



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ  
(Столовые, работающие на сырье)**

| 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          |
| <b>Неделя №1</b>                       |               |             |              |              |               |                |                           |               |               |             |              |               |             |             |               |
| <b>День I</b>                          |               |             |              |              |               |                |                           |               |               |             |              |               |             |             |               |
| <b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b> |               |             |              |              |               |                |                           |               |               |             |              |               |             |             |               |
| Тефтели "Детские" с соусом томатным    | ТТК № 249     | 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 "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>745</b>  | <b>22,76</b> | <b>18,66</b> | <b>110,11</b> | <b>693,44</b>  | <b>92,27</b>              | <b>38,68</b>  | <b>110,50</b> | <b>1,84</b> | <b>37,83</b> | <b>115,25</b> | <b>1,54</b> | <b>0,19</b> | <b>120,24</b> |
| <b>Обед 12 лет и старше I смена</b>    |               |             |              |              |               |                |                           |               |               |             |              |               |             |             |               |
| 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 I блюд           | ТТК № 233     | 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                                   | Сб.2004 № 443 | 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             |
| <b>Итого за прием</b>                  |               | <b>860</b>  | <b>40,55</b> | <b>34,58</b> | <b>120,99</b> | <b>942,34</b>  | <b>123,48</b>             | <b>123,79</b> | <b>435,84</b> | <b>7,11</b> | <b>30,02</b> | <b>708,65</b> | <b>5,30</b> | <b>0,36</b> | <b>24,71</b>  |
| <b>Итого за день</b>                   |               | <b>1605</b> | <b>63,31</b> | <b>53,24</b> | <b>231,10</b> | <b>1635,78</b> | <b>215,75</b>             | <b>162,47</b> | <b>546,34</b> | <b>8,95</b> | <b>67,85</b> | <b>823,90</b> | <b>6,84</b> | <b>0,55</b> | <b>144,95</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 2</b>  |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |                |             |             |              |
| <b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>               |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |                |             |             |              |
| Мясо тушеное   | Сб.2004 № 433 | 100         | 15,07        | 14,28        | 3,17             | 201,18         | 16,54                     | 19,45         | 145,2         | 2,15         | 9,6           | 87,63          | 0,47        | 0,05        | 0,76         |
| 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                     | ГТК № 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 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>30,64</b> | <b>23,47</b> | <b>88,69</b>     | <b>675,33</b>  | <b>83,73</b>              | <b>170,66</b> | <b>400,57</b> | <b>7,13</b>  | <b>40,38</b>  | <b>127,66</b>  | <b>1,11</b> | <b>0,37</b> | <b>1,00</b>  |
| <b>Обед 12 лет и старше I смена</b>                  |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |                |             |             |              |
| Салат "Лето"   | ГТК № 1603    | 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                         | ГТК № 233     | 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 по-алексеевски                               | ТТК № 256     | 100         | 13,40        | 18,76        | 10,94            | 267,14         | 12,62                     | 15,07         | 118,55        | 1,55         | 16,73         | 31,1           | 0,36        | 0,13        | 0,1          |
| Картофельное пюре с морковью                         | ГТК № 1394    | 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 "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           | 50          | 3,44         | 0,50         | 24,02            | 116,58         | 0                         | 0             | 0             | 0            | 0             | 0              | 0           | 0           | 0            |
| <b>Итого за прием</b>                                |               | <b>945</b>  | <b>34,51</b> | <b>48,75</b> | <b>120,02</b>    | <b>1041,93</b> | <b>298,56</b>             | <b>102,94</b> | <b>427,74</b> | <b>4,44</b>  | <b>80,23</b>  | <b>2136,29</b> | <b>1,27</b> | <b>0,34</b> | <b>19,03</b> |
| <b>Итого за день</b>                                 |               | <b>1525</b> | <b>65,15</b> | <b>72,22</b> | <b>208,71</b>    | <b>1717,25</b> | <b>382,29</b>             | <b>273,60</b> | <b>828,31</b> | <b>11,57</b> | <b>120,61</b> | <b>2263,95</b> | <b>2,38</b> | <b>0,71</b> | <b>20,03</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>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>   |                |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |              |                |             |             |              |
| Рыба, под шубкой (пикша)   | ТТК № 361      | 100         | 14,43        | 7,39         | 5,33             | 146,13         | 168,66                    | 11,2          | 110,1         | 0,24        | 18,15        | 58,09          | 1,44        | 0,02        | 0,36         |
| Рис "Солнечный"  | ТТК № 555      | 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<br>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>575</b>  | <b>23,88</b> | <b>19,50</b> | <b>99,09</b>     | <b>666,09</b>  | <b>223,12</b>             | <b>47,01</b>  | <b>219,14</b> | <b>2,24</b> | <b>36,73</b> | <b>443,00</b>  | <b>3,79</b> | <b>0,20</b> | <b>7,45</b>  |
| <b>Обед 12 лет и старше I смена</b>  |                |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |              |                |             |             |              |
| 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      | 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            |
| Котлеты "Сочность"   | ТТК № 414      | 100         | 15,25        | 13,89        | 7,73             | 215,36         | 34,79                     | 21,93         | 144,51        | 1,87        | 33,2         | 46,09          | 0,43        | 0,16        | 3,21         |
| 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)  | ГТК № 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 слоичный 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            |
| <b>Итого за прием</b>  |                | <b>935</b>  | <b>36,65</b> | <b>35,65</b> | <b>118,44</b>    | <b>931,99</b>  | <b>119,12</b>             | <b>130,45</b> | <b>426,17</b> | <b>6,73</b> | <b>55,54</b> | <b>1841,07</b> | <b>5,25</b> | <b>0,51</b> | <b>36,82</b> |
| <b>Итого за день</b>   |                | <b>1510</b> | <b>60,53</b> | <b>55,15</b> | <b>217,53</b>    | <b>1598,08</b> | <b>342,24</b>             | <b>177,46</b> | <b>645,31</b> | <b>8,97</b> | <b>92,27</b> | <b>2284,07</b> | <b>9,04</b> | <b>0,71</b> | <b>44,27</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>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>      |                |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |               |             |              |
| 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 из творога                        | Сб.2004 № 366  | 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          |                           |               |               |             |               |               |               |             |              |
| <b>Итого за прием</b>                       |                | <b>573</b>  | <b>30,17</b> | <b>21,77</b> | <b>92,80</b>     | <b>685,47</b>  | <b>356,52</b>             | <b>60,48</b>  | <b>449,50</b> | <b>1,47</b> | <b>111,48</b> | <b>148,10</b> | <b>1,13</b>   | <b>0,16</b> | <b>1,04</b>  |
| <b>Обед 12 лет и старше I смена</b>         |                |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |               |             |              |
| Салат из свеклы с сыром, с соусом "Весна"   | ТТК № 1601     | 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            |
| <b>Итого за прием</b>                       |                | <b>893</b>  | <b>33,17</b> | <b>31,09</b> | <b>128,03</b>    | <b>914,08</b>  | <b>240,64</b>             | <b>65,71</b>  | <b>276,06</b> | <b>4,34</b> | <b>46,10</b>  | <b>340,29</b> | <b>607,25</b> | <b>0,14</b> | <b>11,45</b> |
| <b>Итого за день</b>                        |                | <b>1466</b> | <b>63,34</b> | <b>52,86</b> | <b>220,83</b>    | <b>1599,54</b> | <b>597,16</b>             | <b>126,19</b> | <b>725,56</b> | <b>5,81</b> | <b>157,58</b> | <b>488,39</b> | <b>608,38</b> | <b>0,30</b> | <b>12,49</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        | ТЭ,мг        | В1,мг       | С,мг          |
| <b>День 5</b>                          |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |               |              |             |               |
| <b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b> |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |               |              |             |               |
| Азу из филе индейки                    | ТТК № 407     | 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             |
| <b>Итого за прием</b>                  |               | <b>630</b>  | <b>23,96</b> | <b>21,26</b> | <b>101,99</b>    | <b>681,52</b>  | <b>76,84</b>              | <b>67,95</b>  | <b>246,59</b> | <b>6,21</b>  | <b>28,14</b>  | <b>64,04</b>  | <b>5,01</b>  | <b>0,20</b> | <b>39,67</b>  |
| <b>Обед 12 лет и старше I смена</b>    |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |               |              |             |               |
| Салат из свежих помидоров              | Сб.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              | Сб.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             |
| Сарделька аппетитная                   | ТТК № 234     | 100         | 21,90        | 23,44        | 4,97             | 318,41         | 26,27                     | 27,33         | 203,4         | 3,11         | 22,4          | 31,5          | 0,59         | 0,21        | 0,13          |
| Паста сырная                           | ТТК № 552     | 190         | 10,43        | 12,87        | 36,95            | 305,82         | 185,17                    | 15,47         | 151,96        | 1            | 55,86         | 104,6         | 1,05         | 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             |
| <b>Итого за прием</b>                  |               | <b>915</b>  | <b>40,87</b> | <b>51,99</b> | <b>116,79</b>    | <b>1089,11</b> | <b>263,37</b>             | <b>81,72</b>  | <b>424,19</b> | <b>6,19</b>  | <b>78,28</b>  | <b>622,38</b> | <b>9,77</b>  | <b>0,39</b> | <b>230,49</b> |
| <b>Итого за день</b>                   |               | <b>1545</b> | <b>64,83</b> | <b>73,25</b> | <b>218,78</b>    | <b>1770,63</b> | <b>340,21</b>             | <b>149,67</b> | <b>670,78</b> | <b>12,40</b> | <b>106,42</b> | <b>686,42</b> | <b>14,78</b> | <b>0,59</b> | <b>270,16</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>День 6</b>                          |                |             |              |              |                  |                |                           |               |                |              |                |                |               |             |              |
| <b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b> |                |             |              |              |                  |                |                           |               |                |              |                |                |               |             |              |
| Салат "Суворов"                        | ТТК № 1604     | 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         |
| Гречаники с соусом                     | ТТК № 285      | 100         | 8,52         | 14,04        | 11,23            | 202,94         | 19,49                     | 25,34         | 99,44          | 1,64         | 3,46           | 70,97          | 3,93          | 0,06        | 1,04         |
| 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            |
| <b>Итого за прием</b>                  |                | <b>635</b>  | <b>42,48</b> | <b>42,14</b> | <b>110,84</b>    | <b>968,82</b>  | <b>422,85</b>             | <b>158,92</b> | <b>550,51</b>  | <b>9,36</b>  | <b>69,88</b>   | <b>1382,55</b> | <b>4,81</b>   | <b>0,91</b> | <b>2,85</b>  |
| <b>Обед 12 лет и старше I смена</b>    |                |             |              |              |                  |                |                           |               |                |              |                |                |               |             |              |
| 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      | 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         |
| Хлебец печеночный                      | ТТК № 225      | 100         | 12,01        | 5,29         | 7,61             | 124,18         | 22,95                     | 18,28         | 202,9          | 3,96         | 3215,58        | 5783,05        | 0,87          | 0,17        | 9,48         |
| 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        |
| 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           |
| Пицца "Детская"                        | ТТК № 914      | 100         | 10,54        | 15,49        | 30,13            | 301,72         | 125,03                    | 12,26         | 108,55         | 0,63         | 34,79          | 71,12          | 2,66          | 0,06        | 0,6          |
| 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>890</b>  | <b>34,40</b> | <b>32,08</b> | <b>119,11</b>    | <b>892,83</b>  | <b>248,42</b>             | <b>95,66</b>  | <b>488,93</b>  | <b>7,74</b>  | <b>3280,92</b> | <b>6137,55</b> | <b>4,24</b>   | <b>0,43</b> | <b>54,54</b> |
| <b>Итого за день</b>                   |                | <b>1525</b> | <b>76,88</b> | <b>74,22</b> | <b>229,95</b>    | <b>1861,65</b> | <b>671,27</b>             | <b>254,58</b> | <b>1039,44</b> | <b>17,10</b> | <b>3350,80</b> | <b>7520,10</b> | <b>9,05</b>   | <b>1,34</b> | <b>57,39</b> |
| <b>Среднее значение за неделю</b>      | <b>Завтрак</b> | <b>623</b>  | <b>28,98</b> | <b>24,47</b> | <b>100,59</b>    | <b>728,44</b>  | <b>209,22</b>             | <b>90,62</b>  | <b>329,47</b>  | <b>4,71</b>  | <b>54,07</b>   | <b>380,10</b>  | <b>2,90</b>   | <b>0,34</b> | <b>28,71</b> |
| <b>Среднее значение за неделю</b>      | <b>Обед</b>    | <b>906</b>  | <b>36,69</b> | <b>39,02</b> | <b>120,56</b>    | <b>968,71</b>  | <b>215,60</b>             | <b>100,05</b> | <b>413,16</b>  | <b>6,09</b>  | <b>595,18</b>  | <b>1964,37</b> | <b>105,51</b> | <b>0,36</b> | <b>62,84</b> |

| 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        | B1,мг       | C,мг         |
| <b>Неделя №2</b>  |               |             |              |              |               |                |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |
| <b>День 1</b>   |               |             |              |              |               |                |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |
| <b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>  |               |             |              |              |               |                |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |
| Сосиски отварные  | С6.2004 № 413 | 100         | 11,28        | 14,96        | 0,00          | 179,76         | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0             | 0             | 0,5          | 0           | 0            |
| Макаронные изделия отварные   | С6.2004 № 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   | ТТК № 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            |
| <b>Итого за прием</b>   |               | <b>625</b>  | <b>26,58</b> | <b>24,46</b> | <b>82,18</b>  | <b>654,30</b>  | <b>158,08</b>             | <b>29,87</b>  | <b>144,63</b> | <b>2,54</b> | <b>40,20</b>  | <b>144,30</b> | <b>1,94</b>  | <b>0,24</b> | <b>15,40</b> |
| <b>Обед 12 лет и старше I смена</b>   |               |             |              |              |               |                |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |
| Салад 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)   | С6.2004 № 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   | ТТК № 266     | 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  | С6.2004 № 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" (виг. 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 слоеное "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          | 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>935</b>  | <b>29,18</b> | <b>59,39</b> | <b>118,47</b> | <b>1111,14</b> | <b>100,33</b>             | <b>99,35</b>  | <b>379,88</b> | <b>5,87</b> | <b>79,99</b>  | <b>414,39</b> | <b>9,61</b>  | <b>0,34</b> | <b>38,45</b> |
| <b>Итого за день</b>  |               | <b>1560</b> | <b>55,76</b> | <b>83,85</b> | <b>200,65</b> | <b>1765,44</b> | <b>258,41</b>             | <b>129,22</b> | <b>524,51</b> | <b>8,41</b> | <b>120,19</b> | <b>558,69</b> | <b>11,55</b> | <b>0,58</b> | <b>53,85</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>День 2</b>                                |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |                |             |             |              |
| <b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>       |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |                |             |             |              |
| Бефстроганов                                 | Сб.2004 № 423 | 100         | 14,43        | 14,57        | 6,40             | 213,07         | 37,79                     | 20,09         | 154,44        | 1,99        | 28,8          | 52,93          | 0,55        | 0,05        | 0,99         |
| Каша перловая с овощами                      | ТТК № 505     | 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          |                           |               |               |             |               |                |             |             |              |
| <b>Итого за прием</b>                        |               | <b>585</b>  | <b>26,79</b> | <b>25,77</b> | <b>89,27</b>     | <b>683,78</b>  | <b>139,10</b>             | <b>62,38</b>  | <b>378,76</b> | <b>3,52</b> | <b>65,57</b>  | <b>651,68</b>  | <b>1,45</b> | <b>0,14</b> | <b>8,04</b>  |
| <b>Обед 12 лет и старше I смена</b>          |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |                |             |             |              |
| 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     | 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         |
| Биточек по-белорусски                        | Сб.2004 № 467 | 100         | 19,75        | 19,73        | 2,33             | 264,90         | 49,97                     | 25,23         | 208,87        | 2,84        | 31,56         | 56,96          | 0,56        | 0,06        | 0,65         |
| 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            |
| <b>Итого за прием</b>                        |               | <b>840</b>  | <b>34,93</b> | <b>45,86</b> | <b>129,75</b>    | <b>1061,40</b> | <b>117,79</b>             | <b>81,82</b>  | <b>450,86</b> | <b>5,56</b> | <b>72,95</b>  | <b>884,94</b>  | <b>1,78</b> | <b>0,20</b> | <b>9,50</b>  |
| <b>Итого за день</b>                         |               | <b>1425</b> | <b>61,72</b> | <b>71,63</b> | <b>219,02</b>    | <b>1745,18</b> | <b>256,89</b>             | <b>144,20</b> | <b>829,62</b> | <b>9,08</b> | <b>138,52</b> | <b>1536,62</b> | <b>3,23</b> | <b>0,34</b> | <b>17,54</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>День 3</b>                               |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |
| <b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>      |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |
| Котлета по - волжски (пикша)                | ТТК № 322     | 100         | 17,73        | 28,17        | 5,87             | 347,41         | 21,3                      | 18,64         | 134,12        | 1,58        | 14,03         | 20,63         | 3,59         | 0,37        | 0,66         |
| 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           |
| 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>667</b>  | <b>27,11</b> | <b>34,97</b> | <b>79,80</b>     | <b>737,78</b>  | <b>92,06</b>              | <b>65,46</b>  | <b>251,77</b> | <b>5,78</b> | <b>32,56</b>  | <b>66,49</b>  | <b>4,08</b>  | <b>0,55</b> | <b>27,24</b> |
| <b>Обед 12 лет и старше I смена</b>         |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |
| Салат "Светофор" с соусом "Весна"           | ТТК № 1600    | 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     | 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          |
| Котлета из индейки "Чемпион"                | ТТК № 408     | 100         | 18,33        | 9,91         | 9,55             | 200,31         | 40,88                     | 20,54         | 162,47        | 1,39        | 62,56         | 325,28        | 0,45         | 0,05        | 0,28         |
| Овощная смесь "Европейская" б/з припущенная | ТТК № 533     | 180         | 4,80         | 4,65         | 9,49             | 97,15          | 12,99                     | 0,69          | 3,99          | 0,1         | 15,12         | 28,35         | 0,06         | 0           | 0            |
| 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 "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           | 50          | 3,44         | 0,50         | 24,02            | 116,58         | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0             | 0             | 0            | 0           | 0            |
| <b>Итого за прием</b>                       |               | <b>965</b>  | <b>40,74</b> | <b>36,16</b> | <b>118,50</b>    | <b>950,19</b>  | <b>122,99</b>             | <b>85,67</b>  | <b>277,87</b> | <b>3,89</b> | <b>96,90</b>  | <b>839,50</b> | <b>6,87</b>  | <b>0,18</b> | <b>14,30</b> |
| <b>Итого за день</b>                        |               | <b>1632</b> | <b>67,85</b> | <b>71,13</b> | <b>198,30</b>    | <b>1687,97</b> | <b>215,05</b>             | <b>151,13</b> | <b>529,64</b> | <b>9,67</b> | <b>129,46</b> | <b>905,99</b> | <b>10,95</b> | <b>0,73</b> | <b>41,54</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>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>    |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |                |             |             |              |
| 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 № 311 | 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        |             |              |
| 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         |
| 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            |
| <b>Итого за прием</b>                     |               | <b>598</b>  | <b>27,82</b> | <b>34,01</b> | <b>122,42</b>    | <b>899,71</b>  | <b>448,53</b>             | <b>63,50</b>  | <b>428,37</b> | <b>1,79</b> | <b>139,38</b> | <b>222,57</b>  | <b>1,33</b> | <b>0,17</b> | <b>2,80</b>  |
| <b>Обед 12 лет и старше I смена</b>       |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |                |             |             |              |
| Салат "Мозаика" с соусом "Весна"          | ТТК № 100     | 100         | 1,37         | 5,97         | 10,27            | 98,47          | 10,44                     | 15,69         | 28,99         | 0,41        | 0             | 520,75         | 3,8         | 0,05        | 6,3          |
| Суп картофельный с бобовыми (фасоль)      | Сб.2004 № 140 | 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         |
| Говядина отварная для I блюд              | ТТК № 233     | 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         |
| Биточек "Антошка"                         | ТТК № 216     | 100         | 17,27        | 14,31        | 15,83            | 263,05         | 228,6                     | 21,45         | 218           | 1,66        | 63,7          | 89,4           | 0,41        | 0,04        | 0,29         |
| Капуста цветная б/з запеченная под соусом | ТТК № 529     | 190         | 8,40         | 16,77        | 17,87            | 249,77         | 186,71                    | 34,17         | 173,04        | 2,22        | 66,69         | 129,3          | 0,71        | 0,14        | 42,84        |
| 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            |
| <b>Итого за прием</b>                     |               | <b>925</b>  | <b>40,23</b> | <b>43,55</b> | <b>121,52</b>    | <b>1027,29</b> | <b>476,06</b>             | <b>109,46</b> | <b>567,28</b> | <b>6,41</b> | <b>142,41</b> | <b>1032,45</b> | <b>5,39</b> | <b>0,36</b> | <b>58,41</b> |
| <b>Итого за день</b>                      |               | <b>1523</b> | <b>68,05</b> | <b>77,56</b> | <b>243,94</b>    | <b>1927,00</b> | <b>924,59</b>             | <b>172,96</b> | <b>995,65</b> | <b>8,20</b> | <b>281,79</b> | <b>1255,02</b> | <b>6,72</b> | <b>0,53</b> | <b>61,21</b> |

| Наименование блюда                     | № рецеп.       | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины      |               |             |             |               |
|--|----------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|
|  |                |             |              |              |                  |                | Са                        | Mg            | P             | Fe          | A,мг          | PЭ,мкг        | ТЭ,мг       | В1,мг       | С,мг          |
| <b>День 5</b>                          |                |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |             |             |               |
| <b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b> |                |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |             |             |               |
| Люля-кебаб (запеченный)                | ТТК № 283      | 100         | 25,72        | 14,01        | 1,94             | 235,67         | 22                        | 26,84         | 228,85        | 2,78        | 27,47         | 37,84         | 0,57        | 0,07        | 0,34          |
| Макароны с овощами                     | ТТК № 520      | 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             |
| <b>Итого за прием</b>                  |                | <b>575</b>  | <b>39,20</b> | <b>25,17</b> | <b>84,18</b>     | <b>712,75</b>  | <b>116,72</b>             | <b>60,23</b>  | <b>360,10</b> | <b>4,39</b> | <b>76,25</b>  | <b>626,27</b> | <b>1,62</b> | <b>0,20</b> | <b>8,51</b>   |
| <b>Обед 12 лет и старше I смена</b>    |                |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |             |             |               |
| 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 ржапо-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             |
| <b>Итого за прием</b>                  |                | <b>1020</b> | <b>33,47</b> | <b>29,05</b> | <b>114,29</b>    | <b>844,46</b>  | <b>130,65</b>             | <b>102,52</b> | <b>395,63</b> | <b>5,54</b> | <b>40,82</b>  | <b>346,82</b> | <b>1,45</b> | <b>0,33</b> | <b>138,45</b> |
| <b>Итого за день</b>                   |                | <b>1595</b> | <b>72,67</b> | <b>54,22</b> | <b>198,47</b>    | <b>1557,21</b> | <b>247,37</b>             | <b>162,75</b> | <b>755,73</b> | <b>9,93</b> | <b>117,07</b> | <b>973,09</b> | <b>3,07</b> | <b>0,53</b> | <b>146,96</b> |

| Наименование блюда                     | № рсц.         | 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         |
| <b>День 6</b>                          |                |             |              |              |               |                |                           |               |               |              |                |                |              |             |              |
| <b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b> |                |             |              |              |               |                |                           |               |               |              |                |                |              |             |              |
| Печеночные оладьи "Эллада"             | ТТК № 286      | 100         | 14,63        | 13,83        | 8,72          | 214,79         | 28,41                     | 24,4          | 247,2         | 5,09         | 3700,5         | 6734,45        | 6,22         | 0,19        | 11,54        |
| 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         |
| Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной | 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>645</b>  | <b>31,63</b> | <b>26,33</b> | <b>115,19</b> | <b>802,25</b>  | <b>190,03</b>             | <b>205,44</b> | <b>587,17</b> | <b>12,94</b> | <b>3742,02</b> | <b>6839,49</b> | <b>7,13</b>  | <b>0,64</b> | <b>14,10</b> |
| <b>Обед 12 лет и старше I смена</b>    |                |             |              |              |               |                |                           |               |               |              |                |                |              |             |              |
| 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      | 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         |
| Бытчек "Лада"                          | ТТК № 334      | 100         | 13,04        | 20,86        | 10,80         | 282,59         | 27,66                     | 12,16         | 84,33         | 0,94         | 19,13          | 27,7           | 5,08         | 0,19        | 0,53         |
| 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 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            | 25          | 1,72         | 0,25         | 12,01         | 58,29          | 0                         | 0             | 0             | 0            | 0              | 0              | 0            | 0           | 0            |
| <b>Итого за прием</b>                  |                | <b>920</b>  | <b>28,54</b> | <b>33,67</b> | <b>115,91</b> | <b>858,80</b>  | <b>140,65</b>             | <b>110,08</b> | <b>313,65</b> | <b>7,53</b>  | <b>46,28</b>   | <b>430,62</b>  | <b>7,25</b>  | <b>0,44</b> | <b>29,75</b> |
| <b>Итого за день</b>                   |                | <b>1565</b> | <b>60,17</b> | <b>60,00</b> | <b>231,10</b> | <b>1661,06</b> | <b>330,68</b>             | <b>315,52</b> | <b>900,82</b> | <b>20,47</b> | <b>3788,30</b> | <b>7270,11</b> | <b>14,38</b> | <b>1,08</b> | <b>43,85</b> |
| <b>Среднее значение за неделю</b>      | <b>Завтрак</b> | <b>616</b>  | <b>29,86</b> | <b>28,45</b> | <b>95,51</b>  | <b>748,43</b>  | <b>190,75</b>             | <b>81,15</b>  | <b>358,47</b> | <b>5,16</b>  | <b>682,66</b>  | <b>1425,13</b> | <b>2,93</b>  | <b>0,32</b> | <b>12,68</b> |
| <b>Среднее значение за неделю</b>      | <b>Обед</b>    | <b>934</b>  | <b>34,52</b> | <b>41,28</b> | <b>119,74</b> | <b>975,55</b>  | <b>181,41</b>             | <b>98,15</b>  | <b>397,53</b> | <b>5,80</b>  | <b>79,89</b>   | <b>658,12</b>  | <b>5,39</b>  | <b>0,31</b> | <b>48,14</b> |

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

*Корнева*

М. И. Корнева