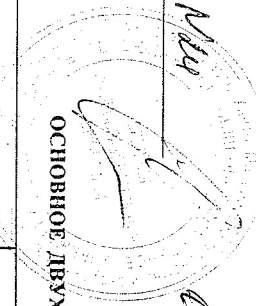


СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

Соловьева

В. В. Соловьева

ОСНОВНОЕ ПЕХУНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ с 7 до 11 лет 1 и 2 смены



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор АО
"Комплексный центр обслуживания населения
"Колос" городского округа Щелков"
Е. А. Коробенко

Наименование блюда	№ ред.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							В1, мг	С, мг	
							Са	Mg	P	Fe	А, мкг	Р, мкг	Т, мкг			В, мкг
1 День																
Завтрак или Полдник льготная категория																
Колбаса отварная	ТТК 516	100	8,53	14,10	0,00	149,78	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	200	6,19	4,12	36,80	220,44	18,02	11,08	0,00	1,13	24,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00
Помидор свежий дольками	ТТК 676	90	0,97	0,18	4,59	22,87	12,35	17,64	0,00	0,79	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	22,05
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фруктовые пастилки	ТТК 1073	15	0,15	0,02	12,45	51,00	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
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	0,00	0,00
Итого за прием		655	19,42	18,96	84,10	585,10	30,63	28,72	22,93	1,95	24,00	0,00	0,00	0,17	22,05	
Обед льготная категория																
Омлет свежий	ТТК 675	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	0,03	9,80	
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	ТТК 642/1	220	8,48	7,96	24,66	202,86	28,42	15,85	34,89	0,59	0,00	0,00	0,00	0,04	10,68	
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,85	19,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04	
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	25	3,41	2,43	0,15	36,04	5,49	7,38	54,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07	
Плов из индейки	ТТК 527	250	14,62	18,14	47,68	413,81	24,13	54,35	257,25	1,94	6,38	0,00	0,00	0,08	1,04	
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624	200	0,49	0,03	21,64	40,92	28,56	18,28	25,50	0,58	0,01	0,00	0,00	0,01	0,32	
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
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	0,00	0,00
Итого за прием		870	31,79	32,46	121,42	857,09	128,49	109,58	372,47	4,65	6,39	0,00	0,00	0,18	21,95	
Итого за день		1 525	51,21	51,42	205,52	1 442,19	159,13	138,31	395,40	6,59	30,39	0,00	0,00	0,35	44,00	

День																			
Завтрак или Поддник льготная категория																			
Запек из свежей капуста с огурцом	ТТК 678	100	1,42	1,81	7,08	58,35	36,67	12,92	27,79	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	14,30				
Котлеты Белорусские	ТТК 565	100	10,48	14,90	5,27	205,93	13,22	23,39	0,00	1,96	0,00	0,00	0,22	2,20					
Рис цветной	ТТК 584	200	3,14	1,40	26,38	118,34	9,72	28,12	0,00	0,63	0,00	0,00	0,05	0,80					
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	1,00					
Сыр плавленый Дружба	ТТК 1070	16	1,44	3,20	1,44	40,00	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					
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		666	20,10	22,20	70,30	562,42	62,16	65,12	27,79	3,18	7,20	0,00	0,00	0,29	18,34				
Обед льготная категория																			
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ТТК 674	80	0,71	0,11	3,17	15,39	13,02	11,83	23,66	0,52	0,00	0,00	0,00	0,03	5,60				
Расольник Ленинградский с зеленью	ТТК 638/1	225	1,18	4,14	10,05	98,96	8,49	10,90	33,62	0,43	0,00	0,00	0,00	0,04	3,15				
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	25	3,41	2,43	0,15	36,04	5,49	7,38	54,83	0,91	0,00	0,00	0,01	0,07					
Митболы с сыром	ТТК 544/1	100	7,39	18,55	12,97	177,00	8,45	0,00	0,00	1,07	0,00	0,00	0,03	0,00					
Горошница	ТТК 570	200	14,83	3,89	56,53	373,65	88,72	84,60	0,00	6,75	24,00	0,00	0,86	0,00					
Компот из свежих яблок	ТТК 623	200	0,08	0,07	11,20	43,46	3,22	1,58	2,01	0,41	0,01	0,00	0,00	0,80					
Фруктовая ледта	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					
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		895	31,00	29,69	129,25	904,50	127,39	116,29	116,12	10,08	24,01	0,00	0,00	0,98	9,62				
Итого за день		1 561	51,09	51,88	199,55	1 466,92	189,54	181,40	143,91	13,26	31,21	0,00	0,00	1,26	27,96				

Дата	Полученная категория	Код	Количество	Цена	Сумма	НДС	Сумма с НДС	Средняя цена	Средняя цена с НДС	Средняя цена с НДС (с НДС)	Средняя цена с НДС (с НДС)	Средняя цена с НДС (с НДС)	Средняя цена с НДС (с НДС)	Средняя цена с НДС (с НДС)	Средняя цена с НДС (с НДС)	Средняя цена с НДС (с НДС)	Средняя цена с НДС (с НДС)	Средняя цена с НДС (с НДС)	Средняя цена с НДС (с НДС)	Средняя цена с НДС (с НДС)	Средняя цена с НДС (с НДС)	
Итого за день			1 565	58,36	70,97	224,32	1 733,43	271,43	402,35	250,77	11,78	47,58	0,00	0,00	0,78	242,52						
Хлеб пшеничный из ржано-пшеничной муки	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	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный 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	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный 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	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из ржано-пшеничной муки	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	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием			665	25,28	26,51	76,48	545,27	102,17	323,41	126,50	7,25	29,36	0,00	0,00	0,44	15,19						
Обла льготная категория																						
Винегрет овошной	ТТК 670		100	1,31	10,15	9,91	132,40	18,11	16,42	39,94	0,68	0,00	0,00	0,00	0,05	8,86						
Суп картофельный с рисом с зеленью	ТТК 641/1		210	6,65	12,94	23,90	138,68	10,47	14,72	37,07	0,51	0,00	0,00	0,00	0,05	3,87						
Фрикадельки	ТТК 2011		20	2,56	2,17	0,25	100,77	4,39	5,90	43,86	0,73	0,00	0,00	0,00	0,01	0,05						
Фришбол	ТТК 548		100	10,84	5,69	7,80	227,14	54,84	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06	0,59						
Цюре картофельное	ТТК 589		200	7,16	10,10	58,01	355,97	53,66	38,50	0,00	1,41	18,19	0,00	0,00	0,16	13,92						
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627		200	0,68	0,28	24,28	92,52	12,30	3,40	3,40	0,63	0,03	0,00	0,00	0,01	200,00						
Сметана	ТТК 664		20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03						
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						
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						
Итого за прием			900	33,08	44,47	147,84	1 188,16	169,26	78,94	124,27	4,53	18,22	0,00	0,00	0,35	227,32						
Итого за день			1 565	58,36	70,97	224,32	1 733,43	271,43	402,35	250,77	11,78	47,58	0,00	0,00	0,78	242,52						

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	С,мг				
2 Неделя																			
1 День																			
Завтрак или Полдник льготная категория																			
Сосиски отварные	ТТК 518	100	7,98	13,68	0,00	129,00	0,00	0,00	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	210	6,50	4,33	38,64	231,47	18,92	11,64	0,00	1,18	25,20	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00
Помидор свежий дольки	ТТК 676	85	0,92	0,17	4,33	21,60	11,66	16,66	21,66	0,75	0,00	0,00	0,00	0,05	20,83	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сыр порционно	ТТК 1034	15	8,60	3,67	3,44	0,00	46,43	132,00	0,00	0,13	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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		660	27,57	22,39	76,67	523,08	77,28	160,30	21,66	2,09	25,20	0,00	0,00	0,00	0,17	20,83			
Обед льготная категория																			
Отурец свежий	ТТК 675	95	0,74	0,09	3,26	14,83	21,41	13,03	0,00	0,56	0,00	0,00	0,00	0,03	9,31				
Суп гороховый с зеленью	ТТК 639/1	250	4,86	2,66	25,86	111,20	28,28	29,00	73,68	1,73	12,00	0,00	0,00	0,18	4,20				
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	15	2,04	1,46	0,09	21,62	3,29	4,43	32,90	0,55	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04				
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 624	250	12,92	15,67	56,93	438,73	36,88	163,03	363,00	5,92	4,50	0,00	0,00	0,30	1,50				
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 500	200	0,49	0,03	21,64	40,92	28,56	18,28	25,50	0,58	0,01	0,00	0,00	0,01	0,32				
Блинчик с молоком ступенным	ТТК 500	50	7,23	9,60	15,17	177,53	0,57	0,00	0,52	0,00	4,80	0,02	0,00	0,00	0,42				
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				
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	0,00				
Итого за прием		910	31,68	30,02	145,99	936,85	118,99	227,77	495,59	9,34	21,31	0,02	0,00	0,00	0,52	15,89			
Итого за день		1 570	59,25	52,41	222,66	1 459,93	196,27	388,07	517,25	11,43	46,51	0,02	0,00	0,00	0,69	36,62			

День																		
Завтрак или Полдник льготная категория																		
Саха молочная на смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	150	5,81	3,43	19,37	130,11	70,97	8,11	51,92	0,07	7,92	0,00	0,00	0,02	0,34			
Зарники	ТТК 1193	135	19,09	15,31	36,22	366,66	1,30	0,00	0,00	0,46	0,00	0,05	0,00	0,06	0,00			
Молоко сухое	ТТК 662	10	0,72	0,85	5,55	31,74	30,70	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,10			
Какао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	85,22	0,68	10,44	0,00	0,00	0,03	0,45			
Муша	ТТК 665	100	0,40	0,30	13,10	50,69	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,02	5,00			
Теченье Злаковое	ТТК 1050	50	3,67	9,25	29,65	213,01	13,50	14,65	0,00	0,75	7,50	0,00	0,00	0,06	0,01			
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	0,00			
Итого за прием		670	32,47	30,24	123,93	900,37	230,98	56,46	153,14	4,28	25,86	0,05	0,00	0,20	5,91			
Обед льготная категория																		
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ТТК 674	60	0,54	0,08	2,38	11,54	9,77	8,87	17,75	0,39	0,00	0,00	0,00	0,02	4,20			
Пи из свежей капусты с картофелем с зеленью	ТТК 642/1	200	7,71	7,23	22,42	184,42	25,84	14,41	31,72	0,54	0,00	0,00	0,00	0,04	9,71			
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02			
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	10	1,36	0,97	0,06	14,42	2,19	2,95	21,93	0,36	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03			
Рыба, тушенная в томате с овощами	ТТК 566/1	100	9,50	11,03	3,35	153,69	34,74	40,46	151,40	0,77	6,99	0,00	0,00	0,08	3,97			
Рис припущенный	ТТК 582	180	2,47	4,86	43,99	229,35	7,05	27,50	0,00	0,57	12,96	0,00	0,00	0,04	2,01			
Напиток Минутка	ТТК 1031	200	0,55	0,10	14,61	59,75	7,79	4,05	7,09	1,24	0,04	0,00	0,00	0,01	2,00			
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК 607	30	2,21	0,59	15,38	75,00	0,00	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	0,00			
Итого за прием		815	26,30	26,43	114,51	800,51	95,13	98,25	229,89	3,90	19,99	0,00	0,00	0,19	19,03			
Итого за день		1 485	58,77	56,67	238,45	1 700,88	326,11	154,71	383,03	8,18	45,85	0,05	0,00	0,39	24,94			

5 День															
Завтрак или Подлинк льготная категория															
Энергет овощной	ТТК 670	100	1,31	10,15	9,91	132,40	18,11	16,42	39,94	0,68	0,00	0,00	0,00	0,05	8,86
Сыр плавленый "Дружба"	ТТК 1070	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	13,83	12,10	30,60	292,00	148,05	28,48	256,50	1,84	31,73	0,00	0,00	0,11	0,61
Чай с лимонном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Фруктовая лента	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
Масло сливочное в упаковке	ТТК 1067	10	7,25	0,10	0,14	66,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Батончик На здоровье пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	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	0,00
Итого за прием		656	27,84	29,42	83,80	745,08	204,09	45,58	296,44	3,42	31,73	0,00	0,00	0,25	10,55
Обед льготная категория															
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК 677	100	1,52	4,98	6,59	73,56	40,54	16,15	29,64	0,54	0,00	0,00	0,00	0,03	35,33
Суп картофельный с рисом с зеленью	ТТК 641/1	200	6,33	12,32	22,76	132,08	9,98	14,02	35,30	0,48	0,00	0,00	0,00	0,04	3,68
Фрикадельки	ТТК 2011	30	3,84	3,26	0,37	151,16	6,58	8,85	65,79	1,09	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08
Биточек Оксан	ТТК 536/1	100	9,55	3,95	7,71	149,00	14,29	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	200	4,68	7,02	33,99	233,29	19,44	161,72	0,00	5,44	24,09	0,00	0,00	0,35	0,00
Морс ягодный	ТТК 971	200	0,00	0,00	24,08	91,36	14,00	0,00	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00
Фатогини	ТТК 606	50	1,97	11,84	33,85	253,21	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
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
Итого за прием		930	31,29	43,87	152,39	1195,66	104,83	200,74	130,73	10,64	24,00	0,00	0,00	0,67	43,09
Итого за день		1586	59,13	73,29	236,19	1940,74	308,92	246,32	427,17	14,07	55,73	0,00	0,00	0,92	53,64