217,37</b>    | <b>1720,91</b> | <b>342,03</b>             | <b>185,52</b> | <b>679,55</b> | <b>11,56</b> | <b>139,67</b> | <b>843,10</b>  | <b>60,66</b> | <b>0,60</b> | <b>84,24</b> |

Стоимость питания 398 руб в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

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

Сборник рецептур 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



М. Н. Корнева