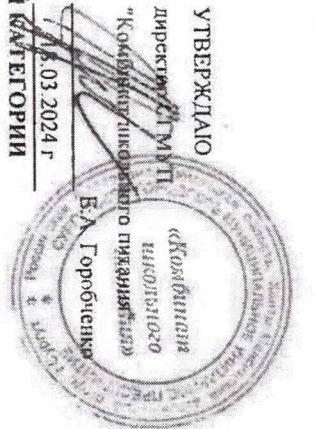




СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1
М. КОКОЛАева

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



УТВЕРЖДАЮ
Директор И.И. М.П.Т.
«Косовитана» Индивидуальное предприятие
Б.А. Горобченко
14.03.2024 г.

Наименование блюда	№ ред.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦл, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг			
Неделя №1																		
День 1																		
Обед 12 лет и старше II 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 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			
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 (лит. 70)	ТТК № 816-70	200	0,98	0,06	21,65	81,87	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,1	0,01	0,32			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,44	0,50	24,02	116,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		860	40,55	34,58	120,99	942,34	123,48	123,79	435,84	7,11	30,02	708,65	5,30	0,36	24,71			
Подник 12 лет и старше II смена																		
Тфртели "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	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		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			
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	Углево- ды, г	Энд. квал	Минеральные элементы (мг)							Витаминны				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мкг	Т, мкг	В1, мг	С, мг			
День 2																		
Обед 12 лет и старше II 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 картофелем (с томатом)	Сб.2004 № 124	230	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			
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	ТТК № 1394	180	3,37	4,23	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" (вкл.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			
Заказово - 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			
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	0,34	19,03			
Подзник 12 лет и старше II смена																		
Мисо 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 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	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	0,37	1,00			
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	Углевод- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витаминны								
							Са	Мg	P	Fe	A, мкг	P3, мкг	T3, мкг	B1, мкг	C, мкг			
День 3																		
Обед 12 лет и старше II 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		
Суп 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 I блюда	ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	64,99	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0			
Копченый "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 (вар.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	0			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,44	0,50	24,02	116,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		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			
Подлинник 12 лет и старше II смена																		
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	0,29	0,03	0,01	5,76			
Теплый напиток "Лимонный"	ТТК № 856	200	0,13	0,01	10,70	43,25	6,06	1,73	3,17	0,12	0	3,74	1,94	0,03	0,02			
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	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0			
обогащенный витаминами, железом и кальцием																		
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			
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	Велики, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы			Витамины																				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг															
День 4																														
Обед 12 лет и старше II смена																														
Салат из свежих 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)	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	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		2,4															
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		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17																				
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0															
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0															
Итого за прием		893	33,17	31,09	128,03	914,08	240,64	65,71	276,06	4,34	46,10	340,29	607,25	0,14	11,45															
Подлинк 12 лет и старше II смена																														
Каша молочная ячменная (вязкая)	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															
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72		0,9	0,01	12	13,5	0,03		0,24															
Запеканка из творога	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	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															
Корфейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11		0,01	0,26															
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07																								
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29																								
Итого за прием		573	30,17	21,77	92,80	685,47	356,52	60,48	449,50	1,47	111,48	148,10	1,13	0,16	1,04															
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)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
День 5																		
Обед 12 лет и старше II 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 крутой	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 запеченная	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 (выт. 70)	ТТК № 809-70	200	0,68	0,28	24,28	92,59	12,45	3,42	3,51	0,63	0,02	163,42	0,76	0,01	200			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,44	0,50	24,02	116,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		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			
Подлник 12 лет и старше II 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			
1 Руля		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 слоеное "Вечернее"	ТТК № 1358	40	3,07	12,27	22,82	211,97	8,97	10,17	34,53	0,66	4,8	5,03	3,78	0,04	0			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		630	23,96	21,26	101,99	681,52	76,84	67,95	246,59	6,21	28,14	64,04	5,01	0,20	39,67			
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	Углевод. д.г.	ЭД, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мкг	Т, мкг	В, мг	С, мг
День 6															
Обед 12 лет и старше II 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	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	С6.2004 № 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 см (выт. 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
Питца "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 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		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
Подлник 12 лет и старше II смена															
Салат "Суворова"	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
Гречинки 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	С6.2004 № 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	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
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		635	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
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															
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
Подлник		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
Среднее значение за неделю															
		1529	65,67	63,49	221,15	1697,15	424,82	190,67	742,63	10,80	639,25	2344,47	134,41	0,70	91,55

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. двл. г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витаминны				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мкг	Т, мкг	В, мг	С, мг			
Неделя №2																		
День 1																		
Обед 12 лет и старше II 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)	С6.2004 № 138	250	2,02	2,25	17,47	96,49	17,62	22	53,97	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" (вкл. 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 "Трибрежский" 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			
Полдник 12 лет и старше II смена																		
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 (помет) 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 "Сырчугий" 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			
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			
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	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦД, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витаминны				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
День 2																		
Обед 12 лет и старше II смена																		
Борщ с картошкой	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 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			
Выпечка 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			
Капустя 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 яблоно-яблочный "Сморолница" (инт.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 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	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			
Полдник 12 лет и старше II смена																		
Бедштргонов	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			
Капша 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			
Овуршы свежисе, 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 студеным	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 "Трибрежний" 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			
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	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. ди, г	ЭЛ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамини				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	T, мкг	B, мкг	C, мкг			
День 3																		
Обед 12 лет и старше II смена																		
Салат "Светофор" с соусом "Васна"	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" 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 (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			
Блинчики с молоком сулениным 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			
Итого за прием		865	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			
Подлик 12 лет и старше II 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	С6.2004 № 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	0,25	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			
Итого за день																		
		1532	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	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, квал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мкг	Т, мкг	В, мкг	С, мкг				
День 4																			
Обед 12 лет и старше II смена																			
Салат "Мозлики" с соусом "Зеленый"	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 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				
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				
Каша овсяная с маслом	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	4,3				
Напиток лимонно-брусничный (вып. 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 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				
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	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 прием																			
Подлинк 12 лет и старше II смена																			
Сыр (порциамин)	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						
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 № 858	200	0,27	0,15	17,27	67,60	4,32	1,43	3,02	0,21			0,35		1				
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием		598	27,82	34,01	122,42	899,71	448,53	63,50	428,37	1,79	139,38	222,57	1,33	0,17	2,80				
Итого за день																			
		1523	68,05	77,56	243,94	1917,00	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	Элл. ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	P3, мкг	Т3, мкг	В1, мкг	С, мкг			
День 5																		
Обед 12 лет и старше II смена																		
Рассолник ленинградский	С6.2004 № 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	С6.2004 № 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" (вкл.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 столовый 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		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			
Подлник 12 лет и старше II смена																		
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	С6.1996 № 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		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		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			
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	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угловоды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	T, мкг	B1, мкг	C, мкг						
День 6																					
Обед 12 лет и старше II 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						
Виточек "Ладя"	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 (вып. 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		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Хлеб столичный 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		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						
Подлинник 12 лет и старше II смена																					
Печеночные оладьи "Элдада"	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						
Какао 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		20	1,37	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	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		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						
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	Обед	918	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	Подлинник	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						

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 приложение № 10 к настоящим Правилам, 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 настоящим Правилам).
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Хлебпродинформ" Москва 1996 г.
И.М.Скурихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.
В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

Технолог

М. Н. Корнева