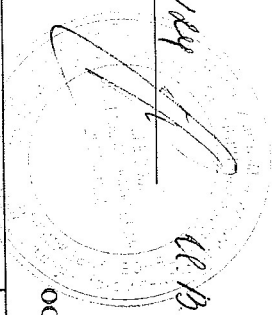


СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

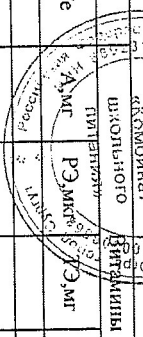
В.В. Мухоморова

И.В. Соловьева



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 12 лет и старше 2 смена

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор АОО
"Комбинат детского питания"
И.В. Соловьева
С.А. Горобченко



Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							В1, мг	С, мг
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мг	К, мг		
1 День															
Обед	ТТК 675	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,01	4,90
Отушел свежий	ТТК 642/1	250	9,64	9,04	28,02	230,52	32,30	18,02	39,65	0,67	0,00	0,00	0,00	0,05	12,14
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	ТТК 664	15	0,37	1,98	0,49	21,51	11,62	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Сметана	ТТК 527	220	12,87	15,97	41,95	364,15	21,23	47,83	226,38	1,70	5,61	0,00	0,00	0,07	0,92
Плов из индейки	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	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
Фруктовые пастылки	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 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
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		800	27,00	27,60	114,89	816,00	76,68	72,70	266,03	2,72	5,61	0,00	0,00	0,13	17,98
2 День															
Обед	ТТК 677	45	0,68	2,24	2,96	33,10	18,24	7,27	13,34	0,24	0,00	0,00	0,00	0,01	15,90
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК 658	35	0,28	1,16	0,73	14,74	8,07	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Суп сметанный	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
Суп гороховый с зеленью	ТТК 552	100	13,17	14,32	11,04	261,81	19,78	17,29	0,00	1,50	0,72	0,00	0,00	0,11	0,20
Виточек Домашний	ТТК 571	180	4,21	6,31	30,59	209,96	17,50	145,55	0,00	4,90	21,60	0,00	0,00	0,31	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай зеленый с сахаром	ТТК 669	100	0,40	0,40	11,60	48,88	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,00	0,00	0,03	10,00
Яблоко	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 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
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		960	27,00	27,60	114,91	816,00	108,13	208,11	98,01	10,63	34,32	0,00	0,00	0,64	30,32
3 День															
Обед	ТТК 638/1	250	1,32	4,60	11,17	109,95	9,44	12,11	39,58	0,47	0,00	0,00	0,00	0,04	3,50
Рассольник Ленинградский с зеленью	ТТК 544/1	100	7,39	18,55	12,97	177,00	8,45	0,00	0,00	1,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
Митболы с сыром	ТТК 570	200	14,83	3,86	56,53	373,65	88,72	84,60	0,00	6,75	24,00	0,00	0,00	0,86	0,00
Горошница	ТТК 623	200	0,08	0,07	11,19	43,40	3,08	1,57	1,91	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80
Компот из свежих яблок	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 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
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		800	27,00	27,58	114,90	816,00	109,69	98,28	41,49	8,70	24,00	0,00	0,00	0,94	4,30

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	T, мкг	B1, мкг	C, мкг			
2 Неделя																		
1 День																		
Обед																		
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			
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 521	240	12,40	15,04	54,65	440,38	35,40	156,50	348,48	5,68	4,32	0,00	0,00	0,28	1,44			
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			
Блинчики со стученым молоком	ТТК 500	50	7,23	9,60	15,17	177,55	0,57	0,00	0,52	0,00	4,80	0,00	0,00	0,00	0,42			
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		765	26,40	27,60	114,91	816,14	64,51	185,50	422,68	7,45	21,12	0,00	0,00	0,46	6,07			
2 День																		
Обед																		
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ТТК 674	48	0,43	0,06	1,90	9,24	7,81	7,10	14,20	0,31	0,00	0,00	0,00	0,02	3,36			
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	ТТК 637/1	250	5,69	5,42	20,90	130,52	30,63	19,43	41,23	0,92	0,00	0,00	0,00	0,04	7,54			
Тертельки Дегские	ТТК 547	100	14,99	15,81	5,27	256,00	3,84	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,01	0,32			
Картофель запеченный из отварного	ТТК 586	200	4,17	6,06	65,74	337,73	26,02	44,82	0,00	1,79	0,00	0,00	0,00	0,19	17,76			
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,00	0,03	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		823	27,00	27,60	114,90	816,00	68,56	71,35	55,42	3,16	0,00	0,00	0,00	0,25	28,98			
3 День																		
Обед																		
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	ТТК 642/1	250	9,64	9,04	28,02	230,52	32,30	18,02	39,65	0,67	0,00	0,00	0,00	0,05	12,14			
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	5	1,36	0,97	0,06	14,42	1,10	1,48	10,97	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01			
Рыба тушеная 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	3,07			
Рис припущенный	ТТК 582	210	4,88	4,67	51,32	267,57	8,23	32,09	0,00	0,67	15,12	0,00	0,00	0,04	0,01			
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	1,04			
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			
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			
Итого за прием		815	29,01	26,60	114,88	816,00	78,91	92,72	202,02	2,37	22,11	0,00	0,00	0,17	16,27			
4 День																		
Обед																		
Рассольник Ленинградский с зеленью	ТТК 638/1	220	1,16	4,05	9,83	96,76	8,31	10,66	34,83	0,42	0,00	0,00	0,00	0,04	3,08			
Биточки Чикен топ	ТТК 538/1	100	15,02	13,60	53,97	366,16	14,94	0,00	0,00	1,34	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00			
Капуста тушеная	ТТК 585	180	7,40	9,45	18,75	205,65	80,93	28,13	56,05	1,36	0,00	0,00	0,00	0,05	33,08			
Напиток Каркале	ТТК 628	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	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			
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	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			
Итого за прием		750	27,00	27,60	114,90	816,01	104,44	38,79	90,88	3,14	0,00	0,00	0,00	0,11	36,17			