





| Наименование блюда                        | № рецеп.      | Выход, г | Белки, г |           | Жиры, г |           | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |      |        |        |       |         |        | Витамины |       |  |  |  |
|---|---------------|----------|----------|-----------|---------|-----------|------------------|----------|---------------------------|------|--------|--------|-------|---------|--------|----------|-------|--|--|--|
|   |               |          | всего    | на порцию | всего   | на порцию |                  |          | Са                        | Мг   | Р      | Fe     | А, мг | РЭ, мкг | ТЭ, мг | В1, мг   | С, мг |  |  |  |
| <b>Средн</b>                              |               |          |          |           |         |           |                  |          |                           |      |        |        |       |         |        |          |       |  |  |  |
| <b>Завтрак 12 лет и старше</b>            |               |          |          |           |         |           |                  |          |                           |      |        |        |       |         |        |          |       |  |  |  |
| Бульбурда с повидлом                      | ТТК № 76      | 50       | 1,76     | 3,41      | 23,22   | 129,15    | 3,52             | 1,22     | 2,87                      | 0,23 | 12     | 22,5   | 0,05  | 0       | 0,04   |          |       |  |  |  |
| Каши молочная ячневая (вязкая)            | С6.2004 № 302 | 230      | 7,88     | 3,77      | 40,85   | 223,15    | 160,46           | 36,29    | 241,97                    | 0,94 | 13,58  | 9,05   | 24,9  | 0,77    | 0,13   |          |       |  |  |  |
| Масло сливочное                           | ТТК № 43      | 10       | 0,08     | 7,25      | 0,13    | 66,06     | 2,4              |          | 3                         | 0,02 | 40     | 30     | 45    | 0,1     |        |          |       |  |  |  |
| Яблоко                                    |               | 100      | 0,40     | 0,40      | 11,60   | 48,68     | 16               | 9        | 11                        | 2,2  |        | 5      | 0,2   | 0,03    | 10     |          |       |  |  |  |
| 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 "Прибрежный" обогащенный йодом       |               | 30       | 2,21     | 0,59      | 15,38   | 75,12     |                  |          |                           |      |        |        |       |         |        |          |       |  |  |  |
| Итого за "Завтрак"                        |               | 620      | 14,03    | 16,83     | 107,10  | 623,73    | 235,44           | 52,60    | 297,99                    | 3,46 | 71,58  | 77,55  | 70,15 | 0,91    | 10,43  |          |       |  |  |  |
| <b>Обед 12 лет и старше</b>               |               |          |          |           |         |           |                  |          |                           |      |        |        |       |         |        |          |       |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов                   | С6.2004 № 16  | 100      | 0,71     | 9,88      | 3,12    | 102,32    | 21,41            | 12,54    | 37,84                     | 0,54 |        |        | 9,1   | 4,49    | 0,03   | 8,92     |       |  |  |  |
| 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    |          |       |  |  |  |
| Зелень                                    | ТТК № 41      | 1        | 0,03     |           | 0,09    | 0,44      | 2,06             | 0,67     | 0,82                      | 0,02 |        |        | 8,25  |         | 0,5    |          |       |  |  |  |
| Рыба, под шубкой                          | ТТК № 363     | 100      | 13,87    | 7,18      | 5,33    | 142,01    | 181,75           | 26,73    | 218,81                    | 0,5  | 21,72  | 64,04  | 1,98  | 0,05    | 0,6    |          |       |  |  |  |
| 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   |          |       |  |  |  |
| Компот яблоно-яблочный "Рябинка" (вит.70) | ТТК № 834-70  | 200      | 0,28     | 0,08      | 15,81   | 61,58     | 0,59             | 0,02     | 0,13                      | 0,04 | 0,02   |        | 0,03  |         |        |          |       |  |  |  |
| Печенье слоёное "Листики"                 | ТТК № 1524-1  | 50       | 3,62     | 12,37     | 29,47   | 241,40    | 9,98             | 5,28     | 36,64                     | 0,49 | 15,74  | 3,78   | 16,37 | 3,79    | 0,05   |          |       |  |  |  |
| Хлеб пшеничный из ржано-пшеничной муки    |               | 25       | 1,67     | 0,25      | 11,03   | 54,07     |                  |          |                           |      |        |        |       |         |        |          |       |  |  |  |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                |               | 25       | 1,72     | 0,25      | 12,01   | 58,29     |                  |          |                           |      |        |        |       |         |        |          |       |  |  |  |
| Вода питьевая негазированная              |               | 200      |          |           |         |           |                  |          |                           |      |        |        |       |         |        |          |       |  |  |  |
| Итого за "Обед"                           |               | 1131     | 28,76    | 36,85     | 137,94  | 989,78    | 258,11           | 97,60    | 440,78                    | 3,27 | 59,66  | 681,86 | 23,54 | 4,01    | 17,98  |          |       |  |  |  |
| <b>Ужин за прием</b>                      |               |          |          |           |         |           |                  |          |                           |      |        |        |       |         |        |          |       |  |  |  |
|   |               | 1751     | 42,79    | 53,68     | 245,04  | 1613,51   | 493,55           | 150,20   | 738,77                    | 6,73 | 131,24 | 759,41 | 93,69 | 4,92    | 28,41  |          |       |  |  |  |

| Наименование блюда                                 | № рел.        | Выход, г | Белки, г<br>всего | Жиры, г<br>всего | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |        |        |      |        |         |         | Витамины |       |      |  |  |  |  |      |     |
|--|---------------|----------|-------------------|------------------|------------------|----------|---------------------------|--------|--------|------|--------|---------|---------|----------|-------|------|--|--|--|--|------|-----|
|  |               |          |                   |                  |                  |          | Са                        | Mg     | P      | Fe   | A, мг  | P3, мкг | T3, мг  | B1, мг   | C, мг |      |  |  |  |  |      |     |
| <b>Четверг</b>                                     |               |          |                   |                  |                  |          |                           |        |        |      |        |         |         |          |       |      |  |  |  |  |      |     |
| <b>Завтрак 12 лет и старше</b>                     |               |          |                   |                  |                  |          |                           |        |        |      |        |         |         |          |       |      |  |  |  |  |      |     |
| Каша молочная кукурузная (жидкая)                  | С6.2004 № 311 | 230      | 3,91              | 3,80             | 11,52            | 91,44    | 178,89                    | 22,46  | 118,53 | 0,31 | 23,18  | 11,59   | 25,5    |          |       |      |  |  |  |  |      |     |
| Масло сливочное                                    | ТТК № 43      | 10       | 0,08              | 7,25             | 0,13             | 66,06    | 2,4                       |        | 3      | 0,02 | 40     | 30      | 45      | 0,1      |       |      |  |  |  |  |      |     |
| Пшеничные 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  |      |  |  |  |  |      |     |
| Соус шоколадный                                    | № 616 сб 2004 | 20       | 1,07              | 0,94             | 9,06             | 46,44    | 26,94                     | 10,09  | 28,74  | 0,41 | 2,29   | 4,34    | 0,02    | 0,01     | 0,04  |      |  |  |  |  |      |     |
| Чай с сахаром                                      | ТТК № 804     | 200      | 1,70              | 0,41             | 9,42             | 46,30    | 0,26                      |        |        | 0,04 |        |         |         |          |       |      |  |  |  |  |      |     |
| Битончик "12 здоровья" пшенично-ржаной обогащенный |               | 20       | 1,57              | 0,59             | 9,80             | 51,74    | 19,89                     |        |        | 0,8  |        |         |         |          |       |      |  |  |  |  | 0,09 |     |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                         |               | 25       | 1,72              | 0,25             | 12,01            | 58,29    |                           |        |        |      |        |         |         |          |       |      |  |  |  |  |      |     |
| Итого за "Завтрак"                                 |               | 605      | 23,09             | 34,64            | 88,40            | 749,22   | 319,95                    | 47,57  | 285,34 | 2,39 | 139,15 | 179,43  | 71,24   | 0,25     | 0,22  |      |  |  |  |  |      |     |
| <b>Обед 12 лет и старше</b>                        |               |          |                   |                  |                  |          |                           |        |        |      |        |         |         |          |       |      |  |  |  |  |      |     |
| Икра морковная                                     | С6.2004 № 78  | 100      | 1,77              | 8,10             | 12,47            | 124,64   | 35,57                     | 37,2   | 61,17  | 0,99 |        |         |         |          |       |      |  |  |  |  |      |     |
| 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   |      |  |  |  |  |      |     |
| Зелень   | ТТК № 41      | 1        | 0,03              |                  | 0,09             | 0,44     | 2,06                      | 0,67   | 0,82   | 0,02 |        |         | 8,25    |          |       |      |  |  |  |  |      | 0,5 |
| Говядина отварная для I блока                      | ТТК № 233     | 10       | 5,44              | 3,89             | 0,16             | 57,34    | 5,09                      | 5,79   | 43,69  | 0,73 |        |         | 16,01   | 0,13     | 0,01  | 0,04 |  |  |  |  |      |     |
| 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  |      |  |  |  |  |      |     |
| Компот ягодно-яблочный "Клубника" (вит.70)         | ТТК № 837-70  | 200      | 0,19              | 0,08             | 16,49            | 64,45    | 0,59                      | 0,02   | 0,13   | 0,04 | 0,02   | 0,03    |         |          |       |      |  |  |  |  |      |     |
| Соуска запеченная в тесте                          | С6.2004 № 747 | 100      | 10,59             | 11,29            | 30,41            | 264,92   | 10,84                     | 6,72   | 39,85  | 0,56 | 7,58   | 7,88    | 1,7     | 0,07     |       |      |  |  |  |  |      |     |
| Хлеб пшеничный из ржано-пшеничной муки             |               | 25       | 1,67              | 0,25             | 11,03            | 54,07    |                           |        |        |      |        |         |         |          |       |      |  |  |  |  |      |     |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                         |               | 25       | 1,72              | 0,25             | 12,01            | 58,29    |                           |        |        |      |        |         |         |          |       |      |  |  |  |  |      |     |
| Вола питьевая негазированная                       |               | 200      |                   |                  |                  |          |                           |        |        |      |        |         |         |          |       |      |  |  |  |  |      |     |
| Итого за "Обед"                                    |               | 1111     | 43,59             | 35,44            | 122,28           | 969,31   | 110,12                    | 114,32 | 402,80 | 5,93 | 42,94  | 9556,81 | 1543,56 | 4,35     | 13,88 |      |  |  |  |  |      |     |
| <b>Итого за прием</b>                              |               | 1716     | 66,68             | 70,08            | 210,68           | 1718,52  | 430,07                    | 161,89 | 688,14 | 8,32 | 182,09 | 9736,24 | 1614,80 | 4,60     | 14,10 |      |  |  |  |  |      |     |

| Наименование блюда                     | № рецепта     | Выход, г    | Белки, г     |              | Жиры, г       |                | Углево-<br>ды, г | ЭЦ ккал       | Минеральные элементы (мг) |              |               |               |              |             | Витамины |               |  |  |  |
|--|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|----------|---------------|--|--|--|
|  |               |             | всего        | всего        | Са            | Mg             |                  |               | P                         | Fe           | A, мкг        | P, мкг        | TЭ, мг       | B1, мг      | C, мг    |               |  |  |  |
| <b>Пятидневка</b>                      |               |             |              |              |               |                |                  |               |                           |              |               |               |              |             |          |               |  |  |  |
| <b>Завтрак 12 лет и старше</b>         |               |             |              |              |               |                |                  |               |                           |              |               |               |              |             |          |               |  |  |  |
| Бутерброд горячий с колбасой и сыром   | СБ.2004 № 11  | 60          | 6,67         | 5,55         | 13,38         | 132,03         | 88               | 3,92          | 55,68                     | 0,09         | 13,8          | 25,8          | 0,05         |             |          | 0,03          |  |  |  |
| Каша "Дружба"                          | СБ.2021 № 229 | 230         | 6,06         | 4,34         | 33,31         | 194,74         | 147              | 35,62         | 161,18                    | 0,66         | 23,46         | 26,19         | 0,11         | 0,11        |          | 1,52          |  |  |  |
| Масло сливочное                        | ТТК № 43      | 10          | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66,06          | 2,4              |               | 3                         | 0,02         | 40            | 30            | 45           | 0,1         |          |               |  |  |  |
| Апельсины                              |               | 200         | 1,80         | 0,40         | 20,60         | 88,96          | 68               | 26            | 46                        | 0,6          |               | 16            | 0,4          | 0,08        |          | 120           |  |  |  |
| Чай с лимоном                          | ТТК № 803     | 207         | 1,76         | 0,42         | 9,74          | 48,77          | 2,73             | 0,73          | 1,34                      | 0,08         |               | 0,14          | 0,01         |             |          | 1,12          |  |  |  |
| Хлеб "Приворожский" обогащенный колдом |               | 30          | 2,21         | 0,59         | 15,38         | 75,12          |                  |               |                           |              |               |               |              |             |          |               |  |  |  |
| <b>Итого за "Завтрак"</b>              |               | <b>737</b>  | <b>18,58</b> | <b>18,55</b> | <b>92,54</b>  | <b>605,68</b>  | <b>308,13</b>    | <b>66,27</b>  | <b>267,20</b>             | <b>1,45</b>  | <b>77,26</b>  | <b>98,13</b>  | <b>45,57</b> | <b>0,29</b> |          | <b>122,67</b> |  |  |  |
| <b>Обед 7-11 лет</b>                   |               |             |              |              |               |                |                  |               |                           |              |               |               |              |             |          |               |  |  |  |
| Винегрет "Морской"                     | ТТК № 78      | 100         | 1,20         | 5,63         | 9,75          | 91,41          | 20,34            | 15,29         | 35,67                     | 0,69         |               | 202,06        | 2,31         | 0,04        |          | 8,2           |  |  |  |
| Суп картофельный                       | СБ.2004 № 133 | 250         | 2,40         | 2,34         | 20,10         | 109,02         | 20,61            | 27,43         | 68,62                     | 1,06         | 7,2           | 216,92        | 0,2          | 0,11        |          | 9,64          |  |  |  |
| Зелень                                 | ТТК № 41      | 1           | 0,03         |              | 0,09          | 0,44           | 2,06             | 0,67          | 0,82                      | 0,02         |               | 8,25          |              |             |          | 0,5           |  |  |  |
| Лодья-кебаб (запеченный)               | ТТК № 283     | 100         | 19,43        | 12,23        | 6,84          | 213,41         | 21,95            | 22,61         | 179,09                    | 2,34         | 25,39         | 35,24         | 0,56         | 0,07        |          | 0,52          |  |  |  |
| 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        |          |               |  |  |  |
| Компот из смеси сухофруктов (вип. 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 пшеничный из муки в/с             |               | 50          | 3,44         | 0,50         | 24,20         | 116,58         |                  |               |                           |              |               |               |              |             |          |               |  |  |  |
| Вода питьевая негазированная           |               | 200         |              |              |               |                |                  |               |                           |              |               |               |              |             |          |               |  |  |  |
| <b>Итого за "Обед"</b>                 |               | <b>1081</b> | <b>36,69</b> | <b>27,73</b> | <b>132,23</b> | <b>898,08</b>  | <b>111,39</b>    | <b>229,84</b> | <b>528,70</b>             | <b>9,59</b>  | <b>57,81</b>  | <b>608,90</b> | <b>4,81</b>  | <b>0,54</b> |          | <b>19,18</b>  |  |  |  |
| <b>Итого за прием</b>                  |               |             |              |              |               |                |                  |               |                           |              |               |               |              |             |          |               |  |  |  |
|  |               | <b>1818</b> | <b>55,27</b> | <b>46,28</b> | <b>224,77</b> | <b>1503,76</b> | <b>419,52</b>    | <b>296,11</b> | <b>795,90</b>             | <b>11,04</b> | <b>135,07</b> | <b>707,03</b> | <b>50,38</b> | <b>0,83</b> |          | <b>141,85</b> |  |  |  |
| <b>Среднее значение</b>                | завтрак       | 648         | 18,82        | 21,93        | 96,20         | 658,98         | 323,62           | 72,62         | 297,95                    | 2,98         | 88,31         | 133,86        | 37,74        | 0,39        |          | 32,07         |  |  |  |
| <b>Среднее значение</b>                | обед          | 1103        | 34,23        | 36,66        | 120,22        | 934,37         | 178,88           | 123,20        | 427,43                    | 6,64         | 792,73        | 3886,57       | 320,74       | 1,92        |          | 21,16         |  |  |  |

Стоимость питания 345,62 руб в день

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скрякина, В.А.Тугельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делта Принт 2008 г.

Специалист общественного питания



Н.А.Дудар