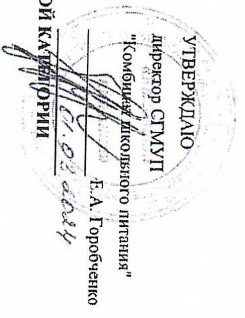


ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (И СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
(Столовые, работающие на сырье)



Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
День 1																
Неделя №1																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Ефредия "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	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	
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 пшеничный из ржанно-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 вс	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		730	21,84	18,02	103,27	658,26	91,18	38,11	107,37	1,78	36,43	113,67	1,49	0,18	120,24	
Обед 12 лет и старше I смена																
Салат "Витаминик"	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 блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02	
Плов	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 (ягт. 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 столынный из ржанно-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 вс	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		835	38,83	34,33	108,98	884,04	123,48	123,79	435,84	7,11	30,02	708,65	5,30	0,36	24,71	
Итого за день		1565	60,67	52,35	212,25	1542,30	214,66	161,90	543,21	8,89	66,45	822,32	6,79	0,54	144,95	

Наименование блюда	№ п/п	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Амг	РЭ,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
День 2																		
Завтрак 12 лет и старше I смена																		
Мясо тушеное	СБ 2004 № 433	100	15,07	14,28	3,17	201,18	16,54	19,45	143,2	2,15	9,6	87,63	0,47	0,05	0,76			
Каша гречневая рисовопшеница	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			
Овурды 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 "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		585	31,18	23,81	93,04	696,37	83,73	170,66	400,57	7,13	40,38	127,66	1,11	0,37	1,00			
Обед 12 лет и старше I смена																		
Салат "Лето"	ТТК № 1603	100	6,09	17,59	5,53	203,53	199,03	22,94	143,06	0,53	28,98	760,18	0,27	0,03	1,77			
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатами)	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 блюма	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			
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			
Овощная смесь "Европеядка" без 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 "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 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			
Итого за прием		890	34,24	42,02	71,68	792,91	284,12	66,74	354,84	3,60	89,32	1071,19	1,03	0,25	17,22			
Итого за день																		
		1475	65,42	65,83	164,72	1489,29	367,85	237,40	755,41	10,73	129,70	1198,85	2,14	0,62	18,22			

Наименование биодиа															
День 3	№ п/п	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины		
Завтрак 12 лет и старше 1 смена							Са	Мг	Р	Fe	Амг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг
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 "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
Лечение с вачичкой "Слаболокосе"	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
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		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
Обед 12 лет и старше 1 смена															
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 1 блюда	ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	83,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0
Картофель отварной	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
Компот из вишни см и яблок (вып. 70)	ТТК № 843-70	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
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	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 пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		810	33,22	29,59	98,03	784,28	80,57	106,57	391,31	6,65	39,34	287,61	1,55	0,32	23,87
Итого за день															
		1385	57,10	49,09	197,12	1450,37	303,69	153,58	610,45	8,89	76,07	730,61	5,34	0,52	31,32

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,мг	Т,мг	В1,мг	С,мг			
День 4																		
Завтрак 12 лет и старше 1 смена																		
Каша молочная ячневая (ячневая)	Сб.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	0,9	0,01	12	13,5	0,03					
Запеканка из творога	Сб.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 вс	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29												
Итого за прием		573	30,17	21,77	92,80	685,47	356,52	60,48	449,50	1,47	111,48	148,10	1,13	0,16	1,04			
Обед 12 лет и старше 1 смена																		
Салат из свеклы с сыром, 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)	Сб.2004 № 139	230	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	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	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0,9	0,9	0,01	12	13,5	0,03					
Компот из см. черноплодной рябины (виг. 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	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 вс	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		893	33,17	31,09	128,03	914,08	240,64	65,71	276,06	4,34	46,10	340,29	607,25	0,14	11,45			
Итого за день		1466	63,34	52,86	220,83	1599,54	597,16	126,19	725,56	5,81	157,58	488,39	608,38	0,30	12,49			

Наименование блюда	№ рсц.	Выход, г	Вегет., г	Жиры, г	Углерод- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
День 5																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Азу из филе индейки	ТТК № 407	200	16,62	7,91	18,94	211,89	24,82	33,78	180,46	1,8	23,34	54,21	0,47	0,12	8,67	
Теплый компот из клубники см	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	
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		590	20,89	8,99	79,17	469,55	67,87	57,78	212,06	5,55	23,34	59,01	1,23	0,16	39,67	
Обед 12 лет и старше I смена																
Салат из свежих помидоров	СБ.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	СБ.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 аппетитная	ТТК № 234	160	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	180	9,88	12,20	33,00	289,72	175,43	14,66	143,96	0,95	52,92	99,09	0,99	0,07	0,06	
Сок яблочный		200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
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		880	38,92	50,99	99,15	1008,61	255,18	85,49	426,68	8,31	75,32	453,45	9,15	0,40	34,49	
Итого за день		1470	59,81	59,98	178,32	1478,16	323,05	143,27	638,74	13,86	98,66	512,46	10,38	0,56	74,16	

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Р2, мкг	Т3, мкг	В1, мкг	Смг			
День 6																		
Завтрак 12 лет и старше I смена																		
Салат "Суворова"	ТТК № 1604	100	6,10	17,90	6,24	208,66	199,72	28,2	146,04	0,55	28,98	1259,08	0,37	0,03	1,29			
Гречаники 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	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			
Каша с молоком	СБ.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			
Печенье овсяное "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 "Прибрежный" обогащенный ядром	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		675	45,55	54,41	133,66	1180,79	431,82	169,09	585,04	10,02	74,68	1387,58	8,59	0,95	2,85			
Обед 12 лет и старше I смена																		
Борщ с капустой и картофелем	СБ.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	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			
Хлебцы пшеничные	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	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			
Напиток из плодов шиповника (явт. 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			
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 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		890	34,76	32,20	124,54	911,02	244,27	91,86	483,13	7,84	3280,92	6298,95	4,80	0,43	230,54			
Итого за день																		
		1565	80,31	86,61	258,20	2091,81	676,09	260,95	1068,17	17,86	3355,60	7686,53	13,39	1,38	233,39			
Среднее значение за неделю																		
	Завтрак	621	28,92	24,42	100,17	726,09	209,04	90,52	328,95	4,70	53,84	379,84	2,89	0,34	28,71			
	Обед	866	35,79	36,70	104,92	882,99	204,71	90,03	394,64	6,31	593,50	1526,69	104,85	0,32	57,05			

Наименование блюда		№ рец.	Выход, г	Вески, г	Жиры, г	Углево- дл, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витаминны				
								Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Р,мкг	Т3,мг	В1,мг	С,мг			
День 1		Неделя №2																	
Завтрак 12 лет и старше I смена																			
Повидоры (гомпты) свежее, нарезка	ТТК № 44	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53									
Сюпки отварные	С6,2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0									
Макаронные изделия отварные	С6,2004 № 516	180	6,77	5,36	44,94	234,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0	0,5	0	0			
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									
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	п/п	20	1,37	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	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	0,09	0			
Итого за прием		625	26,58	24,46	82,18	654,30	158,08	29,87	144,63	2,54	40,20	144,30	1,94	0,24	15,40				
Обед 12 лет и старше I смена																			
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	100	0,85	9,92	3,89	106,83	17,36	15,24	30,62	0,68	0	65,68	4,77	0,04	15,68				
Суп картофельный с крупой (рис)	С6,2004 № 138	250	2,02	2,25	17,47	96,49	17,62	22	53,97	0,81	7,2	215,78	0,19	0,08	6,6				
Говядина, тушенная с тыквой	ТТК № 266	100	15,43	16,18	4,60	224,52	13,97	20,33	157,68	2,3	17	33,63	0,7	0,04	0,73				
Картофель отварной с луком	С6,2004 № 204	180	3,68	11,65	29,96	234,50	33,4	36,75	108,62	1,6	41,47	82,21	0,44	0,15	14,17				
Компот "Сливовый № 2" (вкл. 70)	ТТК № 832 -70	200	0,22	0,06	15,96	61,90	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02							
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	34,07	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		880	25,59	40,56	94,92	836,60	82,88	94,33	352,99	5,43	65,68	397,32	6,10	0,31	37,18				
Итого за день		1505	52,17	65,02	177,10	1490,90	240,96	124,20	497,62	7,97	105,88	541,62	8,04	0,55	52,58				

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод- Диа, г	ЭЦЛ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	А, мг	Р3, мкг	Т3, мкг	В1, мг	С, мг			
День 2																		
Завтрак 12 лет и старше I смены																		
Бифидопротеин	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			
Орゆры овсяные, варенка	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 сухим	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			
Обед 12 лет и старше I смена																		
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			
Выпечка по-белорусски	СБ.2004 № 467	100	19,75	19,73	2,33	264,90	49,97	25,23	208,87	2,84	31,56	56,96	0,56	0,06	0,65			
Калюста тушеная	СБ.2004 № 534	180	4,96	8,35	37,38	237,84	35,83	29,45	165,2	1,17	29,38	585,48	0,81	0,07	1,97			
Комлот ягодно-блочный "Смородинка" (вып.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						
Хлеб столычный из ржаной-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	35,68	35,97	95,98	836,86	119,45	84,66	472,55	5,92	72,95	892,94	1,73	0,20	9,52			
Итого за день		1385	62,47	61,74	185,25	1520,64	258,55	147,04	851,31	9,44	138,52	1544,62	3,18	0,34	17,56			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белка, г	Жиры, г	Углевод- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
День 3																	
Завтрак 12 лет и старше 1 смена																	
Котлета по-волжски (пикши)	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		
Юблоко		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		
Итого за прием		667	27,11	34,97	79,80	737,78	92,06	65,46	251,77	5,78	32,56	66,49	4,08	0,55	27,24		
Обед 12 лет и старше 1 смена																	
Салат "Светофор" с соусом "Вешняк"	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	230	2,56	3,70	17,83	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 (виш. 70)	ТТК № 816-70	200	0,98	0,06	21,65	81,87	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,1	0,01	0,32		
Блинчики с молоком студеным 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 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		855	32,60	28,91	106,97	805,99	109,17	110,29	324,60	4,63	48,89	899,30	6,92	0,26	21,31		
Итого за день		1522	59,71	63,88	186,77	1543,77	201,23	175,75	576,37	10,41	81,45	965,79	11,00	0,81	48,55		

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	Амг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг						
День 4																					
Завтрак 12 лет и старше I смена																					
Сыр (попикаши)	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						
Магги 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	0	0,12						
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 напиток "Черника"	ТТК № 838	200	0,27	0,15	17,27	67,60	4,32	1,43	3,02	0,21	0	0	0,35	1							
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	пл/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Хлеб столичный из муки вс	пл/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Итого за прием		598	27,82	34,01	122,42	899,71	448,53	63,50	428,37	1,79	139,38	222,57	1,33	0,17	2,80						
Обед 12 лет и старше I смена																					
Салат "Мозайка" 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 с клецками	СБ.2004 № 155	230	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	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02						
Биточек "Антошка"	ТТК № 216	100	17,27	14,31	15,83	263,05	228,6	21,45	218	1,66	63,7	89,4	0,41	0,04	0,29						
Каруся цветная б/з запаренная 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						
Напиток лимонно-брусничный (вит. 70)	ТТК № 844-70	200	0,14	0,06	21,38	83,42	6,05	1,56	3,25	0,14	0,02	0,96	0,11	0	4,3						
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	пл/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Хлеб столичный из муки вс	пл/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Итого за прием		890	35,09	41,64	98,83	902,49	439,53	80,44	464,14	5,08	142,07	929,18	5,39	0,26	51,97						
Итого за день		1488	62,91	75,65	221,25	1802,20	888,06	143,94	892,51	6,87	281,45	1151,75	6,72	0,43	54,77						

Наименование блока	№ рещ.	Выход, г	Бетки, г	Жирь, г	Углерод-дыл, г	Элл, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины		
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
День 5																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Людг-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	
Макаронлы с овсянами	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 "Прибрежский" обогащенный дрожом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный из муки вс	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		575	39,20	25,17	84,18	712,75	116,72	60,23	360,10	4,39	76,25	626,27	1,62	0,20	8,51	
Обед 12 лет и старше I смена																
Рассолыник ленинградский	Сб,2004 № 132	230	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 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	
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" (вкт.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	
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 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 вс	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		865	32,28	27,52	92,73	739,06	66,67	85,35	362,84	7,98	26,42	278,97	1,27	0,29	30,16	
Итого за день		1440	71,48	52,69	176,91	1451,81	183,39	145,58	722,94	12,37	102,67	905,24	2,89	0,49	38,67	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины							
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
День 6																	
Завтрак 12 лет и старше I смена																	
Печеночные оладьи "Эллада"	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	СБ,2004 № 508	180	9,21	6,97	49,60	283,35	17,82	145,55	218,96	4,9	25,2	29,8	0,64	0,31	0		
Суп 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	СБ,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		
Порог фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17	0	0	0,18	0,01	1,44		
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной		20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0,8	0	0	0	0	0,09	0		
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0		
Итого за прием		645	31,63	26,33	115,19	802,25	190,03	205,44	587,17	12,94	3742,02	6839,49	7,13	0,64	14,10		
Обед 12 лет и старше I смена																	
Борщ с капустой и картофелем	СБ,2004 № 110	250	1,71	3,34	13,33	83,54	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 "Лад"*	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	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 кураги (в/т. 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		
Друша		120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,8	14,4	19,2	2,76	0	2,4	0,48	0,02	6		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Хлеб столичный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием		920	28,54	33,67	115,91	858,80	140,65	110,08	313,65	7,53	46,28	430,62	7,25	0,44	29,75		
Итого за день		1565	60,17	60,00	231,10	1661,06	330,68	315,52	900,82	20,47	3788,30	7270,11	14,38	1,08	43,85		
Среднее значение за неделю	Завтрак	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		
Среднее значение за неделю	Обед	868	31,63	34,71	100,89	829,97	159,73	94,19	381,80	6,10	67,05	638,06	4,78	0,29	29,98		

Стоимость питания 414 руб в день
 Основание: СанПин 2.3.12.4.3590-20

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, блюда кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к настоящим Правилам).

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скрябин, В.А.Гугельян. 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. Корнева

