

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 22

ИЗВЕСТИИ Г. Ф. ИОНОМАРЕВА
А. В. ПОСТИНКИНОВА

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора СГМУП "КШП"

Н.В. Гаврилюк

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (2 смена)

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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
1 Неделя															
1 День															
Обед с 12 лет 2 смена															
Фруктовые пастилки	п/п	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп бульон говяжий с зеленью	ТТК	250	2,64	18,00	12,13	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Колбаса отварная	ТТК	100	11,63	15,42	0,00	185,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК	212	7,97	6,31	52,93	314,00	23,26	11,98	66,44	1,22	29,68	33,39	1,15	0,12	0,00
Чай с сахаром	ТТК	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		827	27,48	40,66	109,97	823,97	23,52	11,98	66,44	1,26	29,68	33,39	1,15	0,12	0,00
2 День															
Обед с 12 лет 2 смена															
Наггетсы из птицы	ТТК	100	13,08	16,10	15,59	259,92	15,71	13,36	110,36	1,17	29,82	53,02	3,91	0,04	1,23
Творожок Растишка	п/п	45	2,71	1,39	4,83	42,25	95,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Огурец свежий	ТТК	40	0,71	0,09	24,89	13,87	6,68	4,07	12,19	0,18	0,00	2,96	0,04	0,00	2,90
Суп бульон с рисом и зеленым луком	ТТК	250	2,64	3,85	13,31	31,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК	200	10,23	7,01	55,10	310,45	19,57	161,72	242,99	5,44	24,00	28,61	0,71	0,34	0,00
Напиток Каркаде	ТТК	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Кренки из пшеничного хлеба	ТТК	10	1,03	0,14	6,97	33,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		875	32,65	29,17	145,38	802,47	137,25	179,15	365,54	6,82	53,82	84,59	4,66	0,38	4,13
3 День															
Обед с 12 лет 2 смена															
Котлеты Морское диво	ТТК	100	18,00	16,00	15,30	214,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель тушеный	ТТК	200	4,20	10,88	51,02	244,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Щорщ со свежей капустой и картофелем	ТТК	250	1,57	4,55	19,36	164,00	29,80	24,28	55,00	1,15	12,00	234,47	0,23	0,06	6,86
Метана	ТТК	18	0,44	2,38	0,59	25,81	11,15	1,13	7,64	0,02	8,64	15,41	0,04	0,00	0,02
Чай с сахаром	ТТК	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		818	29,30	34,72	118,73	806,47	41,21	25,41	62,64	1,21	20,64	249,88	0,27	0,06	6,88

Сосиски отварные	ТТК	100	11,00	22,00	3,54	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК	180	6,77	5,36	57,87	314,00	19,75	10,17	56,41	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	0,00
Чай с сахаром	ТТК	200	0,19	0,04	9,12	36,00	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	11	1,13	0,15	7,67	37,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		831	26,98	47,75	115,32	807,92	21,88	12,84	59,88	1,19	25,20	46,49	1,58	0,11	3,34
2 День															
Обед с 12 лет 2 смена															
Сыр плавленый Дружба	п/п	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Тефтели Детские	ТТК	100	19,30	11,35	5,27	156,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пюре картофельное	ТТК	200	6,20	8,94	44,66	276,60	62,84	38,82	115,43	1,48	20,59	43,58	0,24	0,16	13,84
Огурец свежий	ТТК	18	0,144	0,018	5,04	2,808	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп бульон с рисом и зеленым луком	ТТК	250	2,64	3,85	13,31	162,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Кофейный напиток	ТТК	200	1,70	1,41	15,92	89,00	53,06	6,09	39,15	0,07	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	10	1,03	0,14	6,97	33,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		819	34,12	29,16	103,64	814,80	115,90	44,91	154,58	1,55	26,59	54,58	0,24	0,17	14,10
3 День															
Обед с 12 лет 2 смена															
Рыба тушеная в томате с овощами	ТТК	100	12,85	4,92	5,74	103,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК	250	1,57	4,55	19,36	95,50	29,80	24,28	55,00	1,15	12,00	234,47	0,23	0,06	6,86
Сметана	ТТК	27	0,66	3,56	0,89	38,72	16,73	1,70	11,46	0,03	12,96	23,11	0,06	0,00	0,03
Каша перловая рассыпчатая	ТТК	180	4,96	8,35	64,62	237,84	22,35	20,35	165,51	0,93	15,12	28,35	0,70	0,05	0,00
Чай с лимоном	ТТК	200	0,23	0,39	9,09	37,80	2,73	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
Печенье Злаковое	ТТК	50	3,29	9,00	53,21	205,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		862	27,49	31,61	180,30	851,86	71,61	47,06	233,31	2,19	40,08	286,07	1,00	0,11	8,01
4 День															
Обед с 12 лет 2 смена															
Биточки Чикен топ	ТТК	100	12,02	11,60	7,02	215,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Гворожок Растишка	п/п	45	2,71	1,39	4,83	42,25	95,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Огурец свежий	ТТК	28	0,224	0,028	7,84	4,368	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп лапша говяжья с зеленью	ТТК	250	2,64	3,85	12,13	118,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК	200	10,24	7,75	55,12	317,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток Каркаде	ТТК	200	0,04	0,00	9,48	35,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	10	1,03	0,14	6,97	33,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		858	30,57	25,01	114,42	820,24	95,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
День															
Обед с 12 лет 2 смена															