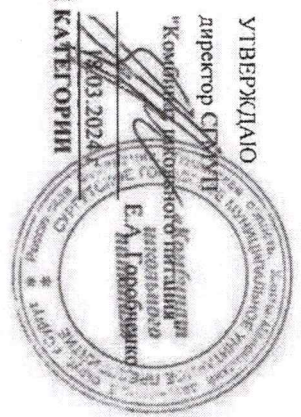




ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (1 СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
(Столовые, работающие на сырье)



Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	А, мг	РР, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
День 1																		
Завтрак 12 лет и старше 1 смена																		
Тертые "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	С6.2004 № 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		30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		745	22,76	18,66	110,11	693,44	92,27	38,68	110,50	1,84	37,83	115,25	1,54	0,19	120,24			
Обед 12 лет и старше 1 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)	С6.2004 № 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 блюда	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	С6.2004 № 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 (виш. 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		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с		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		1605	63,31	53,24	231,10	1635,78	215,75	162,47	546,34	8,95	67,85	823,90	6,84	0,55	144,95			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины																	
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	P, мкг	T, мкг	B1, мг	C, мг												
День 2																											
Завтрак 12 лет и старше I смена																											
Масло 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	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 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		580	30,64	23,47	88,69	675,33	83,73	170,66	400,57	7,13	40,38	127,66	1,11	0,57	1,00												
Обед 12 лет и старше I смена																											
Салат "Лето"	ТТК № 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 картошкой (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 блюда	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												
Колбаса 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	ТТК № 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 "Грибный" 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												
Итого за прием		945	34,51	48,75	120,02	1041,93	298,56	102,94	427,74	4,44	80,23	2136,29	1,27	0,54	19,03												
Итого за день														1525	65,15	72,22	208,71	1717,25	382,29	273,60	828,31	11,57	120,61	2263,95	2,38	0,71	20,03

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины																		
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг																
День 3																															
Завтрак 12 лет и старше 1 смена																															
Рыба, под шубкой (пикши)	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																	
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 "Сдобное"	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																
Вагончик "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		575	23,88	19,50	99,09	666,09	223,12	47,01	219,14	2,24	36,73	443,00	3,79	0,20	7,45																
Обед 12 лет и старше 1 смена																															
Икра морковная	С6.2004 № 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																
Сул картофельный с макаронными изделиями	С6.2004 № 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 1 блюда	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	С6.2004 № 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 ржало-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	36,65	35,65	118,44	931,99	119,12	130,45	426,17	6,73	55,54	1841,07	5,25	0,51	36,82																
Итого за день		1510	60,53	55,15	217,53	1598,08	342,24	177,46	645,31	8,97	92,27	2284,07	9,04	0,71	44,27																

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дв., г	ЭЦ, ккал	Витамины																							
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	Т, мкг	В, мкг	C, мкг															
День 4																														
Завтрак 12 лет и старше I смена																														
Каша молочная ячневая (выжма)	С6.2004 № 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															
	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72		0,9	0,01	12	13,5	0,03																	
Масло сливочное	С6.2004 № 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																
Запеканка из творога	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	26,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0																
Сметана	ТТК № 808	200	1,70	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11		0,01																
Кофейный напиток (растворимый)	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07																								
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29																								
Хлеб столичный 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 свежлы с сыром, с соусом "Вешня"	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)	С6.2004 № 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	С6.2004 № 719	200	18,41	11,16	42,78	349,49	10,89	0,61	1,94	0,09	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 см. 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	0,18	0,01	1,44														
Пюре фруктовое	п/п	90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17	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																
Хлеб столичный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	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	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витаминны				
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг			
День 5																		
Завтрак 12 лет и старше I смена																		
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 слоёное "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 столичный 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			
Сарделька вагелитская	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 столичный 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	40,87	51,99	116,79	1089,11	263,37	81,72	424,19	6,19	78,28	622,38	9,77	0,39	230,49			
Итого за день		1545	64,83	73,25	218,78	1770,63	340,21	149,67	670,78	12,40	106,42	686,42	14,78	0,59	270,16			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Р, мкг	Т, мкг	В1, мкг	С, мкг			
День 6																		
Завтрак 12 лет и старше I смена																		
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			
Прочаники 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 "Трибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	13,38	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	42,48	42,14	110,84	968,82	422,85	158,92	550,51	9,36	69,88	1382,55	4,81	0,91	2,85			
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			
Повидля отварная для I блюда	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			
Хлеб пшеничный	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 "Летская"	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			
Итого за прием		890	34,40	32,08	119,11	892,83	248,42	95,66	488,93	7,74	3280,92	6137,55	4,24	0,43	54,54			
Итого за день																		
		1525	76,88	74,22	229,95	1861,65	671,27	254,58	1039,44	17,10	3350,80	7520,10	9,05	1,34	57,39			
Среднее значение за неделю																		
Завтрак		623	28,98	24,47	100,59	728,44	209,22	90,62	329,47	4,71	54,07	380,10	2,90	0,34	28,71			
Обед		906	36,69	39,02	120,56	968,71	215,60	100,05	413,16	6,09	595,18	1964,37	105,51	0,36	62,84			

Наименование блюда	№ рещ.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг	
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	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						
Багочик "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 крутой (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	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	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" (вкг. 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 сладкое "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	
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	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Микроэлементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг			
День 2																		
Завтрак 12 лет и старше I смена																		
Бифстегонов	С6.2004 № 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			
Орulary 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 студенным	С6.1996 № 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 "Трибежный" 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	26,79	25,77	89,27	683,78	139,10	62,38	378,76	3,52	65,57	651,68	1,45	0,14	8,04			
Обед 12 лет и старше I смена																		
Борщ с картофелем	С6.2004 № 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 блюол	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			
Бигочек по-белорусски	С6.2004 № 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			
Капустя гушеная	С6.2004 № 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 "Сморолнка" (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						
Фалотини	ТТК № 973	50	1,97	11,84	33,85	253,21							0,11					
Хлеб столничны 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		840	34,93	45,86	129,75	1061,40	117,79	81,82	450,86	5,56	72,95	884,94	1,78	0,20	9,50			
Итого за день		1425	61,72	71,63	219,02	1745,18	256,89	144,20	829,62	9,08	138,52	1536,62	3,23	0,34	17,54			

Наименование блюда	№ рецепта	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 3																		
Завтрак 12 лет и старше I смена																		
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			
Итого за прием		667	27,11	34,97	79,80	737,78	92,06	65,46	251,77	5,78	32,56	66,49	4,08	0,55	27,24			
Обед 12 лет и старше I смена																		
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			
Колбаса из индейки "Чемпион"	ТТК № 408	100	18,33	9,91	9,55	260,31	40,88	20,54	162,47	1,39	62,56	325,28	0,45	0,05	0,28			
Овощная смесь "Европейская" 6/3 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 (выт. 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 ступенчатым 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 "Трибрежный" 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			
Итого за прием		965	40,74	36,16	118,50	950,19	122,99	85,67	277,87	3,89	96,90	839,50	6,87	0,18	14,30			
Итого за день		1632	67,85	71,13	198,30	1687,97	215,05	151,13	529,64	9,67	129,46	905,99	10,95	0,73	41,54			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витаминиз				
							Са	Мг	Р	Fe	А.мг	Р.А.мг	Т.А.мг	В1.мг	С.мг			
День 4																		
Завтрак 12 лет и старше I смена																		
Сыр (поршилки)	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	0,01	12	13,5	0,03	0	0,12			
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 стуженное	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 № 838	200	0,27	0,15	17,27	67,60	4,32	1,43	3,02	0,21			0,35	1	1			
Хлеб столничный 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 столничный 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 "Мозайка" 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 блока	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			
Виточек "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			
Калюста 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 столничный 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		925	40,23	43,55	121,52	1027,29	476,06	109,46	567,28	6,41	142,41	1032,45	5,39	0,36	58,41			
Итого за день																		
		1523	68,05	77,56	243,94	1927,00	924,59	172,96	995,65	8,20	281,79	1255,02	6,72	0,53	61,21			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг			
День 5																		
Завтрак 12 лет и старше I смена																		
Льодя-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			
Макаронны 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			
Отуры 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 "Прибржский" 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		575	39,20	25,17	84,18	712,75	116,72	60,23	360,10	4,39	76,25	626,27	1,62	0,20	8,51			
Обед 12 лет и старше I смена																		
Рассолыник дегинградский	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.С0)	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 столычный 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		1595	72,67	54,22	198,47	1557,21	247,37	162,75	755,73	9,93	117,07	973,09	3,07	0,53	146,96			

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
День 6																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Печеночные оладьи "Ляда"	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	С6.2004 № 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	
Кашка с молоком	С6.2004 № 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	
Итого за прием		645	31,63	26,33	115,19	802,25	190,03	205,44	587,17	12,94	3742,02	6839,49	7,13	0,64	14,10	
Обед 12 лет и старше I смена																
Борщ с капустой и картофелем	С6.2004 № 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 блюда	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	С6.2004 № 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 (выт. 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	
Итого за прием		920	28,54	33,67	115,91	858,80	140,65	110,08	313,65	7,53	46,28	430,62	7,25	0,44	29,75	
Итого за день																
		1565	60,17	60,00	231,10	1661,06	330,68	315,52	900,82	20,47	3788,30	7270,11	14,38	1,08	43,85	
Среднее значение за неделю																
	Завтрак	616	29,86	28,45	95,51	748,43	190,75	81,15	358,47	5,16	682,66	1425,13	2,93	0,32	12,68	
	Обед	934	34,52	41,28	119,74	975,55	181,41	98,15	397,53	5,80	79,89	658,12	5,39	0,31	48,14	
Среднее значение за неделю																
		1550	32,19	34,86	207,62	1361,99	256,08	140,15	378,20	5,48	740,77	1541,62	4,16	0,31	30,41	

Стоимость питания 414 руб в день

Основание: СанПиН 2.3.72.4.3590-20

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 приложения № 10 к инструкции Правильно, по каждому приему пищи.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродлинформ" Москва 2004 г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Хлебпродлинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скрябин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делта Принт 2008 г.
В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

Технолог

Корнева

М. Н. Корнева