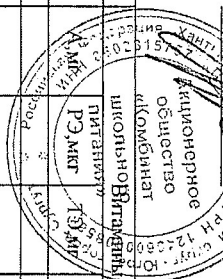


СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ *Солдаты* *В.А. Досеверьев*

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7 до 18 ЛЕТ (2 смена) дополнительное питание

МБОУ СОШ № 3

УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор АО
 "Комбинат дополнительного питания"
 190071, г. Елабуга, Ямало-Ненецкий округ



Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							В1, мг	С, мг
							Са	Mg	P	Fe	ионы натрия	ионы калия	ионы кальция		
1 День															
Подливка															
Колбаса отварная	ТТК 516	100	11,63	13,42	0,00	185,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	210	7,89	5,49	52,41	289,80	18,92	11,64	0,00	1,18	25,20	0,00	0,12	0,00	
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	34,51	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		560	22,91	21,42	84,53	621,63	19,19	11,64	0,00	1,21	25,20	0,00	0,12	0,00	
2 День															
Подливка															
Нагетсы из птицы	ТТК 545/1	100	15,34	17,60	6,00	245,71	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Картофель тушеный	ТТК 587	150	3,15	8,16	25,05	183,00	26,80	2,25	0,00	1,37	28,80	0,00	0,13	12,11	
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	9,22	36,01	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		450	18,68	25,80	40,27	464,72	28,15	2,25	0,00	1,40	28,80	0,00	0,13	12,11	
3 День															
Подливка															
Котлеты Белорусские	ТТК 563	100	14,48	23,97	8,27	305,93	13,22	23,39	0,00	1,96	0,00	0,00	0,22	2,20	
Рис шевелюй	ТТК 584	180	4,23	2,26	38,95	191,91	8,74	25,31	0,00	0,56	6,48	0,00	0,04	0,72	
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК 678	40	0,57	1,79	3,90	32,41	14,67	5,17	11,12	0,21	0,00	0,00	0,01	5,72	
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	9,09	37,80	2,55	0,69	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	1,04	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		570	22,90	28,91	83,25	680,05	39,18	54,55	11,12	2,81	6,48	0,00	0,00	9,68	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	P3, мкг	T3, мкг	B1, мкг	C, мг		
2 День																	
1 День																	
Подливка																	
Соуски отварные	ТТК 518	100	11,63	15,42	0,00	185,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	180	6,77	4,71	44,92	248,40	16,22	9,98	0,00	1,02	21,60	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00
Полдвор свежий дольками	ТТК 676	15	0,16	0,03	0,76	3,81	2,06	2,94	3,82	0,13	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	3,68
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	34,51	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		520	20,23	20,41	65,80	526,04	18,54	12,92	3,82	1,17	21,60	0,00	0,00	0,11			3,68
2 День																	
Подливка																	
Рабочек Нежкий	ТТК 553	100	13,69	15,89	9,44	236,31	7,88	17,24	0,00	1,09	5,95	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00
Када перловая расыпчатая	ТТК 574	200	5,70	4,45	43,85	232,86	29,36	22,88	0,00	1,07	14,40	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00
Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым луком	ТТК 1194	60	0,74	6,00	4,62	77,10	14,32	9,88	0,00	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	8,88
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	9,22	36,01	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фруктовая легта	ТТК 1072	15	0,00	0,00	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		625	23,71	26,88	102,33	742,28	51,82	50,00	0,00	2,61	20,35	0,00	0,00	0,27			8,88
3 День																	
Подливка																	
Сырники	ТТК 1193	90	12,73	10,21	24,14	244,44	0,86	0,00	0,00	0,31	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Молоко стученное	ТТК 662	25	1,80	2,13	13,88	79,35	76,75	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,25
Масло сливочное	ТТК 657	8	0,06	5,80	0,10	52,85	1,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Какао с молоком	ТТК 610	180	2,75	2,56	12,64	81,14	85,96	19,53	76,70	0,61	9,40	0,00	0,00	0,03	0,41	0,00	0,41
Хлеб столичный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		328	19,06	20,95	62,77	515,78	165,50	19,53	76,70	0,97	9,40	0,00	0,00	0,08			0,66
4 День																	
Подливка																	
Печень тушеная в томатном соусе	ТТК 526	100	12,75	3,75	2,62	94,13	12,79	16,49	4,58	212,10	361,70	0,17	0,00	10,40	1,04	0,00	1,04
Рис припущенный	ТТК 582	180	2,47	4,86	43,99	229,35	7,05	27,5	0,57	0	12,9	0,036	0	0,007	0	0,00	0
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	9,09	37,80	2,55	0,69	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		530	18,84	9,50	78,74	473,28	22,39	44,68	5,15	212,18	374,60	0,21	0,00	10,41			2,08