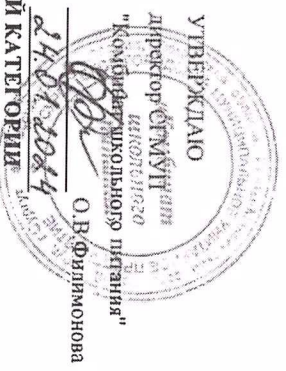


Директор МБОУ СШ №6  
24.01.2024г.

*Feinits A.B.*



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

Наименование блюда	№ р.с.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Р,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
<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	23,67	15,62	31,91	0,73	0	65,68	4,77	0,04	15,68			
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			
Мясо тушеное	Сб.2004 № 433	100	15,07	14,28	3,17	201,18	12	19,18	144,29	2,11	9,6	87,63	0,47	0,05	0,76			
Рагу овощное с тыквой	ТТК № 538	180	3,34	6,80	20,15	148,17	42,83	33,98	81,88	1,32	21,95	928,87	0,54	0,09	11,26			
Компот из изюма (вит.70)	ТТК № 822-70	200	0,37	0,01	23,81	90,86	0,51	0,02	0,15	0,03	0,03	0,03	0	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			
<b>Итого за прием</b>		<b>880</b>	<b>28,58</b>	<b>35,18</b>	<b>94,74</b>	<b>792,67</b>	<b>110,16</b>	<b>98,94</b>	<b>334,91</b>	<b>5,98</b>	<b>43,58</b>	<b>1306,64</b>	<b>6,04</b>	<b>0,36</b>	<b>32,30</b>			
<b>Подлник 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			
Паста сырная	ТТК № 552	180	9,88	12,20	35,00	289,72	175,43	14,66	143,96	0,95	52,92	99,09	0,99	0,07	0,06			
Помидоры (томаты) свежие, парезка	ТТК № 44	20	0,22	0,04	1,02	5,08	2,74	3,92	5,1	0,18	0	26,6	0,14	0,01	4,9			
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 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>550</b>	<b>27,74</b>	<b>29,42</b>	<b>70,47</b>	<b>657,77</b>	<b>227,54</b>	<b>24,24</b>	<b>185,47</b>	<b>1,21</b>	<b>58,50</b>	<b>135,92</b>	<b>1,63</b>	<b>0,09</b>	<b>5,20</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1430</b>	<b>56,32</b>	<b>64,60</b>	<b>165,21</b>	<b>1450,45</b>	<b>337,70</b>	<b>123,18</b>	<b>520,38</b>	<b>7,19</b>	<b>102,08</b>	<b>1442,56</b>	<b>7,67</b>	<b>0,45</b>	<b>37,50</b>			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мкг	Т, мкг	В1, мг	С, мг			
<b>День 2</b>																		
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																		
Бульброд горячий 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)	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			
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	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			
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			
<b>Итого за прием</b>		<b>865</b>	<b>29,92</b>	<b>29,95</b>	<b>120,34</b>	<b>861,08</b>	<b>193,00</b>	<b>89,81</b>	<b>365,87</b>	<b>7,27</b>	<b>60,52</b>	<b>336,64</b>	<b>2,74</b>	<b>0,29</b>	<b>34,08</b>			
<b>Подлинник 12 лет и старше II смена</b>																		
Икра свекольная	Сб.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	Сб.2004 № 437	100	14,58	14,82	3,99	206,95	13,91	19,95	152,7	2,23	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73			
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			
Теплый компот из с/м черноплодной рябины	ТТК № 854	200	0,56	0,07	15,15	59,35	10,25	4,87	19,14	0,42	0	0	0	0	2,4			
Печенье слоеное "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			
<b>Итого за прием</b>		<b>670</b>	<b>27,93</b>	<b>42,17</b>	<b>116,93</b>	<b>941,42</b>	<b>99,86</b>	<b>80,30</b>	<b>406,24</b>	<b>5,49</b>	<b>46,98</b>	<b>652,40</b>	<b>608,62</b>	<b>0,18</b>	<b>10,91</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1535</b>	<b>57,85</b>	<b>72,12</b>	<b>237,27</b>	<b>1802,50</b>	<b>292,86</b>	<b>170,11</b>	<b>772,11</b>	<b>12,76</b>	<b>107,50</b>	<b>989,04</b>	<b>611,36</b>	<b>0,47</b>	<b>44,99</b>			

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	P, мкг	T, мкг	B1, мг	C, мг			
<b>День 3</b>																		
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																		
Салат "Осенний"	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			
Товариная 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			
Рыба 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 (вып. 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			
<b>Итого за прием</b>		<b>870</b>	<b>34,39</b>	<b>31,36</b>	<b>119,82</b>	<b>884,10</b>	<b>110,56</b>	<b>115,92</b>	<b>408,85</b>	<b>5,70</b>	<b>57,86</b>	<b>798,05</b>	<b>8,56</b>	<b>0,35</b>	<b>32,27</b>			
<b>Подлинник 12 лет и старше II смена</b>																		
Раба запеченная в сметанном соусе	ТТК № 326	100	11,68	5,83	4,60	118,07	61,48	4,16	39,95	0,19	11,4	26,31	1,48	0,01	0,02			
Пюре 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	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			
<b>Итого за прием</b>		<b>682</b>	<b>21,04</b>	<b>13,05</b>	<b>79,62</b>	<b>515,84</b>	<b>155,33</b>	<b>52,78</b>	<b>159,80</b>	<b>5,63</b>	<b>29,93</b>	<b>73,17</b>	<b>2,01</b>	<b>0,29</b>	<b>28,60</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1552</b>	<b>55,43</b>	<b>44,41</b>	<b>199,44</b>	<b>1399,94</b>	<b>265,89</b>	<b>168,70</b>	<b>568,65</b>	<b>11,33</b>	<b>87,79</b>	<b>871,22</b>	<b>10,57</b>	<b>0,64</b>	<b>60,87</b>			

Наименование блюда	№ рсц.	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																				
Обед 12 лет и старше II 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 пшеницы (вып. 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					
Подлик 12 лет и старше II 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 стуженное	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	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					
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	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р <sub>3</sub> , мг	Т <sub>3</sub> , мг	В <sub>1</sub> , мг	С, мг	
<b>День 5</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 блока	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 с/м вишни (вит. 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	
Фаршотини	п/п	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	
<b>Итого за прием</b>		<b>845</b>	<b>29,79</b>	<b>41,85</b>	<b>116,36</b>	<b>957,29</b>	<b>223,24</b>	<b>107,81</b>	<b>408,72</b>	<b>3,75</b>	<b>74,08</b>	<b>379,42</b>	<b>5,26</b>	<b>0,25</b>	<b>24,91</b>	
<b>Поддник 12 лет и старше II смена</b>																
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 школьный	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	
<b>Итого за прием</b>		<b>705</b>	<b>32,37</b>	<b>45,89</b>	<b>167,76</b>	<b>1202,07</b>	<b>198,58</b>	<b>91,52</b>	<b>492,13</b>	<b>7,59</b>	<b>75,20</b>	<b>124,89</b>	<b>14,28</b>	<b>0,35</b>	<b>12,49</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1550</b>	<b>62,16</b>	<b>87,74</b>	<b>284,12</b>	<b>2159,35</b>	<b>421,82</b>	<b>199,33</b>	<b>900,85</b>	<b>11,34</b>	<b>149,28</b>	<b>504,31</b>	<b>19,54</b>	<b>0,60</b>	<b>37,40</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	Р, мкг	Т, мкг	В1, мг	С, мг					
День 6																				
Обед 12 лет и старше II 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					
Быгуе	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 муком	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					
Подлинк 12 лет и старше II 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					
Коллеты "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" обогашенный 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					
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	ЭЦл, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Рэ, мг	Тэ, мг	В1, мг	С, мг			
<b>День 1</b>																		
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																		
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	Сб.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 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			
Виточек 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			
Кашута цветная б/з 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 ягодно-яблочный "Рябинка" (виш.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	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	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>815</b>	<b>40,98</b>	<b>42,13</b>	<b>90,25</b>	<b>891,46</b>	<b>271,71</b>	<b>94,21</b>	<b>516,93</b>	<b>6,96</b>	<b>106,76</b>	<b>471,52</b>	<b>1,59</b>	<b>0,32</b>	<b>45,91</b>			
<b>Полдник 12 лет и старше II смена</b>																		
Наггетсы "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	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	0			
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04								
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	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>635</b>	<b>28,62</b>	<b>28,22</b>	<b>86,20</b>	<b>711,59</b>	<b>53,06</b>	<b>18,05</b>	<b>64,46</b>	<b>1,03</b>	<b>56,16</b>	<b>82,90</b>	<b>1,10</b>	<b>0,13</b>	<b>15,20</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>69,60</b>	<b>70,35</b>	<b>176,45</b>	<b>1603,05</b>	<b>324,77</b>	<b>112,26</b>	<b>581,39</b>	<b>7,99</b>	<b>162,92</b>	<b>554,42</b>	<b>2,69</b>	<b>0,45</b>	<b>61,11</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>Обед 12 лет и старше II смена</b>																		
Салат из цветной капусты (б/з), овощей и плодов	ТТК № 68	100	1,26	6,23	6,18	83,13	22,96	14,8	33,59	1,23	0	34,69	2,92	0,06	30,95			
Рассольник ленинградский	Сб.2004 № 132	250	2,07	3,52	17,26	107,11	14,76	20,77	60,84	0,79	12	224,78	0,23	0,08	6,4			
Говядина отварная для I блюда	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			
Пельмени отварные	Сб.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	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0			
Компот из смородины с/м (виг. 70)	ТТК № 825-70	200	0,38	0,15	18,03	70,97	13,26	10,81	11,62	0,49	0,02	6,83	0,28	0,01	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	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>820</b>	<b>29,63</b>	<b>28,11</b>	<b>107,48</b>	<b>799,10</b>	<b>66,88</b>	<b>51,34</b>	<b>142,26</b>	<b>3,16</b>	<b>32,02</b>	<b>300,81</b>	<b>3,58</b>	<b>0,16</b>	<b>69,38</b>			
<b>Подлник 12 лет и старше II смена</b>																		
Салат из свежеты с маслом	Сб.2004 № 33	100	1,37	5,36	9,96	87,92	38,03	18,93	37,66	1,23	0	1,94	2,74	0,01	3,88			
Говядина в кисло-сладком соусе	ТТК № 212	100	15,31	16,18	11,80	250,57	23,37	34,87	169,51	2,73	17	33,63	0,7	0,04	0,87			
Капша вякая ячневая	Сб.2004 № 510	180	3,69	4,46	25,82	154,66	34,45	17,21	118,48	0,66	15,12	28,35	0,64	0,08	0			
Теплый компот "Сливовый № 2"	ТТК № 851	200	0,21	0,06	15,95	61,84	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0			
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86		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			
<b>Итого за прием</b>		<b>760</b>	<b>24,49</b>	<b>27,08</b>	<b>101,65</b>	<b>730,63</b>	<b>119,05</b>	<b>82,71</b>	<b>339,95</b>	<b>7,52</b>	<b>32,12</b>	<b>70,42</b>	<b>4,34</b>	<b>0,17</b>	<b>17,75</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1580</b>	<b>54,12</b>	<b>55,19</b>	<b>209,13</b>	<b>1529,73</b>	<b>185,93</b>	<b>134,05</b>	<b>482,21</b>	<b>10,68</b>	<b>64,14</b>	<b>371,23</b>	<b>7,92</b>	<b>0,33</b>	<b>87,13</b>			



Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, квал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	P, мкг	T, мг	B1, мг	C, мг			
<b>День 3</b>																		
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																		
Ши 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			
Каша вязкая пшеничная	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" (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	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 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>865</b>	<b>45,27</b>	<b>33,49</b>	<b>98,92</b>	<b>872,52</b>	<b>98,67</b>	<b>81,07</b>	<b>396,87</b>	<b>3,88</b>	<b>90,50</b>	<b>399,32</b>	<b>1,19</b>	<b>0,26</b>	<b>15,26</b>			
<b>Поддник 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			
Рыба, тушенная 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 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>630</b>	<b>18,30</b>	<b>19,92</b>	<b>83,11</b>	<b>582,67</b>	<b>60,80</b>	<b>76,17</b>	<b>209,26</b>	<b>2,18</b>	<b>19,53</b>	<b>616,60</b>	<b>7,90</b>	<b>0,16</b>	<b>32,79</b>			
<b>Итого за день</b>																		
		<b>1495</b>	<b>63,57</b>	<b>53,41</b>	<b>182,03</b>	<b>1455,19</b>	<b>159,47</b>	<b>157,24</b>	<b>606,13</b>	<b>6,06</b>	<b>110,03</b>	<b>1015,92</b>	<b>9,09</b>	<b>0,42</b>	<b>48,05</b>			

Наименование блюда	№ реп.	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 4																				
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																				
Салат "Украинский"	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						
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						23,88
Товариная 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						4,6
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
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						0,72
Компот из клубники с/м ( виг. 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 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>910</b>	<b>42,22</b>	<b>39,68</b>	<b>90,14</b>	<b>875,90</b>	<b>265,06</b>	<b>82,89</b>	<b>413,45</b>	<b>6,18</b>	<b>80,16</b>	<b>352,68</b>	<b>3,58</b>	<b>0,28</b>						<b>53,20</b>
<b>Полдник 12 лет и старше II смена</b>																				
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						
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72		0,9	0,01	12	13,5	0,03							12,11
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						0,11
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		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
<b>Итого за прием</b>		<b>683</b>	<b>18,76</b>	<b>22,79</b>	<b>104,60</b>	<b>682,47</b>	<b>281,30</b>	<b>50,45</b>	<b>258,37</b>	<b>4,01</b>	<b>110,47</b>	<b>179,63</b>	<b>1,57</b>	<b>0,13</b>						<b>19,25</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1593</b>	<b>60,98</b>	<b>62,47</b>	<b>194,74</b>	<b>1558,37</b>	<b>546,36</b>	<b>133,34</b>	<b>671,82</b>	<b>10,19</b>	<b>190,63</b>	<b>532,31</b>	<b>5,15</b>	<b>0,41</b>						<b>72,45</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>																		
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 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	Сб.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			
Капуста тушеная	Сб.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 пшеничный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	1,44			
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>875</b>	<b>24,47</b>	<b>23,74</b>	<b>112,31</b>	<b>736,33</b>	<b>169,12</b>	<b>85,98</b>	<b>268,84</b>	<b>6,26</b>	<b>50,27</b>	<b>644,49</b>	<b>2,08</b>	<b>0,18</b>	<b>247,03</b>			
<b>Подлник 12 лет и старше II смена</b>																		
Салат "Мозаика"	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	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			
Полоска 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			
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			
<b>Итого за прием</b>		<b>650</b>	<b>35,24</b>	<b>42,11</b>	<b>129,63</b>	<b>1030,69</b>	<b>242,20</b>	<b>57,68</b>	<b>364,16</b>	<b>3,97</b>	<b>192,31</b>	<b>770,45</b>	<b>5,77</b>	<b>0,32</b>	<b>7,16</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1525</b>	<b>59,71</b>	<b>65,85</b>	<b>241,94</b>	<b>1767,02</b>	<b>411,32</b>	<b>143,66</b>	<b>633,00</b>	<b>10,23</b>	<b>242,58</b>	<b>1414,94</b>	<b>7,85</b>	<b>0,50</b>	<b>254,19</b>			

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, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
<b>День 6</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 с клецками	Сб.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 блока	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, запеченная "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			
Пюре картофельное	Сб.2004 № 520	180	3,71	5,36	26,07	165,96	47,23	34,39	102,01	1,26	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46			
Компот "Сливовый №1" (вит.70)	ТТК № 831-70	200	0,23	0,08	15,79	61,55	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03	0	0	0			
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>860</b>	<b>35,28</b>	<b>32,00</b>	<b>89,71</b>	<b>779,50</b>	<b>177,60</b>	<b>92,77</b>	<b>306,58</b>	<b>3,99</b>	<b>62,76</b>	<b>1856,83</b>	<b>6,09</b>	<b>0,27</b>	<b>25,58</b>			
<b>Подлинк 12 лет и старше II смена</b>																		
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	Сб.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			
Огуры 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 "Трибежский" 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>725</b>	<b>28,57</b>	<b>21,57</b>	<b>116,23</b>	<b>765,13</b>	<b>321,97</b>	<b>51,09</b>	<b>299,54</b>	<b>5,48</b>	<b>84,82</b>	<b>135,75</b>	<b>1,11</b>	<b>0,09</b>	<b>11,97</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1585</b>	<b>63,85</b>	<b>53,57</b>	<b>205,94</b>	<b>1544,63</b>	<b>499,57</b>	<b>143,86</b>	<b>606,12</b>	<b>9,47</b>	<b>147,58</b>	<b>1992,58</b>	<b>7,20</b>	<b>0,36</b>	<b>37,55</b>			
<b>Среднедневное значение</b>		<b>1544</b>	<b>61,35</b>	<b>61,59</b>	<b>210,18</b>	<b>1618,83</b>	<b>342,99</b>	<b>164,16</b>	<b>650,70</b>	<b>10,05</b>	<b>132,29</b>	<b>909,79</b>	<b>58,49</b>	<b>0,52</b>	<b>89,03</b>			
<b>Стоимость питания 414 руб в день</b>																		
<b>Основание: СанПин 2.3 /2.4.3590-20</b>																		
Борщик рецептур блока и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Москва 2004 г.																		
Борщик рецептур блока и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебродинформ" Москва 1996 г.																		
И.М.Скучин, В.А.Гутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делта Принт 2008 г.																		
<b>В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.</b>																		

Технолог



М.Н. Корнева