

Директор МБОУ СОШ № 22

ИМЕНА Г. П. ЦОНОМАРЕВА

ПОСТНИКОВА



УТВЕРЖДАЮ

директор СПМУП

«Комбинат школьного питания»

Е. А. Горобченко

01.03.2021 г.

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

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|--|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| Неделя №1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тефтели "Детские" с соусом томатным | ТТК № 249-1 | 100 | 8,18 | 11,35 | 5,27 | 156,20 | 3,17 | 1,94 | 4,96 | 0,1 | 11,23 | 69,32 | 0,11 | 0 | 0,24 |
| Макаронные изделия отварные | СБ.2004 № 516 | 190 | 7,15 | 5,66 | 47,43 | 268,58 | 20,84 | 10,74 | 59,54 | 1,1 | 26,6 | 29,93 | 1,03 | 0,11 | 0 |
| Чай с сахаром | ТТК № 804 | 200 | 1,70 | 0,41 | 9,42 | 46,30 | 0,26 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Апельсины | | 200 | 1,80 | 0,40 | 20,60 | 88,96 | 68 | 26 | 46 | 0,6 | 0 | 16 | 0,4 | 0,08 | 120 |
| Хлеб 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 |
| Итого за прием | | 740 | 22,22 | 18,32 | 105,76 | 672,40 | 92,27 | 38,68 | 110,50 | 1,84 | 37,83 | 115,25 | 1,54 | 0,19 | 120,24 |
| Обед 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Витаминка" | ТТК № 64 | 100 | 1,57 | 6,21 | 5,08 | 78,63 | 38,32 | 20,3 | 35,87 | 0,88 | 0 | 71,38 | 3 | 0,07 | 18,3 |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | СБ.2004 № 139 | 250 | 5,56 | 3,67 | 20,68 | 133,28 | 31,15 | 30,14 | 76,68 | 1,79 | 12 | 224,43 | 0,26 | 0,18 | 4,6 |
| Говядина отварная для 1 блюд | ТТК № 233-1 | 10 | 2,72 | 1,94 | 0,08 | 28,67 | 1,66 | 2,85 | 21,69 | 0,36 | 0 | 8,01 | 0,07 | 0,01 | 0,02 |
| Плов (2 вариант) | ТТК № 277-1 | 225 | 24,61 | 21,95 | 38,45 | 449,24 | 23,74 | 52,21 | 276,06 | 3,5 | 18 | 288,2 | 0,87 | 0,09 | 1,47 |
| Компот из смеси сухофруктов (вит. 70) | ТТК № 816-70 | 200 | 0,98 | 0,06 | 21,65 | 81,87 | 28,61 | 18,29 | 25,54 | 0,58 | 0,02 | 116,63 | 1,1 | 0,01 | 0,32 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 50 | 3,44 | 0,50 | 24,02 | 116,58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием | | 860 | 40,55 | 34,58 | 120,99 | 942,34 | 123,48 | 123,79 | 435,84 | 7,11 | 30,02 | 708,65 | 5,30 | 0,36 | 24,71 |
| Итого за день | | 1600 | 62,77 | 52,90 | 226,75 | 1614,74 | 215,75 | 162,47 | 546,34 | 8,95 | 67,85 | 823,90 | 6,84 | 0,55 | 144,95 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|--|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гуляш из говядины | ТТК № 274-1 | 100 | 14,58 | 10,32 | 3,99 | 166,42 | 13,91 | 19,95 | 152,7 | 2,23 | 13,6 | 27,63 | 0,45 | 0,04 | 0,73 |
| Каша гречневая рассыпчатая | Сб.2004 № 508 | 180 | 9,21 | 6,97 | 49,60 | 285,35 | 17,82 | 145,55 | 218,96 | 4,9 | 25,2 | 29,8 | 0,64 | 0,31 | 0 |
| Огурцы консервированные, нарезка | ТТК № 52 | 50 | 0,00 | 0,00 | 1,47 | 5,59 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Чай с молоком | Сб.1996 № 630 | 200 | 2,97 | 1,72 | 11,41 | 70,85 | 49,37 | 5,66 | 36,41 | 0,08 | 5,58 | 10,23 | 0 | 0,01 | 0,24 |
| Хлеб "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 |
| Итого за прием | | 585 | 30,69 | 19,85 | 93,86 | 661,61 | 81,10 | 171,16 | 408,07 | 7,21 | 44,38 | 67,66 | 1,09 | 0,36 | 0,97 |
| Обед 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Лето" | ТТК № 1603-1 | 100 | 6,09 | 17,59 | 5,53 | 203,53 | 199,03 | 22,94 | 143,06 | 0,53 | 28,98 | 760,18 | 0,27 | 0,03 | 1,77 |
| Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом) | Сб.2004 № 124 | 250 | 1,76 | 3,37 | 10,02 | 74,30 | 35,06 | 18,31 | 41,46 | 0,7 | 12 | 228,53 | 0,2 | 0,05 | 12,22 |
| Говядина отварная для I блюд | ТТК № 233-1 | 10 | 2,72 | 1,94 | 0,08 | 28,67 | 1,66 | 2,85 | 21,69 | 0,36 | 0 | 8,01 | 0,07 | 0,01 | 0,02 |
| 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 |
| Картофельное пюре с морковью | ТТК № 1394-1 | 180 | 3,37 | 4,25 | 22,11 | 136,79 | 49,6 | 43,75 | 102,85 | 1,26 | 22,5 | 1108,44 | 0,37 | 0,12 | 4,92 |
| Компот "Сливовый №1" (вит.70) | ТТК № 831-70 | 200 | 0,23 | 0,08 | 15,79 | 61,55 | 0,59 | 0,02 | 0,13 | 0,04 | 0,02 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| Злаково - фруктовый батончик (без добавления сахара) | п/п | 25 | 1,29 | 1,67 | 16,15 | 78,25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 50 | 3,44 | 0,50 | 24,02 | 116,58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием | | 940 | 36,79 | 38,38 | 117,55 | 949,70 | 297,73 | 98,46 | 421,98 | 3,70 | 86,08 | 2159,23 | 1,45 | 0,23 | 18,93 |
| Итого за день | | 1525 | 67,48 | 58,23 | 211,41 | 1611,31 | 378,83 | 269,62 | 830,05 | 10,91 | 130,46 | 2226,89 | 2,54 | 0,59 | 19,90 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|---|----------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рыба, под шубкой (минтай порц.) | ТТК № 361 | 100 | 13,81 | 7,34 | 5,33 | 143,20 | 189,61 | 39,67 | 234,34 | 0,65 | 21,72 | 64,04 | 1,62 | 0,06 | 0,48 |
| Рис "Солнечный" | ТТК № 555-1 | 180 | 4,14 | 4,52 | 40,42 | 217,10 | 23,38 | 31,14 | 89,52 | 0,78 | 14,98 | 380,88 | 0,38 | 0,05 | 1,31 |
| Морская капуста | ТТК № 56 | 20 | 0,20 | 0,78 | 0,98 | 11,86 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Теплый напиток "Лимонный" | ТТК № 856 | 200 | 0,13 | 0,01 | 10,70 | 43,25 | 6,06 | 1,73 | 3,17 | 0,12 | 0 | 0,29 | 0,03 | 0,01 | 5,76 |
| Печенье с начинкой "Слободское" | ТТК № 1512 - 1 | 30 | 1,69 | 5,96 | 19,85 | 137,72 | 5,13 | 2,94 | 16,35 | 0,3 | 3,6 | 3,74 | 1,94 | 0,03 | 0,02 |
| Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатенный 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 |
| Итого за прием | | 575 | 23,26 | 19,45 | 99,09 | 663,16 | 244,07 | 75,48 | 343,38 | 2,65 | 40,30 | 448,95 | 3,97 | 0,24 | 7,57 |
| Обед 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра морковная | Сб.2004 № 78 | 100 | 1,77 | 8,10 | 12,47 | 124,64 | 29,13 | 36,82 | 59,86 | 0,94 | 0 | 1541 | 3,97 | 0,07 | 10,61 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | Сб.2004 № 140 | 250 | 2,72 | 2,32 | 20,66 | 112,58 | 18,94 | 21,22 | 57,02 | 0,9 | 7,2 | 215,78 | 0,32 | 0,09 | 6,6 |
| Говядина отварная для 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, тушенная с черносливом | Сб.2004 № 441 | 100 | 15,31 | 16,18 | 11,80 | 250,57 | 25,37 | 34,87 | 169,51 | 2,73 | 17 | 33,63 | 0,7 | 0,04 | 0,87 |
| Картофель отварной | Сб.2004 № 518 | 180 | 3,43 | 4,65 | 29,07 | 170,38 | 19,41 | 36,15 | 92,92 | 1,44 | 15,12 | 33,75 | 0,24 | 0,16 | 14,4 |
| Компот из вишни с/м и яблок (вит.70) | ТТК № 843-70 | 200 | 0,23 | 0,11 | 13,46 | 53,36 | 9,78 | 6,11 | 7,27 | 0,5 | 0,02 | 4,43 | 0,1 | 0,01 | 2 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 50 | 3,44 | 0,50 | 24,02 | 116,58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием | | 935 | 36,71 | 37,94 | 122,51 | 967,21 | 109,70 | 143,39 | 451,17 | 7,59 | 39,34 | 1828,61 | 5,52 | 0,39 | 34,48 |
| Итого за день | | 1510 | 59,97 | 57,39 | 221,60 | 1630,36 | 353,77 | 218,87 | 794,55 | 10,24 | 79,64 | 2277,56 | 9,49 | 0,63 | 42,05 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|---|----------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | TЭ,мг | B1,мг | C,мг | |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная ячневая (вязкая) | Сб.2004 № 302 | 200 | 6,86 | 3,28 | 35,52 | 194,05 | 139,53 | 31,55 | 210,41 | 0,82 | 11,81 | 21,65 | 0,67 | 0,11 | 0,51 | |
| Масло сливочное | ТТК № 43 | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,82 | 0,72 | | 0,9 | 0,01 | 12 | 13,5 | 0,03 | | | |
| Запеканка творожная | ТТК № 611 | 100 | 17,71 | 11,76 | 17,62 | 248,99 | 147,72 | 21,27 | 188,43 | 0,54 | 69,67 | 80,55 | 0,37 | 0,04 | 0,24 | |
| Сметана | ТТК № 54 | 20 | 0,49 | 2,64 | 0,66 | 28,68 | 15,49 | 1,57 | 10,61 | 0,03 | 12 | 21,4 | 0,06 | 0 | 0,03 | |
| Кофейный напиток (растворимый) | ТТК № 808 | 200 | 1,70 | 1,41 | 15,92 | 81,56 | 53,06 | 6,09 | 39,15 | 0,07 | 6 | 11 | | 0,01 | 0,26 | |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | | | | | | | | | | |
| Итого за прием | | 573 | 30,17 | 21,77 | 92,80 | 685,47 | 356,52 | 60,48 | 449,50 | 1,47 | 111,48 | 148,10 | 1,13 | 0,16 | 1,04 | |
| Обед 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с сыром, с соусом "Весна" | ТТК № 1601-1 | 100 | 5,02 | 13,24 | 7,88 | 167,29 | 165,19 | 20,17 | 116,34 | 1,03 | 22,08 | 42,73 | 6,75 | 0,01 | 2,95 | |
| Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | Сб.2004 № 139 | 250 | 5,22 | 3,75 | 21,04 | 133,26 | 42,6 | 33,74 | 122,31 | 1,62 | 12 | 284,03 | 0,29 | 0,12 | 4,66 | |
| Пельмени отварные | Сб. 2004 № 719 | 200 | 18,41 | 11,16 | 42,78 | 349,49 | 10,89 | 0,61 | 1,94 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Масло сливочное | ТТК № 43 | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,82 | 0,72 | | 0,9 | 0,01 | 12 | 13,5 | 0,03 | | | |
| Компот из с/м черноплодной рябины (вит. 70) | ТТК № 833-70 | 200 | 0,57 | 0,08 | 15,16 | 59,44 | 10,44 | 4,89 | 19,27 | 0,42 | 0,02 | 0,03 | 600 | | 2,4 | |
| Пюре фруктовое | | 90 | 0,54 | 0,18 | 18,09 | 72,41 | 10,8 | 6,3 | 15,3 | 1,17 | | | 0,18 | 0,01 | 1,44 | |
| 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 | |
| Итого за прием | | 893 | 33,17 | 31,09 | 128,03 | 914,08 | 240,64 | 65,71 | 276,06 | 4,34 | 46,10 | 340,29 | 607,25 | 0,14 | 11,45 | |
| Итого за день | | 1466 | 63,34 | 52,86 | 220,83 | 1599,54 | 597,16 | 126,19 | 725,56 | 5,81 | 157,58 | 488,39 | 608,38 | 0,30 | 12,49 | |

| Наименование блюда | № рецеп. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|--|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | P,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Азу из филе индейки | ТТК № 407-1 | 200 | 16,62 | 7,91 | 18,94 | 211,89 | 24,82 | 33,78 | 180,46 | 1,8 | 23,34 | 54,21 | 0,47 | 0,12 | 8,67 |
| Теплый компот из клубники с/м | ТТК № 860 | 200 | 0,32 | 0,16 | 18,85 | 74,34 | 16,45 | 7,2 | 9,2 | 0,53 | 0 | 2 | 0,2 | 0,01 | 24 |
| Груша | | 140 | 0,56 | 0,42 | 18,34 | 70,97 | 26,6 | 16,8 | 22,4 | 3,22 | 0 | 2,8 | 0,56 | 0,03 | 7 |
| Печенье сдобное "Вечернее" | ТТК № 1358 | 40 | 3,07 | 12,27 | 22,82 | 211,97 | 8,97 | 10,17 | 34,53 | 0,66 | 4,8 | 5,03 | 3,78 | 0,04 | 0 |
| Хлеб 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 |
| Итого за прием | | 630 | 23,96 | 21,26 | 101,99 | 681,52 | 76,84 | 67,95 | 246,59 | 6,21 | 28,14 | 64,04 | 5,01 | 0,20 | 39,67 |
| Обед 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров | С6.2004 № 19 | 100 | 0,98 | 9,97 | 4,64 | 111,24 | 13,39 | 17,89 | 23,57 | 0,81 | 0 | 121,03 | 5,04 | 0,05 | 22,3 |
| Суп крестьянский с крупой | С6.2004 № 134 | 250 | 1,77 | 4,68 | 10,90 | 90,41 | 26,09 | 17,61 | 41,75 | 0,64 | 0 | 201,83 | 2,33 | 0,05 | 8 |
| Котлеты из говядины | ТТК № 223 | 100 | 14,59 | 11,46 | 13,62 | 217,36 | 9,9 | 12,94 | 105,11 | 1,69 | 20,16 | 28,35 | 0,36 | 0,03 | 0 |
| Паста сырная | ТТК № 552 | 180 | 9,88 | 12,20 | 35,00 | 289,72 | 175,43 | 14,66 | 143,96 | 0,95 | 52,92 | 99,09 | 0,99 | 0,07 | 0,06 |
| Напиток из плодов шиповника (вит. 70) | ТТК № 809-70 | 200 | 0,68 | 0,28 | 24,28 | 92,59 | 12,45 | 3,42 | 3,51 | 0,63 | 0,02 | 163,42 | 0,76 | 0,01 | 200 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 50 | 3,44 | 0,50 | 24,02 | 116,58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием | | 905 | 33,01 | 39,34 | 123,49 | 971,96 | 237,26 | 66,52 | 317,90 | 4,72 | 73,10 | 613,72 | 9,48 | 0,21 | 230,36 |
| Итого за день | | 1535 | 56,97 | 60,60 | 225,48 | 1653,48 | 314,10 | 134,47 | 564,49 | 10,93 | 101,24 | 677,76 | 14,49 | 0,41 | 270,03 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Суворов" | ТТК № 1604-1 | 100 | 6,10 | 17,90 | 6,24 | 208,66 | 199,72 | 28,2 | 146,04 | 0,55 | 28,98 | 1259,08 | 0,37 | 0,03 | 1,29 |
| Котлета "Особая" | ТТК № 224 | 100 | 14,95 | 15,19 | 13,27 | 250,72 | 31,44 | 16,71 | 122,73 | 1,65 | 21,12 | 31,4 | 0,58 | 0,11 | 0,02 |
| Пюре из бобовых | Сб.2004 № 541 | 180 | 20,34 | 6,02 | 51,94 | 327,78 | 93,27 | 78,41 | 203,94 | 6,29 | 25,44 | 30,38 | 0,5 | 0,79 | 0 |
| Какао с молоком | Сб.2004 № 693 | 200 | 3,64 | 3,34 | 15,02 | 100,26 | 110,37 | 26,97 | 101,09 | 0,88 | 12 | 22,12 | 0,01 | 0,03 | 0,52 |
| 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 |
| Итого за прием | | 635 | 48,91 | 43,29 | 112,88 | 1016,60 | 434,80 | 150,29 | 573,80 | 9,37 | 87,54 | 1342,98 | 1,46 | 0,96 | 1,83 |
| Обед 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | Сб.2004 № 110 | 250 | 1,71 | 3,34 | 13,33 | 85,54 | 34,95 | 20,66 | 44,47 | 1 | 12 | 234,13 | 0,22 | 0,04 | 7,98 |
| Говядина отварная для I блюд | ТТК № 233-1 | 10 | 2,72 | 1,94 | 0,08 | 28,67 | 1,66 | 2,85 | 21,69 | 0,36 | 0 | 8,01 | 0,07 | 0,01 | 0,02 |
| Печень, тушенная в соусе (вариант 2) | ТТК № 280-1 | 100 | 12,93 | 7,03 | 4,66 | 133,78 | 24,16 | 13,32 | 207,32 | 4,42 | 3509,7 | 5976,48 | 0,83 | 0,16 | 9,38 |
| Пюре картофельное | Сб.2004 № 520 | 190 | 3,92 | 5,66 | 27,52 | 175,18 | 49,86 | 36,3 | 107,68 | 1,33 | 19,56 | 41,4 | 0,23 | 0,15 | 13,15 |
| Компот из клубники с/м (вит. 70) | ТТК № 806-70 | 200 | 0,32 | 0,16 | 18,85 | 74,41 | 16,6 | 7,22 | 9,31 | 0,53 | 0,02 | 2,02 | 0,2 | 0,01 | 24 |
| Колбаса, запеченная в тесте (вариант 2) | ТТК № 943 | 100 | 10,50 | 10,80 | 27,78 | 249,73 | 11,25 | 5,9 | 32,01 | 0,43 | 0,41 | 0,74 | 1,43 | 0,05 | 0,02 |
| 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 |
| Итого за прием | | 900 | 35,49 | 29,43 | 115,26 | 859,67 | 138,48 | 86,25 | 422,48 | 8,07 | 3541,69 | 6262,78 | 2,98 | 0,42 | 54,55 |
| Итого за день | | 1535 | 84,40 | 72,72 | 228,14 | 1876,27 | 573,28 | 236,54 | 996,28 | 17,44 | 3629,23 | 7605,76 | 4,44 | 1,38 | 56,38 |
| Среднее значение за неделю | Завтрак | 623 | 29,87 | 23,99 | 101,06 | 730,13 | 214,27 | 94,01 | 355,31 | 4,79 | 58,28 | 364,50 | 2,37 | 0,35 | 28,55 |
| Среднее значение за неделю | Обед | 906 | 35,95 | 35,13 | 121,31 | 934,16 | 191,22 | 97,35 | 387,57 | 5,92 | 636,06 | 1985,55 | 105,33 | 0,29 | 62,41 |

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

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг | |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бефстроганов из отварной говядины | ТТК № 241-1 | 100 | 15,02 | 17,05 | 4,52 | 230,20 | 23,81 | 19,58 | 153,16 | 2,15 | 20,22 | 41,72 | 0,51 | 0,05 | 0,97 | |
| Каша перловая с овощами | ТТК № 505-1 | 180 | 4,96 | 8,35 | 37,58 | 237,84 | 35,83 | 29,45 | 165,2 | 1,17 | 29,38 | 585,48 | 0,81 | 0,07 | 1,97 | |
| Огурцы свежие, нарезка | ТТК № 45 | 50 | 0,39 | 0,05 | 1,72 | 7,81 | 11,27 | 6,86 | 20,58 | 0,29 | 0 | 5 | 0,05 | 0,01 | 4,9 | |
| Чай с молоком сгущенным | Сб.1996 № 630 | 200 | 3,08 | 1,96 | 16,18 | 91,66 | 54,21 | 5,98 | 38,54 | 0,07 | 7,39 | 8,27 | 0,04 | 0,01 | 0,18 | |
| Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом | п/п | 30 | 2,21 | 0,59 | 15,38 | 75,12 | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | | | | | | | | | | |
| Итого за прием | | 585 | 27,38 | 28,25 | 87,39 | 700,91 | 125,12 | 61,87 | 377,48 | 3,68 | 56,99 | 640,47 | 1,41 | 0,14 | 8,02 | |
| Обед 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с картофелем | Сб.2004 № 114 | 250 | 1,97 | 3,43 | 16,26 | 99,59 | 29,8 | 24,28 | 55 | 1,15 | 12 | 234,47 | 0,23 | 0,06 | 6,86 | |
| Говядина отварная для I блюд | ТТК № 233-1 | 20 | 5,44 | 3,89 | 0,16 | 57,34 | 3,32 | 5,69 | 43,38 | 0,72 | 0 | 16,01 | 0,13 | 0,01 | 0,04 | |
| 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 | |
| Капуста тушеная | Сб.2004 № 534 | 180 | 4,96 | 8,35 | 37,58 | 237,84 | 35,83 | 29,45 | 165,2 | 1,17 | 29,38 | 585,48 | 0,81 | 0,07 | 1,97 | |
| Компот ягодно-яблочный "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 | | | | |
| Фаготтини | ТТК № 973 | 50 | 1,97 | 11,84 | 33,85 | 253,21 | | | | | | | 0,11 | | | |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за прием | | 850 | 36,73 | 48,99 | 132,92 | 1109,99 | 113,47 | 83,81 | 441,87 | 5,46 | 74,06 | 885,91 | 1,94 | 0,29 | 8,92 | |
| Итого за день | | 1435 | 64,11 | 77,24 | 220,31 | 1810,89 | 238,59 | 145,68 | 819,35 | 9,14 | 131,05 | 1526,38 | 3,35 | 0,43 | 16,94 | |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай порционно) | ТТК № 360 | 100 | 10,62 | 5,76 | 4,60 | 113,13 | 81,37 | 31,19 | 157,92 | 0,59 | 14,79 | 31,96 | 1,65 | 0,05 | 0,14 |
| Пюре картофельное | Сб.2004 № 520 | 180 | 3,71 | 5,36 | 26,07 | 165,96 | 47,23 | 34,39 | 102,01 | 1,26 | 18,53 | 39,22 | 0,22 | 0,14 | 12,46 |
| 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 |
| 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 |
| Печенье сдобное "Листики" | ТТК № 949 | 30 | 2,17 | 7,42 | 17,68 | 144,84 | 3,99 | 2,11 | 14,65 | 0,19 | 6,3 | 6,55 | 1,51 | 0,02 | 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 |
| Итого за прием | | 697 | 22,17 | 19,98 | 96,21 | 648,34 | 156,12 | 80,12 | 290,22 | 4,98 | 39,62 | 84,37 | 3,65 | 0,25 | 26,72 |
| Обед 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Светофор" с соусом "Весна" | ТТК № 1600-1 | 100 | 1,18 | 6,51 | 5,38 | 83,91 | 21,52 | 13,01 | 17,35 | 0,61 | 0 | 131,08 | 4,98 | 0,03 | 7,9 |
| Суп "Новинка" | ТТК № 109-1 | 250 | 2,56 | 3,70 | 17,85 | 111,89 | 18,36 | 33,14 | 67,74 | 1,2 | 12 | 224,66 | 0,25 | 0,09 | 5,8 |
| Азу (вариант 2) | ТТК № 269-1 | 200 | 16,34 | 13,43 | 20,81 | 267,61 | 27,78 | 41,06 | 207,48 | 3,09 | 27,2 | 47,31 | 0,57 | 0,12 | 6,5 |
| Компот из смеси сухофруктов (вит. 70) | ТТК № 816-70 | 200 | 0,98 | 0,06 | 21,65 | 81,87 | 28,61 | 18,29 | 25,54 | 0,58 | 0,02 | 116,63 | 1,1 | 0,01 | 0,32 |
| 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 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 50 | 3,44 | 0,50 | 24,02 | 116,58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием | | 880 | 33,41 | 34,69 | 115,92 | 899,30 | 96,90 | 105,50 | 318,89 | 5,49 | 46,42 | 533,18 | 6,93 | 0,25 | 20,52 |
| Итого за день | | 1577 | 55,58 | 54,67 | 212,13 | 1547,64 | 253,02 | 185,62 | 609,11 | 10,47 | 86,04 | 617,55 | 10,58 | 0,50 | 47,24 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|---|----------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
| | | | | | | | Са | Мg | Р | Fe | А,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр (порциями) | Сб. 2004 № 97 | 15 | 3,67 | 3,45 | 0,00 | 46,44 | 132 | 5,87 | 83,52 | 0,13 | 20,7 | 38,7 | 0,08 | 0 | 0,05 | |
| Каша "Дружба" | Сб.2004 № 31 i | 200 | 5,27 | 3,78 | 28,96 | 169,34 | 127,82 | 30,98 | 140,16 | 0,57 | 20,4 | 22,77 | 0,09 | 0,1 | 1,33 | |
| Масло сливочное | ТТК № 43 | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,82 | 0,72 | | 0,9 | 0,01 | 12 | 13,5 | 0,03 | | | |
| Запеканка творожная с кокосом | ТТК № 615 | 100 | 13,04 | 21,40 | 36,46 | 388,94 | 91,57 | 15,02 | 135,07 | 0,81 | 73,68 | 133,5 | 0,72 | 0,05 | 0,12 | |
| Молоко сгущенное | ТТК № 51 | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 95,22 | 92,1 | 10,2 | 65,7 | 0,06 | 12,6 | 14,1 | 0,06 | 0,02 | 0,3 | |
| Теплый компот "Черника" | ТТК № 858 | 200 | 0,27 | 0,15 | 17,27 | 67,60 | 4,32 | 1,43 | 3,02 | 0,21 | | | 0,35 | | 1 | |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Хлеб 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 | |
| Итого за прием | | 598 | 27,82 | 34,01 | 122,42 | 899,71 | 448,53 | 63,50 | 428,37 | 1,79 | 139,38 | 222,57 | 1,33 | 0,17 | 2,80 | |
| Обед 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Школьный" | ТТК № 13-1 | 100 | 1,22 | 8,41 | 7,75 | 106,84 | 26,94 | 14,83 | 32,44 | 0,89 | 0 | 6,22 | 3,75 | 0,02 | 2,51 | |
| Суп картофельный | Сб.2004 № 133 | 250 | 2,40 | 2,34 | 20,10 | 109,02 | 20,61 | 27,43 | 68,62 | 1,06 | 7,2 | 216,92 | 0,2 | 0,11 | 9,64 | |
| Говядина отварная для I блюд | ТТК № 233-1 | 10 | 2,72 | 1,94 | 0,08 | 28,67 | 1,66 | 2,85 | 21,69 | 0,36 | 0 | 8,01 | 0,07 | 0,01 | 0,02 | |
| Биточки из говядины | ТТК № 220 | 100 | 14,59 | 11,46 | 13,62 | 217,36 | 9,9 | 12,94 | 105,11 | 1,69 | 20,16 | 28,35 | 0,36 | 0,03 | 0 | |
| Капуста цветная б/з запеченная под соусом | ТТК № 529 | 180 | 7,96 | 15,89 | 16,93 | 236,62 | 176,89 | 32,37 | 163,93 | 2,1 | 63,18 | 122,49 | 0,67 | 0,13 | 40,58 | |
| Напиток лимонно-брусничный (вит. 70) | ТТК № 844-70 | 200 | 0,14 | 0,06 | 21,38 | 83,42 | 6,05 | 1,56 | 3,25 | 0,14 | 0,02 | 0,96 | 0,11 | 0 | 4,3 | |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 50 | 3,44 | 0,50 | 24,02 | 116,58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за прием | | 915 | 34,14 | 40,85 | 114,91 | 952,59 | 242,05 | 91,98 | 395,04 | 6,24 | 90,56 | 382,95 | 5,16 | 0,30 | 57,05 | |
| Итого за день | | 1513 | 61,96 | 74,86 | 237,33 | 1852,30 | 690,58 | 155,48 | 823,41 | 8,03 | 229,94 | 605,52 | 6,49 | 0,47 | 59,85 | |

| Наименование блюда | № рецеп. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|--|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гуляш из филе индейки | ТТК № 401 | 150 | 22,24 | 8,09 | 5,98 | 184,72 | 29,7 | 24,01 | 212,71 | 1,73 | 29,07 | 51,65 | 0,51 | 0,05 | 1,1 | |
| 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 | |
| Огурцы консервированные, нарезка | ТТК № 52 | 40 | 0,31 | 0,04 | 1,37 | 6,24 | 9,02 | 5,49 | 16,46 | 0,24 | 0 | 4 | 0,04 | 0,01 | 3,92 | |
| Чай с молоком | Сб.1996 № 630 | 200 | 2,97 | 1,72 | 11,41 | 70,85 | 49,37 | 5,66 | 36,41 | 0,08 | 5,58 | 10,23 | 0 | 0,01 | 0,24 | |
| Хлеб "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 | |
| Итого за прием | | 625 | 35,72 | 19,25 | 88,22 | 661,79 | 124,42 | 57,40 | 343,96 | 3,34 | 77,85 | 640,08 | 1,56 | 0,18 | 9,27 | |
| Обед 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник ленинградский | Сб.2004 № 132 | 300 | 2,49 | 4,22 | 20,71 | 128,53 | 17,71 | 24,92 | 73,01 | 0,94 | 14,4 | 269,74 | 0,28 | 0,09 | 7,68 | |
| Сметана | ТТК № 54 | 20 | 0,49 | 2,64 | 0,66 | 28,68 | 15,49 | 1,57 | 10,61 | 0,03 | 12 | 21,4 | 0,06 | 0 | 0,03 | |
| Жаркое по - домашнему | Сб.2004 № 436 | 225 | 23,35 | 20,96 | 21,48 | 366,09 | 28,86 | 50,01 | 265,88 | 3,93 | 14,4 | 39,65 | 0,71 | 0,16 | 10,74 | |
| Компот "Сливовый №1" (вит.50) | ТТК № 831-50 | 200 | 0,23 | 0,08 | 15,79 | 61,55 | 0,59 | 0,02 | 0,13 | 0,04 | 0,02 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | |
| Апельсины | | 200 | 1,80 | 0,40 | 20,60 | 88,96 | 68 | 26 | 46 | 0,6 | 0 | 16 | 0,4 | 0,08 | 120 | |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 50 | 3,44 | 0,50 | 24,02 | 116,58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за прием | | 1020 | 33,47 | 29,05 | 114,29 | 844,46 | 130,65 | 102,52 | 395,63 | 5,54 | 40,82 | 346,82 | 1,45 | 0,33 | 138,45 | |
| Итого за день | | 1645 | 69,19 | 48,30 | 202,51 | 1506,26 | 255,07 | 159,92 | 739,59 | 8,88 | 118,67 | 986,90 | 3,01 | 0,51 | 147,72 | |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|---|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | ГЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Печень, тушенная в томатном соусе (вариант 2) | ТТК № 281-1 | 100 | 12,78 | 7,25 | 4,99 | 136,12 | 17,65 | 15,14 | 205,51 | 4,5 | 3509,52 | 6051,6 | 0,86 | 0,16 | 9,77 |
| Каша гречневая рассыпчатая | Сб.2004 № 508 | 180 | 9,21 | 6,97 | 49,60 | 285,35 | 17,82 | 145,55 | 218,96 | 4,9 | 25,2 | 29,8 | 0,64 | 0,31 | 0 |
| Соус томатный | ТТК № 1003 | 30 | 0,32 | 1,17 | 1,95 | 19,42 | 2,74 | 2,22 | 4,62 | 0,1 | 4,32 | 53,12 | 0,08 | 0,01 | 0,6 |
| Какао с молоком | Сб.2004 № 693 | 200 | 3,64 | 3,34 | 15,02 | 100,26 | 110,37 | 26,97 | 101,09 | 0,88 | 12 | 22,12 | 0,01 | 0,03 | 0,52 |
| Пюре фруктовое | | 90 | 0,54 | 0,18 | 18,09 | 72,41 | 10,8 | 6,3 | 15,3 | 1,17 | 0 | 0 | 0,18 | 0,01 | 1,44 |
| Багончик "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 |
| Итого за прием | | 645 | 29,78 | 19,75 | 111,46 | 723,59 | 179,27 | 196,18 | 545,48 | 12,35 | 3551,04 | 6156,64 | 1,77 | 0,61 | 12,33 |
| Обед 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Горошинка" | ТТК № 2 | 100 | 1,44 | 4,49 | 6,81 | 68,56 | 10,65 | 9,44 | 29,41 | 0,34 | 0 | 22,5 | 2,31 | 0,04 | 2,2 |
| Борщ с капустой и картофелем | Сб.2004 № 110 | 250 | 1,71 | 3,34 | 13,33 | 85,54 | 34,95 | 20,66 | 44,47 | 1 | 12 | 234,13 | 0,22 | 0,04 | 7,98 |
| Сметана | ТТК № 54 | 20 | 0,49 | 2,64 | 0,66 | 28,68 | 15,49 | 1,57 | 10,61 | 0,03 | 12 | 21,4 | 0,06 | 0 | 0,03 |
| 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 |
| Картофель со стручковой фасолью | Сб.2004 № 518 | 195 | 4,24 | 11,03 | 28,71 | 224,50 | 58,94 | 42,41 | 111,73 | 1,85 | 39 | 106,76 | 0,51 | 0,16 | 15,96 |
| Компот из кураги (вит. 50) | ТТК № 807-50 | 200 | 1,05 | 0,07 | 23,79 | 89,76 | 32,51 | 21,02 | 29,35 | 0,67 | 0,03 | 116,63 | 1,1 | 0,02 | 0,8 |
| Груша | | 120 | 0,48 | 0,36 | 15,72 | 60,83 | 22,8 | 14,4 | 19,2 | 2,76 | 0 | 2,4 | 0,48 | 0,02 | 6 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 50 | 3,44 | 0,50 | 24,02 | 116,58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием | | 1060 | 28,45 | 29,04 | 137,34 | 895,65 | 198,87 | 130,12 | 392,56 | 7,13 | 78,03 | 529,95 | 7,85 | 0,33 | 33,37 |
| Итого за день | | 1705 | 58,23 | 48,79 | 248,80 | 1619,24 | 378,14 | 326,30 | 938,04 | 19,48 | 3629,07 | 6686,59 | 9,62 | 0,94 | 45,70 |
| Среднее значение за неделю | Завтрак | 629 | 28,24 | 24,28 | 97,98 | 714,77 | 198,59 | 81,49 | 355,02 | 4,78 | 650,85 | 1314,74 | 1,94 | 0,27 | 12,42 |
| Среднее значение за неделю | Обед | 943 | 32,56 | 40,34 | 122,31 | 968,85 | 147,05 | 102,21 | 387,31 | 5,96 | 68,31 | 515,53 | 5,49 | 0,31 | 49,46 |

Стоимость питания 414 руб в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложение № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности(приложение № 11 к настоящим Правилам).

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

Сборник рецептов 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.

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

Технолог



М. Н. Корнева