

Директор МБОУ СОШ №4 с УСШ П  
Гейкин М.В.

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



Е.А. Горобченко

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энд. ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	Амг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
<b>День 1</b>																		
<b>Обед 12 лет и старше II 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 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			
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 (вып. 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 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>Полдник 12 лет и старше II смена</b>																		
Тертелли "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 "Грибковый" 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>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	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
<b>День 2</b>																		
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																		
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	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			
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			
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" (выт.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			
Заказовое - 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>36,36</b>	<b>43,88</b>	<b>116,81</b>	<b>990,15</b>	<b>320,73</b>	<b>109,80</b>	<b>453,70</b>	<b>4,76</b>	<b>96,70</b>	<b>2151,28</b>	<b>1,34</b>	<b>0,37</b>	<b>22,14</b>			
<b>Подлник 12 лет и старше II смена</b>																		
Масо 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			
<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>Итого за день</b>		<b>1525</b>	<b>67,00</b>	<b>67,35</b>	<b>205,50</b>	<b>1665,47</b>	<b>404,46</b>	<b>280,46</b>	<b>854,27</b>	<b>11,89</b>	<b>137,08</b>	<b>2278,94</b>	<b>2,45</b>	<b>0,74</b>	<b>23,14</b>			

Наименование блока	№ реп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
<b>День 3</b>																		
<b>Обед 12 лет и старше II 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 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			
Говядина, тушенная с черносливом	СБ.2004 № 441	100	15,31	16,18	11,80	250,57	25,37	34,87	169,51	2,73	17	33,63	0,7	0,04	0,87			
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 (вып. 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 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	36,71	37,94	122,51	967,21	109,70	143,39	451,17	7,59	39,34	1828,61	5,52	0,39	34,48			
<b>Подлинник 12 лет и старше II 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 "Димонный"	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			
Багетчик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, желтком 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			
Итого за день		1510	60,59	57,44	221,60	1633,30	332,82	190,40	670,31	9,83	76,07	2271,61	9,31	0,59	41,93			

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Ветки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	T, мкг	B1, мг	C, мг			
<b>День 4</b>																		
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																		
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					
Компот из с/м черноплодной рябины (выг. 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	0	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	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	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>Подлинк 12 лет и старше II смена</b>																		
Каша молочная ячневая (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					
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			
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>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	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины													
							Са	Мg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг					
<b>День 5</b>																				
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																				
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 ашкетинная	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 (выг. 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 стоголичный 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>Подлинк 12 лет и старше II 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 сложное "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 стоголичный 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>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	№ р-ц.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины							
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	P,мкг	T,мг	B1,мг	C,мг					
<b>День 6</b>																				
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																				
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					
Хлебоб 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	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 с/м (вып. 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 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					
<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>Подлник 12 лет и старше II 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					
Речаники 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					
<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>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>Обед</b>	<b>906</b>	<b>37,01</b>	<b>38,59</b>	<b>120,71</b>	<b>965,95</b>	<b>217,72</b>	<b>103,35</b>	<b>421,65</b>	<b>6,29</b>	<b>595,23</b>	<b>1964,79</b>	<b>105,57</b>	<b>0,35</b>	<b>62,97</b>					
<b>Среднее значение за неделю</b>	<b>Подлник</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>					

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р2, мкг	Т2, мг	В1, мг	С, мг
<b>Неделя №2</b>															
<b>День 1</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
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 крупой (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" (виш. 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 "Прибрежный" 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>Подлинник 12 лет и старше II смена</b>															
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	14,7
Супе "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					
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
<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>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 биолога	№ рецеп.	Выход, г	Ветки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	P, мкг	ТЭ, мкг	B1, мг	C, мг			
<b>День 2</b>																		
<b>Обед 12 лет и старше II 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 биод.	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			
Бычочек 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-блочный "Сморолинка" (выт. 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						
Фаршотини	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			
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			
<b>Поддник 12 лет и старше II смена</b>																		
Бифстроганов	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 ступенным	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												
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	№ рел.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
<b>День 3</b>																		
<b>Обед 12 лет и старше II 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			
Рагу из филе индейки	ТТК № 411	200	17,25	7,90	23,87	232,60	40,05	45,85	213,19	2,23	29,67	413,43	0,56	0,13	7,29			
Компот из смеси сухофруктов (вкл. 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			
Влинянки с молоком ступенным 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 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 столычный 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>880</b>	<b>34,32</b>	<b>29,16</b>	<b>118,98</b>	<b>864,29</b>	<b>109,17</b>	<b>110,29</b>	<b>324,60</b>	<b>4,63</b>	<b>48,89</b>	<b>899,30</b>	<b>6,92</b>	<b>0,26</b>	<b>21,31</b>			
<b>Полдник 12 лет и старше II смена</b>																		
Колбаса по - волюски (инкша)	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 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			
<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>Итого за день</b>																		
		<b>1547</b>	<b>61,43</b>	<b>64,13</b>	<b>198,78</b>	<b>1602,07</b>	<b>201,23</b>	<b>175,75</b>	<b>576,37</b>	<b>10,41</b>	<b>81,45</b>	<b>965,79</b>	<b>11,00</b>	<b>0,81</b>	<b>48,55</b>			

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Минеральные элементы (мг)			Витамины									
						Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	С,мг				
<b>День 4</b>																		
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																		
Салат "Мозанка" 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 блюду	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			
Бычочек "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			
Капустя 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 (выт. 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 столничный 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>Подлинк 12 лет и старше II 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	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 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			
<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>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-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
<b>День 5</b>																	
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																	
Расольник 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" (виг.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 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		
<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>Подлник 12 лет и старше II смена</b>																	
Дюля-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		
Макаронь 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		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		
<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>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	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
<b>День 6</b>																		
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																		
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 "Ладда"	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 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			
<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>Поддник 12 лет и старше II смена</b>																		
Печеночные оладьи "Оладда"	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			
Каши 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	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>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>			
Среднедневное значение за неделю	Обед	920	33,45	40,11	119,82	961,23	179,11	102,25	405,32	5,92	71,89	668,09	5,40	0,32	49,31			
Среднедневное значение за неделю	Поддник	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 /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, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности( приложение № 11 к настоящим Правилам).

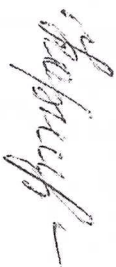
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скрябин, В.А.Тугельян. 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



М. Н. Корпева