

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			
День 2																		
Завтрак 12 лет и старше I смена																		
Йкра свекольная	С6.2004 № 78	100	1,82	7,13	12,84	117,24	32,63	21,75	44,63	1,29	0	35,13	3,74	0,03	5,8			
Гуляш	С6.2004 № 437	100	14,58	14,82	3,99	206,95	13,91	19,95	152,7	2,23	0	27,63	0,45	0,04	0,73			
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			
Геллий компот из см черноплодной рябины	ТТК № 854	200	0,56	0,07	15,15	59,35	10,25	4,87	19,14	0,42	0	0	600	0	2,4			
Печенье слоёное "Хрусткие палочки"	ТТК № 1504-1	40	2,62	11,30	24,33	207,69	7,24	4,28	24,57	0,38	4	4,16	3,62	0,04	0,01			
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		670	27,93	42,17	116,93	941,42	99,86	80,30	406,24	5,49	46,98	652,40	608,62	0,18	10,91			
Обед 12 лет и старше I смена																		
Бутерброд говяжий с помидорами и сыром	ТТК № 74	60	4,62	2,60	14,32	100,85	90,46	7,4	60,2	0,24	13,8	52,4	0,19	0,01	2,03			
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	С6.2004 № 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			
Мясные колбаски	ТТК № 271	100	14,43	16,96	7,14	238,46	34,07	19,95	157,29	2,09	19,6	21,96	1,91	0,05	1,43			
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			
Сок фруктовый		200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4			
Злаково - фруктовый батончик (без добавления сахара)		25	1,29	1,67	16,15	78,25	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			
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		865	29,92	29,95	120,34	861,08	193,00	89,81	365,87	7,27	60,52	336,64	2,74	0,29	34,08			
Итого за день		1535	57,85	72,12	237,27	1802,50	292,86	170,11	772,11	12,76	107,50	989,04	611,36	0,47	44,99			

Наименование блюда	№ рел.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины							
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг					
День 3																				
Завтрак 12 лет и старше I смена																				
Рыба, запеченная в сметанном соусе	ТТК № 326	100	1,68	5,83	4,60	118,07	61,48	4,16	39,95	0,19	11,4	26,31	1,48	0,01	0,02					
Шоуре картофельное	№ 520 сб 2004	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		150	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15					
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		682	21,04	13,05	79,62	515,84	155,33	52,78	159,80	5,63	29,93	73,17	2,01	0,29	28,60					
Обед 12 лет и старше I смена																				
Салат "Осень"	ТТК № 31	100	1,33	10,14	5,90	117,08	12	15,25	28,7	0,63	0	79	4,8	0,06	15					
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	19,98	33,24	68,06	1,22	12	224,66	0,25	0,09	5,8					
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					
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					
Булочка "Абрикосинка"	ТТК № 905	50	4,24	5,10	31,35	183,56	28,3	14,12	51,37	0,75	16,16	62,92	2,57	0,06	0,39					
Напиток из брусники (вит. 70)	ТТК № 812-70	200	0,18	0,13	17,65	69,28	6,91	1,77	4,15	0,15	0,03	2,03	0,25	0	3,75					
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		870	34,39	31,36	119,82	884,10	110,56	115,92	408,85	5,70	57,86	798,05	8,56	0,35	32,27					
Итого за день		1552	55,43	44,41	199,44	1399,94	265,89	168,70	568,65	11,33	87,79	871,22	10,57	0,64	60,87					

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			
День 4																		
Завтрак 12 лет и старше I смена																		
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 713	200	6,35	3,79	27,49	170,07	114,86	13,05	83,34	0,13	12,67	23,23	0	0,03	0,55			
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	СБ.2004 № 366	80	14,03	9,38	13,43	195,72	118,1	16,96	149,92	0,41	55,73	64,44	0,28	0,03	0,19			
Молоко ступенное	ТТК № 51	20	1,44	1,70	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2			
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04								
Груша		120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,8	14,4	19,2	2,76		2,4	0,48	0,02	6			
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	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		673	27,41	18,32	100,24	668,57	318,14	51,21	297,16	3,39	88,80	112,97	0,83	0,09	6,94			
Обед 12 лет и старше I смена																		
Салат "Огородничий"	ТТК № 1	100	1,39	4,50	9,50	80,27	37,42	18,14	31,34	0,61	0	350,65	2,48	0,03	13,02			
Суп картофельный с мясными фрикадельками	СБ.2004 № 137	275	2,21	2,29	18,23	100,48	19,68	25,35	62,77	0,98	7,2	220,13	0,2	0,1	8,82			
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			
Напиток из плодов шиповника (вип. 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	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		850	32,28	29,52	113,50	834,93	93,29	99,12	373,68	5,72	25,22	1022,40	4,31	0,23	223,31			
Итого за день		1523	59,69	47,84	213,74	1503,51	411,43	150,33	670,84	9,11	114,02	1135,37	5,14	0,32	230,25			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Элл, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
День 5																		
Завтрак 12 лет и старше I смена																		
Салат свекольный с консервированным огурцом	ТТК № 39	100	0,85	17,64	6,81	185,73	22,57	11,17	25,13	0,72	0	1,02	8,87	0,01	2,44			
Печень, тушенная в соусе	С6.2004 № 439	100	12,93	7,03	4,66	133,78	24,16	13,32	207,32	4,42	35,09	59,76	0,83	0,16	9,38			
Рис припущенный	С6.2004 № 512	180	4,19	4,57	43,99	234,54	11,59	27,75	85,03	0,6	15,12	28,35	0,32	0,04	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			
Корж шокольный	ТТК № 1507 - 1	75	7,37	12,81	74,24	435,40	29,89	12,31	73,56	0,97	12,99	13,64	4,25	0,11	0,15			
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		705	32,37	45,89	167,76	1202,07	198,58	91,52	492,13	7,59	75,20	124,89	14,28	0,35	12,49			
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			
Г оварина отварная для I блюнд	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	32,77	0,55	0	12,01	0,1	0,01	0,03			
Рыба, запеченная с сырной пастой	ТТК № 328	100	14,23	15,20	2,13	201,39	108,84	44,04	224,44	0,8	33,84	62,39	4,36	0,07	0,99			
Картофель, запеченный в сметанном соусе	С6.2004 № 259	180	4,09	7,97	23,96	183,35	60,24	28,34	94,93	1,15	28,22	64,07	0,35	0,12	9,91			
Компот из см вишни (внт. 70)	ТТК № 804-70	200	0,32	0,08	19,93	78,44	15,4	10,42	12,11	0,25	0,02	6,82	0,12	0,01	6			
Флаютини	п/п	50	1,97	11,84	33,85	253,21	0	0	0	0	0	0	0,11	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			
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		845	29,79	41,85	116,36	957,29	223,24	107,81	408,72	3,75	74,08	379,42	5,26	0,25	24,91			
Итого за день		1550	62,16	87,74	284,12	2159,35	421,82	199,33	900,85	11,34	149,28	504,31	19,54	0,60	37,40			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р3, мкг	Т3, мг	В1, мг	С, мг			
День 6																		
Завтрак 12 лет и старше I смена																		
Салат из свежих огурцов	СБ.2004 № 16	100	0,71	9,88	3,12	102,32	21,41	12,54	37,84	0,54	0	9,1	4,49	0,03	8,92			
Колбасы "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			
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			
Теплый компот "Сливовый №1"	ТТК № 852	200	0,22	0,07	15,79	61,46	0,4	0	0	0,04	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 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	40,40	30,70	104,99	836,10	149,87	112,88	386,29	8,74	58,64	85,57	5,42	0,98	12,13			
Обед 12 лет и старше I смена																		
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 4	100	0,88	9,92	3,89	106,86	31,65	15,72	31,12	0,75	0	91,83	4,83	0,04	16,91			
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			
Витус	ТТК № 268	200	24,60	28,17	12,48	396,14	67,2	49,63	277,58	4,27	46,3	134,71	0,99	0,13	25,95			
Компот из свежих плодов (яблоки) (вит. 70)	ТТК № 821-70	200	0,16	0,15	13,31	52,38	6,09	3,15	3,96	0,79	0,02	2,03	0,08	0,01	1,6			
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		800	31,75	41,06	73,38	780,32	123,88	89,72	369,68	6,71	53,52	444,35	6,22	0,27	51,06			
Итого за день		1435	72,15	71,76	178,37	1616,42	273,75	202,60	755,97	15,45	112,16	529,92	11,64	1,25	63,19			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Элл. ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	С,мг			
Неделя №2																		
День 1																		
Завтрак 12 лет и старше 1 смена																		
Напиток "Детские"	ТТК № 416	105	16,11	18,49	6,29	256,66	1,14	0	1,41	0,01	12,96	24,3	0,05	0				
Макаронны по-Европейски	ТТК № 554	180	6,67	8,64	38,90	258,99	20,86	8,48	48,26	0,89	43,2	48,6	0,85	0,09				
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04				0				
Мандарины		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2			
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	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		635	28,62	28,22	86,20	711,59	53,06	18,05	64,46	1,03	56,16	82,90	1,10	0,13	15,20			
Обед 12 лет и старше 1 смена																		
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			
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			
Биточек 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 цветная 6/3 запеченная под соусом	ТТК № 529	180	7,96	15,89	16,93	236,62	176,89	32,37	163,93	2,1	63,18	122,49	0,67	0,13	40,58			
Компот яблоно-яблочный "Рябника" (виг. 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	0	0	0			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		50	3,33	0,49	22,05	108,14	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		815	40,98	42,13	90,25	891,46	271,71	94,21	516,93	6,96	106,76	471,52	1,59	0,32	45,91			
Итого за день		1450	69,60	70,35	176,45	1603,05	324,77	112,26	581,39	7,99	162,92	554,42	2,69	0,45	61,11			

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	А, мг	Р, мкг	Т, мкг	В1, мг	С, мг			
День 3																		
Завтрак 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			
Рыба, тушеная в томате с овощами	ТТК № 323	100	9,54	4,92	5,74	103,32	25,54	30,88	103,84	0,63	4,55	458,2	2,53	0,06	4,01			
Рис цветной	ТТК № 528	180	4,26	4,52	38,99	212,51	15,81	25,67	78,68	0,62	14,98	37,08	0,3	0,04	0,72			
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			
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		630	18,30	19,92	83,11	582,67	60,80	76,17	209,26	2,18	19,53	616,60	7,90	0,16	32,79			
Обед 12 лет и старше I смена																		
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	С6.2004 № 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			
Поджарка из филе индейки	ТТК № 406	130	27,92	14,01	6,35	260,47	44,86	30,87	263,19	2,05	56,16	127,6	0,77	0,08	3,04			
Капша вязкая питетная	С6.2004 № 510	180	4,77	5,29	27,84	177,58	17,53	31,87	91,31	1,08	15,12	29,66	0,19	0,13	0			
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (вип. 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	0	0	0			
Блинчики 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 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		865	45,27	33,49	98,92	872,52	98,67	81,07	396,87	3,88	90,50	399,32	1,19	0,26	15,26			
Итого за день		1495	63,57	53,41	182,03	1455,19	159,47	157,24	606,13	6,06	110,03	1015,92	9,09	0,42	48,05			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, 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																	
Завтрак 12 лет и старше I смена																	
Каша молочная кукурузная (жидкая)	СБ.2004 № 311	200	3,40	3,31	10,02	79,52	155,56	19,53	103,07	0,27	20,16	22,18	0	0,06	12,11		
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	0,03	0,11		
Творожник с изюмом	ТТК № 605	90	10,71	13,65	37,85	313,67	82,41	13,52	121,57	0,73	66,31	120,15	0,65	0,05	0,03		
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		
Теплый компот "Черника"	ТТК № 858	200	0,27	0,15	17,27	67,60	4,32	1,43	3,02	0,21	0	0	0,35	0	1		
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		683	18,76	22,79	104,60	682,47	281,30	50,45	258,37	4,01	110,47	179,63	1,57	0,13	19,25		
Обед 12 лет и старше I смена																	
Салат "У краинский"	ТТК № 12	100	4,91	8,83	6,58	123,31	174,86	19,31	121,41	0,68	33,81	61,85	2,45	0,03	23,88		
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 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		
Колбаски "Школьные"	ТТК № 211	100	15,09	16,03	11,49	250,34	22,33	17,31	137,43	2	19,2	36	0,42	0,04	0,72		
Овощная смесь "Европейская" 6/а 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 клубники см (вит. 70)	ТТК № 806-70	200	0,33	0,17	18,86	74,43	16,66	7,22	9,35	0,53	0,03	2,03	0,2	0,01	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		910	42,22	39,68	90,14	875,90	265,06	82,89	413,45	6,18	80,16	352,68	3,58	0,28	53,20		
Итого за день		1593	60,98	62,47	194,74	1558,37	546,36	133,34	671,82	10,19	190,63	532,31	5,15	0,41	72,45		

Наименование блюда	№ рел.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Р2,мкг	Т2,мг	В1,мг	С,мг	
День 5																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Салат "Мозанка"	ТТК № 23	100	1,31	8,54	9,95	120,07	13,11	15,72	29,53	0,43	0	514,08	3,79	0,05	6,28	
Паста "Карбонара" с филе индейки	ТТК № 418	230	22,62	14,91	35,60	366,35	144,11	27,1	242,27	1,77	54,48	101,1	1,16	0,1	0,64	
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	
Попоска шоколадная	ТТК № 1508	75	5,05	16,10	50,86	363,40	15,72	9,2	55,95	0,89	132,25	145,04	0,82	0,07	0	
Вагончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатщенный 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		650	35,24	42,11	129,63	1030,69	242,20	57,68	364,16	3,97	192,31	770,45	5,77	0,32	7,16	
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 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	
Фрикадельки в соусе	С6.2004 № 437	105	8,35	11,21	11,30	179,36	17,75	13,17	84,32	1,29	23,12	111,03	0,41	0,03	0,42	
Калуста тушенная	С6.2004 № 534	180	4,09	4,24	19,17	122,65	94,94	33,12	67,29	1,3	15,12	119,55	0,37	0,06	38,27	
Напиток из плодов шиповника (вит. 70)	ТТК № 809-70	200	0,69	0,29	24,29	92,62	12,51	3,42	3,55	0,63	0,03	163,43	0,76	0,01	200	
Пюре фруктовое	п/п	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	
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		895	24,47	23,74	112,31	736,33	169,12	85,98	268,84	6,26	50,27	644,49	2,08	0,18	247,03	
Итого за День		1545	59,71	65,85	241,94	1767,02	411,32	143,66	633,00	10,23	242,58	1414,94	7,85	0,50	254,19	

Наименование блюда	№ рец.	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			
День 6																		
Завтрак 12 лет и старше I смена																		
Биточек "Антошка"	ТТК № 216	100	17,27	14,31	15,83	263,05	223,96	21,17	217,11	1,63	63,7	89,4	0,41	0,04	0,29			
Каша вязкая пшеничная	С6,2004 № 510	180	4,76	4,52	26,99	170,32	7,16	0,34	2,82	0,06	15,12	28,35	0,06	0	0			
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			
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11	0	0,01	0,26			
Груша		150	0,60	0,45	19,65	76,04	28,5	18	24	3,45	3	0,6	0,03	7,5				
Хлеб "Грибрежский" 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		725	28,57	21,57	116,23	765,13	321,97	51,09	299,54	5,48	84,82	135,75	1,11	0,09	11,97			
Обед 12 лет и старше I смена																		
Икра моржовая	С6,2004 № 78	100	1,77	8,10	12,47	124,64	29,13	36,82	59,86	0,94	0	15,41	3,97	0,07	10,61			
Суп с клецками	С6,2004 № 155	200	2,24	2,97	11,30	79,90	15,89	6,52	28,28	0,41	15,17	187,57	0,33	0,03	0,48			
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			
Рыба, зачищенная "Золотая рыбка"	ТТК № 350	100	15,80	9,16	1,04	150,06	77,69	6,8	51,71	0,26	29,04	88,99	1,38	0,01	2,03			
Поре 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 "Сливовый №1" (вип.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			
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		860	35,28	32,00	89,71	779,50	177,60	92,77	306,58	3,99	62,76	1856,83	6,09	0,27	25,58			
Итого за день		1585	63,85	53,57	205,94	1544,63	499,57	143,86	606,12	9,47	147,58	1992,58	7,20	0,36	37,55			
Среднедневное значение		1537	61,35	61,59	210,18	1618,83	342,99	164,16	650,70	10,05	132,29	909,79	58,49	0,52	89,03			
Стоимость питания 414 руб в день																		
Основание: СанПин 2.3 /2.4.3590-20																		
Бороник рецептур б/год и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродлинформ" Москва 2004 г.																		
Бороник рецептур б/год и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродлинформ" Москва 1996 г.																		
И.М.Суржикин, 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