

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ

И.А. Шинкарева



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АУТ ГБУ

Е.А. Горбаченко

10.02.2025



ОСНОВНОЕ ПИЩЕВЫЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 11 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ГПД
 МБОУ ИШ "Прогимназия"

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	Fe	P	A	B1	B6	C
1 Неделя														
1 День														
Завтрак														
Понидор свежий дольками	ТТК 676/1	75	0,81	0,15	3,83	19,06	10,29	14,70	0,96	19,11	0,000	0,044	0,000	18,175
Колбаса отварная	ТТК 516	100	4,86	11,10	0,00	189,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000
Мякнронные изделия отварные цветные	ТТК 578	180	3,37	2,71	33,42	160,78	16,22	9,98	1,02	0,00	21,60	0,10	0,00	0,00
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000
Хлеб столнчный из ржанно-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000
Хлеб пшеничный из муки вс	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого за прием		605	12,62	14,50	67,51	510,19	26,77	24,68	1,70	19,11	21,60	0,15	0,00	18,38
2 День														
Завтрак														
Пангетсы из пшны	ТТК 545/1	100	8,84	8,32	6,09	184,59	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель тушеный	ТТК 587	200	2,94	8,00	40,08	196,51	35,73	3,00	1,83	0,00	38,40	0,17	0,00	16,15
Пантток "Грушевка"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,13	0,70	0,00	0,00	0,00	0,10
Хлеб столнчный из ржанно-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000
Хлеб пшеничный из муки вс	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000
Огурец свежий	ТТК 675/1	20	0,16	0,02	0,69	3,12	4,51	2,34	0,12	0,00	0,09	0,01	0,00	1,96
Итого за прием		570	15,34	16,85	79,46	533,04	42,43	6,27	2,07	0,70	38,40	0,18	0,00	18,21
3 День														
Завтрак														
Финбол	ТТК 548	100	4,90	5,69	2,80	123,74	54,84	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06
Рис цветной	ТТК 584	195	3,07	1,37	31,14	115,39	9,47	27,42	0,61	0,00	7,02	0,05	0,00	0,78
Чай с лимонч	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Огурец свежий	ТТК 675/1	80	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	0,29	0,00	0,00	0,01	0,00	4,90
Печенье "Келенки шоколадные"	ТТК 1394	50	1,10	3,83	13,32	105,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столнчный из ржанно-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000
Хлеб пшеничный из муки вс	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого за прием		645	13,08	13,82	79,10	487,88	78,13	34,97	0,98	0,54	7,02	0,06	0,00	6,78
4 День														
Завтрак														
Каша молочноя пшеничная	ТТК 506	170	3,73	2,19	13,12	88,49	80,43	9,19	0,08	58,85	8,98	0,02	0,00	0,39
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	3,80	0,040	0,000	0,000	0,000	0,000
Запеканка из творога	ТТК 1170	100	9,86	3,01	28,18	241,25	148,39	21,35	0,47	185,83	64,89	0,04	0,00	0,25
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,35	7,74	0,78	0,02	5,31	0,000	0,000	0,000	0,016
Какао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	0,68	85,22	10,440	0,028	0,000	0,452
Хлеб столнчный из ржанно-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000
Хлеб пшеничный из муки вс	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого за прием		540	18,37	15,12	72,83	472,30	334,48	53,02	1,24	338,20	84,35	0,09	0,00	1,10

5 День														
Завтрак														
Огурец свежий	ТТК 675	70	0,55	0,07	2,40	10,93	15,78	9,60	0,41	0,00	0,000	0,020	0,000	6,860
Пельмени отварные	ТТК 524	200	15,90	16,60	39,60	309,40	13,16	0,00	2,23	0,00	0,00	0,14	0,00	0,15
Паштет "Каркаде"	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,64	0,17	0,00	0,00	0,10
Сыр порционво	ТТК 1034	20	2,89	4,32	0,00	41,91	176,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Биточки "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,80	0,00	0,000	0,090	0,000	0,000
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого за прием		535	22,65	21,84	68,38	482,54	228,88	10,49	3,67	0,64	0,17	0,25	0,00	7,11
Средневзвешенное значение за 1 неделю		579	16,41	16,43	73,46	497,19	142,14	25,88	1,93	71,84	30,31	0,15	0,00	10,31

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	Fe	P	A	B1	E	C
2 Неделя														
1 День														
Завтрак														
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	45	0,49	0,09	2,30	11,43	0,17	8,82	0,40	11,47	0,000	0,027	0,000	11,025
Сосиски отварные	ТТК 518	100	9,21	12,54	0,00	186,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронь с сыром	ТТК 580	185	6,09	6,36	26,24	196,22	174,60	14,93	0,94	0,00	38,85	0,07	0,00	0,06
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 618	306	0,10	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого за прием		580	19,37	19,54	58,79	534,67	181,04	23,75	1,36	11,47	38,85	0,10	0,00	11,08
2 День														
Завтрак														
Пельмени отварные	ТТК 524	200	15,90	16,60	39,60	309,40	13,16	0,00	2,23	0,00	0,00	0,14	0,00	0,15
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб "Прибрежный", обогащенный йодом	ТТК 607	30	2,21	0,59	15,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Кукуруза консервированная	ТТК 672	30	0,17	0,12	2,97	21,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		519	20,61	20,86	79,86	521,77	13,16	0,00	2,26	0,00	0,00	0,14	0,00	0,15
3 День														
Завтрак														
Сыр порционво	ТТК 1034	20	2,89	4,32	0,00	41,91	176,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Биточки "Чинся топ"	ТТК 538/1	100	9,30	8,49	17,89	213,97	14,94	0,00	1,34	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Рис пригущенный	ТТК 582	180	2,47	4,86	38,35	164,30	7,05	27,50	0,00	0,57	12,96	0,04	0,00	0,01
Паштет "Каркаде"	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,64	0,17	0,00	0,00	0,10
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого за прием		550	18,07	18,18	83,85	542,48	202,04	28,39	1,57	1,22	13,13	0,07	0,00	0,11

4 День														
Завтрак														
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	200	4,39	2,58	5,83	78,30	94,63	10,81	0,10	69,23	10,56	0,03	0,00	0,46
Масло сливочное	ТТК 657	20	0,16	14,50	9,26	132,12	4,80	0,00	0,00	6,00	0,080	0,002	0,000	0,000
Сырники	ТТК 1193	90	12,73	10,21	24,14	239,38	67,05	11,31	0,44	91,69	47,36	0,04	0,00	0,00
Молоко сгущенное	ТТК 662	30	2,54	2,53	18,96	95,22	92,10	10,20	0,06	65,70	0,00	0,02	0,00	0,30
Какао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	0,68	85,22	10,440	0,028	0,000	0,457
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000
Хлеб пшеничный из муки вс	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого за прием		590	24,27	31,17	77,27	707,18	354,09	54,02	1,27	317,84	63,44	0,12	0,00	1,21
5 День														
Завтрак														
Кукуруза консервированная	ТТК 672	25	0,72	0,14	2,48	17,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Паштет рыбные	ТТК 1377	114	7,42	7,20	17,76	134,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пюре картофельное	ТТК 589	180	1,50	4,09	29,70	148,00	48,29	34,65	1,27	0,00	16,37	0,14	0,00	12,33
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,25	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000
Хлеб пшеничный из муки вс	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого за прием		569	13,26	12,32	80,07	459,50	50,84	35,34	1,35	0,00	16,37	0,14	0,00	13,88
Среднедневное значение за 2 неделю		560	19,11	20,41	75,97	553,52	160,24	28,30	1,56	66,10	26,36	0,11	0,00	5,23
Среднедневное значение за 2 недели		569	17,76	18,42	74,71	525,35	151,19	27,09	1,75	68,97	28,33	0,13	0,00	7,77

Стоимость питания 156 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, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд 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.Скучренко, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дая, один на другой.

И.о.руководителя производственной службы



И.М.Бородина



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

И. А. Шенкун

УТВЕРЖАЮ
Генеральный директор АО "КНП"

Г. А. Горобченко

16.02.2025

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7 до 11 лет 2 смена

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	Fe	P	A	B1	E	C
1 Неделя														
1 День														
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36	32,30	18,02	0,67	39,65	0,00	0,05	0,00	12,14
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69	15,49	1,57	0,03	10,61	0,00	0,00	0,00	0,03
Плов из индейки	ТТК 527	250	12,57	16,03	43,26	384,86	24,13	54,35	1,94	257,25	6,38	0,08	0,00	1,04
Огурцы консервированные	ТТК 1232	60	0,00	0,24	3,34	6,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов (вит. С)	ТТК 624-50	200	0,49	0,03	21,64	85,56	28,56	18,28	0,58	25,50	0,01	0,01	0,00	0,32
Батончик "Из здоровья" пшенично-ражаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,80	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Грибы	ТТК 665	110	0,44	0,33	11,21	55,76	20,90	13,20	2,53	17,60	0,00	0,02	0,00	5,50
Итого за прием		966	26,74	31,30	128,07	863,31	149,90	114,94	7,66	417,22	6,39	0,27	0,00	19,61
2 День														
Обед														
Огурец свежий	ТТК 675/1	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	0,29	0,00	0,00	0,01	0,00	4,90
Суп гороховый	ТТК 639	250	2,56	5,66	25,88	176,86	28,28	29,00	1,73	73,68	12,00	0,18	0,00	4,20
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
Тестели "Детские"	ТТК 547	100	14,90	15,81	5,27	256,60	3,84	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	0,00	0,32
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	4,21	6,31	21,95	173,99	17,50	145,55	4,90	0,00	21,60	0,31	0,00	0,00
Компот из свежих яблок (вит. С)	ТТК 623-50	200	0,98	0,07	11,19	43,24	12,03	6,87	2,41	12,03	0,00	0,02	0,00	3,44
Хлеб "Прибрежный", обогащенный водом	ТТК 607	30	2,21	0,59	15,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		1 016	38,18	31,97	169,08	883,86	132,55	217,31	11,00	186,81	33,60	0,61	0,00	103,44
3 День														
Обед														
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	100	2,01	0,30	3,91	43,29	36,63	33,28	1,47	66,56	0,00	0,07	0,00	15,75
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46	9,44	12,11	0,47	39,58	0,00	0,04	0,00	3,50
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
Сметана	ТТК 664	30	0,73	3,96	0,98	43,03	23,23	2,35	0,05	15,92	0,00	0,01	0,00	0,05
Котлеты "Белорусские"	ТТК 563	100	6,48	7,90	5,27	105,89	13,22	23,39	1,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22
Горохница	ТТК 570	200	4,83	3,43	33,23	210,40	88,72	84,60	6,75	0,00	24,00	0,86	0,00	0,00
Компот из свежих яблок (вит. С)	ТТК 623-50	200	0,98	0,07	11,19	43,24	12,03	6,87	2,41	12,03	0,00	0,02	0,00	3,44
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фруктовые пастилки	ТТК 1073	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		976	24,74	25,31	102,51	751,67	183,10	166,83	12,21	190,67	24,01	1,01	0,00	20,90

1 День														
Обед														
Огурец свежий	ТТК 625/1	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,59	0,00	0,00	0,03	0,00	9,80
Суп из овощей с фасолью	ТТК 640	250	1,60	3,48	9,13	70,69	21,78	15,21	0,60	40,10	0,00	0,05	0,00	6,40
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Паста "Школьная" с томатом	ТТК 523	250	11,38	20,30	44,63	395,52	22,07	26,18	2,21	155,55	0,00	0,22	0,00	0,83
Сок фруктово-овощной	ТТК 630	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14,00	8,00	2,80	14,00	0,00	0,02	0,00	4,00
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Мандарины	ТТК 665/1	110	0,83	0,31	13,41	54,01	33,88	10,53	0,10	16,27	0,00	0,05	0,00	16,72
Итого за прием		991	24,74	27,81	114,51	784,67	122,91	83,15	7,40	292,33	0,00	0,37	0,00	38,33

5 День														
Обед														
Томатер свежий долькими	ТТК 670/1	80	0,80	0,16	4,28	20,33	10,28	15,68	0,71	20,29	0,00	0,05	0,00	10,60
Ворш со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,95	16,03	131,80	30,63	19,43	0,92	41,23	0,00	0,04	0,00	7,54
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	20	3,82	1,95	0,12	33,28	4,39	5,90	0,73	43,86	0,00	0,01	0,00	0,05
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	0,03	10,61	0,00	0,00	0,00	0,03
Котлета "Морское диво"	ТТК 1374	100	7,46	3,95	7,71	149,00	14,29	0,00	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,59
Пюре картофельное	ТТК 589	200	1,67	4,54	33,00	164,44	53,66	38,50	1,41	0,00	18,19	0,16	0,00	13,92
Напиток из ягод шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	17,75	82,52	12,30	3,40	0,63	3,40	0,03	0,01	0,00	200,00
Блинчик с молоком стуженным вареным	ТТК 500	50	3,23	6,23	15,17	98,30	0,57	0,00	0,00	0,52	4,80	0,00	0,02	0,42
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		971	27,13	26,18	117,64	820,79	144,36	85,15	4,74	120,82	23,02	0,30	0,02	242,66
Среднедневное значение за 1 неделю		984	28,31	28,51	114,36	820,86	146,56	133,48	8,60	241,57	17,41	0,51	0,00	84,99

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	Fe	P	A	B1	E	C
2 Неделя														
1 День														
Обед														
Огурцы консервированные	ТТК 1232	65	0,00	0,25	3,62	7,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,86	28,28	29,00	1,73	73,68	12,00	0,18	0,00	4,20
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	25	4,78	2,43	0,15	41,60	5,49	7,38	0,91	54,83	0,00	0,01	0,00	0,07
Каша гречневая с финне пудинги	ТТК 521	250	7,56	4,23	19,17	244,90	36,88	163,03	5,92	363,00	4,50	0,30	0,00	1,30
Компот из смеси сухофруктов (литр 50)	ТТК 624-50	200	0,49	0,03	21,64	85,56	28,56	18,28	0,58	25,50	0,01	0,01	0,00	0,32
Фарогины	ТТК 606	50	1,97	11,84	33,85	253,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сыр порционный	ТТК 1034	20	2,89	4,32	0,00	41,91	176,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,80	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		906	28,57	29,60	126,21	961,76	297,14	218,36	10,13	517,87	16,51	0,50	0,00	6,69

2 День														
Обед														
Помидор свежий дольки	ТТК 676/1	50	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	9,80	0,44	12,74	0,00	0,03	0,00	12,25
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80	30,63	19,43	0,92	41,23	0,00	0,04	0,00	7,54
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	25	4,78	2,43	0,15	41,60	5,49	7,38	0,91	54,83	0,00	0,01	0,00	0,07
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69	15,49	1,57	0,03	10,61	0,00	0,00	0,00	0,03
Биточек "Нежный"	ТТК 1595	100	12,01	8,51	14,50	216,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель, запеченный из отварного	ТТК 586	180	3,76	5,45	36,83	197,80	23,42	40,34	1,61	0,00	0,00	0,17	0,00	15,98
Напиток фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15	12,03	6,87	2,41	12,03	0,00	0,02	0,00	3,44
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Апельсин	ТТК 1032	165	1,49	0,33	16,95	46,86	56,10	21,45	0,50	37,95	0,00	0,07	0,00	99,00
Итого за прием		1 041	32,40	25,98	119,65	825,91	152,07	107,51	6,82	170,20	0,00	0,33	0,00	138,81
3 День														
Обед														
Огурец свежий	ТТК 675/1	60	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,59	0,00	0,00	0,03	0,00	9,80
Пюре картофельное "Крем-суп"	ТТК 638	250	1,33	6,21	7,17	92,46	9,44	17,11	0,47	39,58	0,00	0,04	0,00	3,50
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,85	19,36	1,96	0,04	13,27	0,00	0,01	0,00	0,04
Горбуша рыбная с соусом	ТТК 1376	100	6,65	3,60	17,61	142,00	64,02	28,99	0,51	138,40	38,25	0,06	0,00	0,00
Капуста тушеная	ТТК 585	200	8,22	8,57	43,40	247,08	89,92	31,26	1,51	62,28	0,00	0,05	0,00	36,76
Компот из свежих груш (вит. 50)	ТТК 1257-50	200	0,08	0,07	11,19	43,40	3,68	3,57	0,41	1,91	0,00	0,00	0,00	0,80
Сыр порционный	ТТК 1034	20	2,89	4,32	0,00	41,91	176,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фруктовый лимон	ТТК 1072	15	0,05	0,72	12,15	48,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00
Итого за прием		951	29,75	30,31	119,17	828,67	393,00	99,13	4,81	322,04	38,25	0,21	0,00	51,48
4 День														
Обед														
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	100	2,01	0,30	8,91	43,29	36,63	33,28	1,47	66,56	0,00	0,07	0,00	15,75
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	143,36	32,30	78,02	0,67	39,65	0,00	0,05	0,00	12,14
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	20	3,82	1,93	0,12	33,28	4,39	5,90	0,73	43,86	0,00	0,01	0,00	0,05
Митболы с сыром	ТТК 544/1	100	7,39	10,81	12,97	161,04	8,45	0,00	1,07	6,00	0,03	0,00	0,00	0,00
Пароварка	ТТК 570	180	4,35	3,09	29,91	189,56	79,85	76,14	6,07	0,00	21,60	0,78	0,00	0,00
Напиток "Минутка"	ТТК 1031	200	1,07	0,11	15,00	59,86	11,57	4,93	1,27	7,73	0,17	0,01	0,00	2,10
Сметана	ТТК 664	18	0,41	2,18	0,59	25,81	13,94	1,41	0,03	9,55	0,00	0,00	0,00	0,03
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		919	26,19	27,40	116,51	766,44	189,18	140,35	11,32	168,17	21,80	0,92	0,00	30,57

5 День														
Обед														
Винегрет овощной	ТТК 670	110	1,04	6,12	7,93	105,92	14,49	13,14	0,54	31,95	0,00	0,04	0,00	7,09
Суп картофельный с рисом	ТТК 641	250	1,60	6,90	14,68	89,98	12,47	17,52	0,60	44,13	0,00	0,06	0,00	4,60
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	20	3,82	1,95	0,12	33,28	4,39	5,90	0,73	13,86	0,00	0,01	0,00	0,05
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	15,83	11,22	25,71	328,64	148,05	24,48	1,84	256,50	31,73	0,11	0,00	0,61
Морс ягодный	ТТК 971	200	0,00	0,00	24,08	91,36	14,00	0,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,00	4,00
Хлеб столичный из ржанно-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоко	ТТК 669	120	0,48	0,01	13,86	27,83	19,20	10,80	2,64	13,20	0,00	0,04	0,00	12,00
Итого за прием		1 001	26,19	26,70	109,51	789,45	214,66	72,51	9,17	390,45	31,73	0,46	0,00	28,85
Среднедневное значение за 2 неделю		964	28,62	28,00	118,21	834,45	249,21	127,57	8,45	313,74	21,66	0,50	0,00	51,26
Среднедневное значение за 2 недели		974	28,46	28,26	116,29	827,65	197,89	130,52	8,53	277,65	19,53	0,51	0,00	68,12

Стоимость питания 258 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.Слурихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛы Принт 2008 г.

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дни, оаяя на другой.

И.о. руководителя производственной службы



И.М.Бородина

СОУ ВАСОВАЮ
Директор МБОУ

И.А. Шаймареева



УТВЕРЖАЮ

Генеральный директор АВА КЦОД

Е.А. Горюбин

10.07.2025

Автоматизированный кабинет школьного питания

Автоматизированный кабинет школьного питания

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7 до 11 лет I смена

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	Fe	P	A	В1	В2	C
1 Неделя														
1 День														
Завтрак														
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	65	0,70	0,13	3,32	16,52	8,92	12,74	0,57	16,56	0,00	0,04	0,00	15,93
Колбаса отварная	ТТК 516	100	4,86	11,10	0,00	189,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	180	3,37	2,71	33,42	160,78	16,22	9,98	1,02	0,00	21,60	0,10	0,00	0,00
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,27	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сыр поршотно	ТТК 1034	20	2,80	4,32	0,00	41,91	176,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		615	15,40	18,80	67,00	549,56	201,40	22,72	1,79	16,56	21,60	0,14	0,00	15,93
2 День														
Завтрак														
Нагетсы из птицы	ТТК 545/1	100	8,84	8,32	6,00	184,59	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель тушеный	ТТК 587	180	2,64	6,90	26,05	126,44	32,16	2,70	1,64	0,00	34,56	0,16	0,00	14,53
Напиток "Грушевка"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,13	0,70	0,00	0,00	0,00	0,10
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Овощи свежие	ТТК 675/1	65	0,51	0,06	2,23	10,15	14,65	8,92	0,38	0,00	0,00	0,02	0,00	6,37
Итого за прием		595	15,40	15,80	67,00	470,00	49,00	12,14	2,16	0,70	34,56	0,18	0,00	21,00
3 День														
Завтрак														
Фитбол	ТТК 548	100	8,51	9,38	2,80	153,74	54,84	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06
Рис цветной	ТТК 584	180	2,83	1,26	28,74	106,51	8,74	25,31	0,56	0,00	6,48	0,04	0,00	0,72
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Печенье "Кексик шоколадные"	ТТК 1394	50	1,10	5,83	13,32	101,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	40	0,80	0,12	3,56	17,32	14,65	13,31	0,59	26,62	0,00	0,03	0,00	6,30
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фруктовые пастилки	ТТК 1073	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		635	17,01	17,49	91,00	569,52	80,79	39,31	1,23	27,17	6,48	0,07	0,00	8,12

4 День														
Завтрак														
Каша молочная пшеница	ТТК 511	200	4,05	7,57	21,46	162,22	101,42	39,38	1,05	148,31	10,25	0,15	0,00	0,44
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	3,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Шоколад из порошка	ТТК 1170	100	9,86	3,01	28,18	141,25	148,39	21,35	0,47	185,83	64,80	0,04	0,00	0,75
Сметана	ТТК 664	35	0,86	4,62	1,15	50,21	27,10	2,74	0,06	18,57	0,00	0,01	0,00	0,06
Каша с молоком	ТТК 610	100	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	0,68	85,22	10,44	0,03	0,00	0,45
Хлеб столынный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки вс	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		595	19,30	18,80	82,00	581,90	374,83	85,17	2,24	440,94	85,63	0,22	0,00	1,20
5 День														
Завтрак														
Огурец свежий	ТТК 675/1	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,59	0,00	0,00	0,03	0,00	9,60
Пельмени отварные	ТТК 524	200	15,90	15,60	39,60	309,40	13,16	0,00	2,73	0,00	0,00	0,14	0,00	0,15
Салат фруктово-ореховый	ТТК 630	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14,00	8,00	2,80	14,00	0,00	0,02	0,00	4,00
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,80	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки вс	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		545	20,97	16,74	85,44	521,49	69,59	21,72	6,42	14,00	0,00	0,28	0,00	13,95
6 День														
Завтрак														
Салат из помидор с маслом	ТТК 1106/1	85	0,85	8,47	3,88	94,16	23,91	15,36	0,74	21,13	0,00	0,04	0,00	19,37
Жаркое по - Петровски	ТТК 520	250	14,10	10,26	34,59	285,03	35,60	41,38	5,87	285,75	393,50	0,22	0,00	18,95
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Хлеб пшеничный из муки вс	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столынный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Мандарины	ТТК 665/1	110	0,83	0,31	13,41	54,01	33,88	10,33	0,10	16,27	0,00	0,05	0,00	16,72
Итого за прием		695	19,40	19,92	82,01	573,00	95,94	67,95	6,78	323,14	393,50	0,31	0,00	56,09
Среднедневное значение за 1 неделю		613	17,91	17,92	79,07	544,24	145,26	41,50	3,43	137,08	90,29	0,20	0,00	19,38

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	P2,мкг	T3,мг	B1,мг
2 Неделя														
1 День														
Завтрак														
Сосиски отварные	ТТК 518	100	9,21	12,54	0,00	186,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронн с сыром	ТТК 580	180	5,93	6,19	25,53	190,92	169,88	14,52	0,92	0,00	37,80	0,07	0,00	0,06
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столынный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки вс	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Говина	ТТК 665	110	0,44	0,33	11,21	55,76	20,90	13,20	2,53	17,60	0,00	0,02	0,00	5,50
Итого за прием		640	19,16	19,60	67,00	573,69	191,05	27,72	3,47	17,60	37,80	0,09	0,00	5,50

2 День														
Завтрак														
Нольмен отварной	ТТК 524	200	15,90	16,60	59,60	309,40	13,16	0,00	2,22	0,00	0,00	0,14	0,00	0,15
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пюре "Фрукты"	ТТК 1069	90	0,00	0,00	8,55	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		515	17,62	16,85	69,24	426,11	13,42	3,00	2,26	0,00	0,00	0,14	0,00	0,15
3 День														
Завтрак														
Сыр перешоно	ТТК 1034	15	2,17	3,24	0,00	31,43	132,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Биточки "Мюсли гол"	ТТК 538.1	100	9,30	8,49	17,89	213,97	14,94	0,00	1,34	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Рис припущенный	ТТК 582	180	2,47	4,86	38,75	164,30	7,05	27,50	0,00	0,57	12,96	0,04	0,00	0,01
Напиток "Каркаде"	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,64	0,17	0,00	0,00	0,10
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фруктовый ледя	ТТК 1072	15	0,05	0,72	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		560	17,40	17,82	96,00	580,00	158,04	24,39	1,52	1,22	13,13	0,07	0,00	0,11
4 День														
Завтрак														
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	200	4,39	2,58	15,43	104,10	94,63	10,81	0,10	69,23	10,56	0,03	0,00	0,46
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	3,60	0,04	0,00	0,00	0,00
Сырники	ТТК 1193	90	12,73	10,21	24,14	239,38	67,05	11,31	0,44	91,69	42,36	0,04	0,00	0,00
Молоко сгущенное	ТТК 662	25	2,12	2,11	13,30	79,33	76,75	8,50	0,05	54,75	0,00	0,02	0,00	0,25
Какао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	0,68	85,22	10,44	0,03	0,00	0,45
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоко	ТТК 669	120	0,48	0,01	13,86	27,83	19,20	10,80	2,64	13,20	0,00	0,04	0,00	12,00
Итого за прием		695	24,25	23,51	97,94	678,88	355,54	63,12	3,90	317,09	63,40	0,15	0,00	13,16
5 День														
Завтрак														
Кукуруза консервированная	ТТК 672	30	0,86	0,17	2,97	21,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Палочки рыбные	ТТК 1377	114	7,42	7,20	17,76	154,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пюре картофельное	ТТК 589	180	1,50	4,09	29,70	148,00	48,29	34,65	1,27	0,00	16,37	0,14	0,00	12,53
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	77,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Печенье "Кексы с конфетным"	ТТК 1393	80	2,50	5,45	7,30	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		624	15,90	17,80	87,86	605,00	50,84	35,34	1,35	0,00	16,37	0,14	0,00	13,58

6 День														
Завтрак														
Салат из свежих огурцов	ТТК 679/1	90	0,69	2,96	2,86	54,64	26,06	11,64	0,52	32,64	0,00	0,02	0,00	9,79
Сыр порционный	ТТК 1034	40	5,78	8,64	0,00	83,82	352,00	0,00	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Печень тушеная в томатном соусе	ТТК 526	100	3,85	2,50	9,00	82,13	17,65	15,14	205,51	4,50	35,09	60,51	0,86	0,16
Рис светлой	ТТК 584	170	2,67	1,19	22,42	100,59	8,25	23,90	0,53	0,00	6,12	0,04	0,00	0,68
Напиток "Трушенька"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,13	0,70	0,00	0,00	0,00	0,10
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржанно-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		650	16,40	15,80	67,00	470,00	405,07	51,20	207,04	37,84	41,21	60,57	0,86	10,73
Средневзвешенное значение за 2 недели		641	18,81	18,89	86,69	583,89	199,58	37,35	36,73	62,29	30,57	10,20	0,14	7,21
Средневзвешенное значение за 2 недели		642	18,71	18,93	84,71	578,57	173,87	51,55	20,49	99,69	62,23	5,23	0,07	13,30

Стоимость питания 172 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, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд 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 "Хлебродинформ" Москва 2004 г.

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

И.М.Скурихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.

В случае если возникла производственная необходимость возможен замена дня, один на другой.

И о руководителя производственной службы



И.М.Бородина



СОГЛАСОВАНО
Директор ШКОЛЫ

Н.А. Шинкаренко

УТВЕРЖАЮ
Генеральный директор АООТ «КЦП»
Е.А. Горобченко

10.07.2025



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 12 лет и старше I смена

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	Fe	P	A	B1	Ф	C
1 Неделя														
1 День														
Завтрак														
Колбаса отварная	ТТК 516	100	4,86	11,10	0,00	189,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	200	3,74	3,01	37,13	178,64	18,02	11,08	1,15	0,00	24,00	0,12	0,00	0,00
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	50	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	9,80	0,44	12,74	0,00	0,03	0,00	12,25
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		600	12,72	14,76	69,94	521,70	25,15	20,88	1,60	12,74	24,00	0,15	0,00	12,25
2 День														
Завтрак														
Наггетсы из птицы	ТТК 545/1	100	8,84	8,32	6,00	184,39	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель тушеный	ТТК 587	195	2,86	7,80	39,05	191,60	34,84	2,93	1,78	0,00	37,44	0,17	0,00	15,74
Напиток Грушевый	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,13	0,70	0,00	0,00	0,00	0,10
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб "Прибрежный", обогащенный йодом	ТТК 607	30	2,21	0,39	15,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		550	15,60	16,97	81,14	542,01	37,03	3,45	1,91	0,70	37,44	0,17	0,00	15,84
3 День														
Завтрак														
Финчбол	ТТК 548	100	8,51	9,38	2,80	153,74	54,84	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06
Рис цветной	ТТК 584	200	3,14	1,40	31,93	118,34	9,71	28,12	0,62	0,00	7,20	0,05	0,00	0,80
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Огурец свежий	ТТК 675/1	60	0,47	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	0,35	0,00	0,00	0,02	0,00	5,88
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		610	15,74	11,72	66,92	421,25	80,63	37,04	1,05	0,54	7,20	0,07	0,00	7,78
4 День														
Завтрак														
Каши молочная пшеница	ТТК 511	200	4,05	2,57	21,46	162,22	101,42	39,38	1,03	148,31	10,25	0,15	0,00	0,44
Суфле творожное	ТТК 1422	100	18,29	30,20	64,30	432,60	148,39	21,35	0,47	185,83	64,89	0,04	0,00	0,25
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,86	19,36	1,95	0,04	12,99	0,00	0,01	0,00	0,04
Кисель с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	0,68	85,22	10,44	0,03	0,00	0,45
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		550	25,73	37,17	106,63	738,84	364,69	84,38	2,22	432,35	85,59	0,22	0,00	1,18

5, День														
Завтрак														
Огурец свежий	ТТК 675/1	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,59	0,00	0,00	0,03	0,00	9,80
Нельменг отварные	ТТК 524	200	15,90	15,60	39,60	309,40	13,16	0,00	2,23	0,00	0,50	0,14	0,00	0,15
Напиток Каркаде	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,34	0,17	2,00	0,00	0,27
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,80	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	50	3,44	0,50	24,02	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		570	21,71	16,80	81,42	503,31	59,64	14,61	3,67	0,64	0,17	0,26	0,00	10,05
Среднеедневное значение за 1 неделю		576	18,30	19,48	81,21	545,42	113,43	32,07	2,09	89,40	30,88	0,17	0,00	9,42
2 Неделя														
1 День														
Завтрак														
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	25	0,27	0,05	1,28	6,35	3,43	4,90	0,22	0,37	0,00	0,01	0,00	6,15
Сосиски отварные	ТТК 518	100	9,21	12,54	0,00	186,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макарониз с сыром	ТТК 580	180	5,93	6,19	25,53	190,92	169,88	14,52	0,92	0,00	37,80	0,07	0,00	0,06
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		555	18,99	19,32	57,07	524,28	173,58	19,42	1,16	6,37	37,80	0,08	0,00	6,18
2 День														
Завтрак														
Нельменг отварные	ТТК 524	200	15,90	16,60	39,60	309,40	13,16	0,00	2,23	0,00	0,00	0,14	0,00	0,15
Огурец свежий	ТТК 675/1	75	0,59	0,07	2,57	11,71	16,91	10,29	0,15	0,44	0,00	0,01	0,00	0,02
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	50	3,44	0,50	24,02	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		550	21,60	17,42	86,31	515,62	30,33	10,29	2,40	0,44	0,00	0,15	0,00	0,17
3 День														
Завтрак														
Биточки Чипез топ	ТТК 538/1	100	9,30	8,49	17,89	213,97	14,94	0,00	1,34	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Рис отварной с маслом	ТТК 1423	185	7,20	14,50	53,10	452,80	7,25	28,27	0,00	0,59	13,32	0,04	0,00	0,01
Напиток Каркаде	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,64	0,17	0,00	0,00	0,10
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Огурец свежий	ТТК 675/1	25	0,20	0,02	0,86	3,90	5,64	3,43	0,15	0,00	0,00	0,01	0,00	2,45
Итого за прием		560	20,10	23,53	99,46	792,97	31,87	32,59	1,54	1,23	13,49	0,08	0,00	2,56
4 День														
Завтрак														
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	200	4,39	2,58	15,43	104,10	94,63	10,81	0,10	69,23	10,56	0,03	0,00	0,46
Масло сливочное	ТТК 657	20	0,16	14,50	0,26	132,12	4,80	0,00	0,00	6,00	0,08	0,00	0,00	0,00
Сырники	ТТК 1193	90	12,73	10,21	24,14	239,38	67,05	11,31	0,44	91,69	42,36	0,04	0,00	0,00
Молоко студентское	ТТК 662	15	1,27	1,27	7,98	47,61	46,05	5,10	0,03	32,85	0,00	0,01	0,00	0,15
Какао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	0,68	85,22	10,44	0,03	0,00	0,45
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		550	21,33	29,66	67,86	631,37	308,04	48,92	1,24	284,99	63,44	0,11	0,00	1,06

5 День														
Завтрак														
Палочки рыбные	ГТК 1377	114	7,42	7,20	17,76	154,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пюре картофельное	ГТК 589	185	1,54	4,20	50,53	152,11	49,64	55,61	1,31	0,00	16,83	0,15	0,00	12,88
Чай с лимоном	ГТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ГТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Супо (приблизительный) овсяноблинный супом	ГТК 607	30	2,21	0,39	15,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		554	13,07	12,63	81,79	463,11	52,19	36,30	1,39	0,00	16,83	0,15	0,00	13,92
Среднедневное значение за 2 недели		554	19,02	20,51	78,50	585,47	119,20	29,50	1,85	58,61	26,31	0,11	0,00	4,78
Среднедневное значение за 2 недели		565	18,66	20,00	79,85	565,45	116,31	30,79	1,82	74,00	28,59	0,14	0,00	7,10

Стоимость питания 146 руб. в день

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от нормы 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, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к настоящим Правилам).

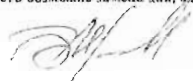
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродлинформ" Москва 2004 г.

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

И.М.Сквиркин, 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.

И.о.руководителя производственной службы



И.М.Бородин



Директор МБОУ
И.А. Шиняренко

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ЗАО "КШП"
Е.А. Горбаченко
10.05.2025

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (1 смена) дополнительного питания
МБОУ СОШ № 5

Наименование блюда	№ рек.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	Fe	P	A	B1	B2	C
1 Неделя														
1 День														
Обед														
Плов из индейки	ТТК 527	240	12,07	15,39	41,53	369,47	23,16	52,18	1,86	246,96	6,12	0,07	0,00	1,00
Огурцы консервированные	ТТК 1252	15	0,00	0,06	0,84	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов (вит. 70)	ТТК 624-70	200	0,49	0,03	21,64	85,56	28,56	18,28	0,58	25,50	0,01	0,01	0,00	0,32
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		505	15,95	15,98	87,05	568,71	51,72	70,46	2,44	272,46	6,13	0,09	0,00	1,32
2 День														
Обед														
Горелки "Детские"	ТТК 547	100	14,90	15,81	5,27	256,00	3,84	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	0,00	0,32
Каша геркулесовая рассычатая	ТТК 574	190	2,57	2,33	41,66	201,47	27,89	21,74	1,02	0,00	13,68	0,05	0,00	0,00
Компот из свежих яблок (вит. 70)	ТТК 623-70	200	0,08	0,07	11,19	43,24	12,03	6,87	2,41	12,03	0,00	0,02	0,00	3,34
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		540	20,93	18,71	81,16	612,71	43,76	28,61	3,55	12,03	13,68	0,08	0,00	3,76
3 День														
Обед														
Оливное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	60	1,21	0,18	5,34	25,97	21,98	19,97	0,88	39,93	0,00	0,04	0,00	9,43
Козлеты "Белорусские"	ТТК 563	100	6,48	7,90	5,27	105,89	13,22	23,39	1,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22
Горохотина	ТТК 570	180	4,35	3,09	29,91	189,56	29,85	76,14	6,07	0,00	21,60	0,78	0,00	0,00
Компот из свежих яблок (вит. 70)	ТТК 623-70	200	0,08	0,07	11,19	43,24	3,22	1,58	0,41	2,01	0,01	0,00	0,00	0,80
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		590	15,50	11,74	74,75	476,46	118,26	121,08	9,32	41,94	21,61	0,82	0,00	10,47
4 День														
Обед														
Огурец свежий	ТТК 675/1	38	0,30	0,04	1,30	5,93	8,57	5,21	0,22	0,00	0,00	0,01	0,00	3,72
Паста "Шокольная" с томатом	ТТК 523	250	11,38	20,30	44,63	395,52	22,07	26,18	2,21	155,35	0,00	0,22	0,00	0,83
Сок фруктово-овощной	ТТК 630	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14,00	8,00	2,80	14,00	0,00	0,02	0,00	4,00
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		538	16,07	21,04	89,57	599,93	44,64	39,39	5,23	169,35	0,00	0,25	0,00	8,55

3 День														
Обед														
Котлета "Морское диво"	ТТК 1374	100	7,46	3,95	7,71	149,00	14,29	0,00	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,59
Нюры варено-фасольные	ТТК 589	190	1,58	4,32	21,35	156,22	50,98	30,58	1,34	0,00	17,28	0,15	0,00	13,23
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	17,75	82,52	12,30	3,30	0,63	3,40	0,05	0,01	0,00	200,00
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток "На здоровье" шипучко-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,39	9,80	52,00	19,89	0,00	0,80	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00
Итого за прием		535	12,96	9,39	77,64	493,74	97,46	39,98	3,06	3,40	17,31	0,28	0,00	213,81
Среднедневное значение за 1 неделю		542	16,28	15,37	82,03	550,31	71,17	59,90	4,72	99,84	11,75	0,30	0,00	47,58
2 Неделя														
1 День														
Обед														
Огурцы консервированные	ТТК 1232	20	0,00	0,08	1,11	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша гречневая с фиде индейки	ТТК 521	250	7,56	4,23	19,17	244,90	36,85	163,03	5,92	363,00	4,50	0,30	0,00	1,50
Компот из смеси сухофруктов (вып. 70)	ТТК 624-70	200	0,49	0,03	21,64	85,56	28,56	18,28	0,38	25,50	0,01	0,01	0,00	0,32
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		520	11,44	4,84	64,97	444,70	65,65	181,31	6,59	388,50	4,51	0,31	0,00	1,82
2 День														
Обед														
Витачек "Целебный"	ТТК 1395	100	12,01	8,51	14,50	216,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель, запеченный из отварного	ТТК 586	180	3,76	5,45	36,83	197,80	23,42	40,34	1,61	0,00	0,00	0,17	0,00	15,98
Напиток фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15	12,03	6,87	2,41	12,03	0,00	0,02	0,00	3,44
Огурец свежий	ТТК 675/1	12	0,09	0,01	0,41	1,87	2,70	1,65	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	1,18
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		542	19,68	14,56	83,63	565,68	38,16	48,86	4,08	12,03	0,00	0,19	0,00	20,60
3 День														
Обед														
Огурцы консервированные	ТТК 1232	20	0,00	0,08	1,11	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пельмени рыбные с соусом	ТТК 1376	100	6,65	3,60	17,61	142,00	64,02	28,99	0,51	138,40	38,25	0,06	0,00	0,00
Капустка тушеная	ТТК 585	180	7,40	7,71	39,14	222,37	80,93	28,13	1,36	56,05	0,00	0,05	0,00	33,08
Компот из смеси фруктов (вып. 70)	ТТК 1237-70	200	0,08	0,07	11,19	43,40	3,08	1,57	0,41	1,91	0,00	0,00	0,00	0,80
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		550	17,51	11,96	92,10	522,01	148,03	58,69	2,28	196,37	38,25	0,11	0,00	33,88
4 День														
Обед														
Годубин "Легенды"	ТТК 559	100	11,00	11,48	15,02	168,28	22,64	0,00	1,15	0,00	0,54	0,09	0,00	2,40
Каша гречневая рассычатая	ТТК 571	200	4,68	7,02	24,39	193,32	19,44	161,72	5,44	0,00	24,00	0,35	0,00	0,00
Напиток "Мишутка"	ТТК 1031	200	1,07	0,11	15,00	59,86	11,57	4,93	1,27	7,73	0,17	0,01	0,00	2,10
Огурец свежий	ТТК 675/1	45	0,35	0,04	1,54	7,03	10,14	6,17	0,26	0,00	0,00	0,01	0,00	4,41
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		395	20,49	19,15	78,99	540,49	63,79	172,82	8,12	7,73	24,71	0,46	0,00	8,91

5 День														
Обед														
Паста с фаршем и соусом	ГТК 522	350	15,83	11,22	25,71	328,64	148,05	24,48	1,84	256,50	31,73	0,11	0,00	0,61
Напиток "Каркаде"	ГТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,64	0,17	0,00	0,00	0,10
Хлеб столотный из рафинированной муки	ГТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06
Хлеб пшеничный из муки выс	ГТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06
Итого за прием		500	19,24	11,73	53,32	450,94	152,10	25,37	1,89	257,14	31,90	0,11	0,00	0,71
Среднее значение за 2 недели		541	17,67	12,45	74,60	504,76	93,50	97,41	4,57	172,35	19,87	0,23	0,00	13,18
Среднее значение за 7 недель		542	16,98	13,91	78,32	527,54	82,33	78,66	4,65	136,09	15,81	0,27	0,00	30,38

Стоимость питания 121 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, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд 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. Сеуринкин, В.А. Тусельман. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛай Принт 2008 г.

В случае если возникли противоречия, их разрешимость возможна только в пользу одного из пунктов.

И.о. руководителя производственной службы



Н.М. Бородина

УТВЕРЖАЮ

Директор школы

М. А. Шенякина



УТВЕРЖАЮ

Секретарь школы

Е. А. Горбачева



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 12 лет и старше 2 смены

Наименование блюд	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	Fe	P	A	B1	E	C
1 День														
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36	32,30	18,02	0,67	39,65	0,00	0,05	0,00	12,14
Плов из индейки	ТТК 537	250	12,57	16,03	43,26	384,86	34,13	54,35	1,94	257,75	6,98	0,08	0,00	1,04
Омлет картофельный	ТТК 1232	55	0,00	0,32	3,06	16,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов (литр 70)	ТТК 624-70	200	0,49	0,03	21,64	85,56	38,56	18,28	0,38	25,50	0,01	0,01	0,00	0,32
Батончик "Из здоровья" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,39	9,80	52,00	19,89	0,00	0,80	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки 1с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		800	20,05	25,39	115,66	737,80	104,88	90,65	3,99	322,40	6,39	0,23	0,00	13,50
2 День														
Обед														
Омлет свиной	ТТК 675/1	55	0,43	0,03	1,89	8,99	12,40	7,55	0,32	0,00	0,00	0,02	0,00	3,39
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,96	25,88	176,86	78,28	29,00	1,73	73,68	12,00	0,18	0,00	4,70
Гарнир "Детские"	ТТК 547	100	14,90	15,81	5,27	256,00	3,84	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	0,00	0,52
Пирогка отварная с маслом	ТТК 1419	198	4,28	2,89	37,81	168,15	27,89	21,74	1,02	0,00	13,68	0,05	0,00	0,00
Компот из свежих яблок (литр 70)	ТТК 624-70	200	0,08	0,07	11,19	43,24	12,03	6,87	2,41	12,03	0,00	0,02	0,00	3,44
Хлеб "Прибрежный", обогащенный железом	ТТК 607	30	2,21	0,59	15,38	75,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки 1с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		859	31,18	30,22	109,43	785,84	84,43	65,16	5,64	85,70	25,68	0,27	0,00	13,35
3 День														
Обед														
Омлет ассорти (говядина, курица)	ТТК 674/1	55	1,71	0,28	7,57	36,80	31,14	28,29	1,25	56,57	0,00	0,06	0,00	13,39
Расходник "Ленинградский"	ТТК 614	250	1,32	6,24	7,17	92,46	9,44	12,11	0,47	49,58	0,00	0,03	0,00	3,50
Котлетки "Белорусские"	ТТК 561	100	6,44	7,90	5,27	105,89	13,22	33,39	1,96	0,00	0,00	0,00	0,00	4,22
Пирог гороховый	ТТК 1418	180	9,37	7,11	30,81	252,39	79,85	76,13	4,07	0,00	21,60	0,78	0,00	0,00
Компот из свежих яблок (литр 70)	ТТК 623-70	200	0,08	0,07	11,19	43,24	3,22	1,58	0,41	2,01	0,01	0,00	0,00	0,80
Хлеб столетний из ржаной-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки 1с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		865	22,24	22,05	85,05	642,67	136,86	141,51	19,16	98,16	21,61	0,89	0,00	17,91

4 День														
Обед														
Мясо из свиной кашкетки и картофелем	ТТК 640	250	1,00	3,88	9,73	20,09	21,28	13,21	0,00	40,16	0,00	0,00	0,00	0,00
Паста "Шпательки" с томатом	ТТК 523	250	11,38	20,80	44,65	345,52	32,07	26,18	3,21	135,55	0,00	0,22	0,00	0,83
Сок фруктово-овощной	ТТК 630	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14,00	8,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,00	4,00
Овощи свежие	ТТК 675/1	40	0,31	0,04	1,37	6,24	9,02	5,49	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	3,92
Сметана	ТТК 664	26	0,64	3,43	0,85	37,20	30,13	3,04	0,00	13,80	0,00	0,01	0,00	0,04
Хлеб столичный из ржанно-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		816	18,32	27,95	99,62	708,23	87,00	25,90	5,39	223,25	0,00	0,30	0,00	15,19
5 День														
Обед														
Борщ со свиной кашкеткой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	3,93	16,03	131,80	30,63	19,43	0,92	41,23	0,00	0,04	0,00	7,54
Котлета "Морское дно"	ТТК 1374	100	7,56	3,95	7,71	149,00	14,29	0,00	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,39
Сметана	ТТК 664	50	0,73	3,96	0,98	43,03	23,23	2,33	0,05	13,92	0,00	0,01	0,00	0,05
Пюре картофельное	ТТК 589	125	1,34	4,20	30,53	152,11	49,64	33,61	1,31	0,00	16,83	0,15	0,00	12,88
Панчето и яблода пшеничная	ТТК 627	200	0,68	0,28	17,75	82,52	12,30	2,41	0,63	4,40	0,03	0,01	0,00	20,00
Хлеб столичный из ржанно-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		815	19,30	18,82	96,04	670,46	130,08	61,75	3,73	60,55	0,06	0,23	0,00	221,05
Среднесуточное значение за 1 неделю		879	22,22	24,91	101,16	709,00	108,65	85,28	5,77	158,01	0,00	0,38	0,00	56,26

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	Fe	P	A	B1	E	C
2 Неделя														
1 День														
Обед														
Огурцы консервированные	ТТК 1232	55	0,00	0,22	3,06	16,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,88	28,28	29,00	1,73	73,68	12,00	0,18	0,00	4,70
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 521	250	7,56	4,23	19,17	244,00	36,88	163,03	0,02	363,00	4,50	0,30	0,00	1,50
Компот из смеси сухофруктов (вит. D)	ТТК 624-70	200	0,49	0,03	21,64	85,56	28,36	18,38	0,58	25,50	0,01	0,01	0,00	0,33
Витамин Д "На здоровье" шипучко-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,39	9,80	52,00	19,89	0,00	0,80	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		800	18,90	10,97	91,57	633,34	113,60	270,31	9,03	462,18	16,51	0,58	0,00	6,02
2 День														
Обед														
Борщ со свиной кашкеткой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	3,93	16,03	131,80	30,63	19,43	0,92	41,23	0,00	0,04	0,00	7,54
Сметана	ТТК 664	25	0,64	3,30	0,82	35,86	19,36	1,96	0,04	14,27	0,00	0,01	0,00	0,04
Биточек "Нежный"	ТТК 1393	100	12,01	8,51	14,50	216,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель печеный с маслом	ТТК 1424	195	22,00	10,20	44,50	394,00	25,38	43,71	1,74	0,00	0,18	0,00	0,00	17,32
Напиток фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15	12,03	6,87	2,41	12,03	0,00	0,02	0,00	3,44
Хлеб столичный из ржанно-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		770	47,94	28,53	107,74	1127,67	87,39	71,96	5,11	66,53	0,00	0,24	0,00	28,33

3 День														
Обед														
Огурец свежий	ТТК 675/1	40	0,31	0,04	1,37	0,24	9,02	5,49	0,24	0,00	0,00	0,01	0,00	3,97
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46	9,43	12,11	0,47	39,58	0,00	0,04	0,00	3,50
Тефтели рыбные с соусом	ТТК 137b	100	6,65	3,60	17,81	142,00	64,02	28,99	0,51	135,40	34,25	0,06	0,00	0,64
Картофель отварной с томатом и сыром	ТТК 3874	200	33,00	62,00	156,00	470,00	89,92	31,26	1,51	67,28	0,00	0,05	0,00	36,76
Компот из свежих фруктов (литр 70)	ТТК 1217-70	200	0,08	0,07	11,19	43,40	3,08	1,57	0,41	1,91	0,00	0,00	0,00	0,80
Хлеб стогольный из ржаного-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		840	43,74	72,42	216,39	816,10	175,47	79,42	3,13	242,17	38,25	0,17	0,00	44,98
4 День														
Обед														
Пиц из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 647	250	3,70	8,27	23,88	141,36	33,30	18,02	0,67	39,65	0,00	0,05	0,00	13,14
Митбол с сыром	ТТК 544/1	100	7,39	10,81	12,97	161,04	8,35	0,00	1,07	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
Пюре гороховое	ТТК 1418	270	11,33	8,69	37,85	308,35	97,59	93,06	7,42	0,00	26,40	0,95	0,00	0,00
Паштет "Карась"	ТТК 628	180	0,02	0,01	4,11	9,27	3,64	0,30	0,05	0,58	0,15	0,00	0,00	0,09
Хлеб стогольный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб стогольный из ржаного-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		890	25,82	28,28	103,66	732,02	141,99	111,37	9,21	43,23	26,58	1,00	0,00	12,22
5 День														
Обед														
Сметана	ТТК 664	16	0,39	2,11	0,52	22,95	12,39	1,25	0,03	8,49	0,00	0,00	0,00	0,03
Суп картофельный с рисом	ТТК 641	250	1,60	6,90	14,68	89,98	17,47	17,52	0,60	44,13	0,00	0,06	0,00	4,60
Паста с фаршем индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	15,83	11,22	25,71	328,64	148,05	24,48	1,84	256,50	31,73	0,11	0,00	0,61
Огурец свежий	ТТК 675/1	35	0,27	0,03	1,20	5,46	7,89	4,80	0,21	0,00	0,00	0,01	0,00	3,43
Компот из свежих яблок (литр 70)	ТТК 623-70	200	0,08	0,07	11,19	43,24	3,22	1,58	0,41	2,01	0,01	0,00	0,00	0,80
Хлеб стогольный из ржаного-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		801	21,56	26,84	76,34	602,27	184,02	49,64	3,08	311,13	31,74	0,18	0,00	9,47
Среднее дневное значение за 2 недели		812	30,80	32,21	119,14	782,28	140,49	104,64	5,91	224,44	22,62	0,43	0,00	20,20
Среднее дневное значение за 2 недели		821	26,51	28,56	110,15	745,64	124,57	93,82	5,84	191,23	18,36	0,41	0,00	38,20

Стоимость ватмана 146 руб. в день

Освоение: СМПНН 2.3 /2 4.3590-20

п. 8.1.2. Допускается в таблице указываться отклонение 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 приложения № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюда и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюда и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к настоящим Правилам).

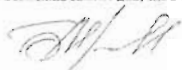
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

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

И.М.Скучихин, В.А.Гутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, оленя на другой.

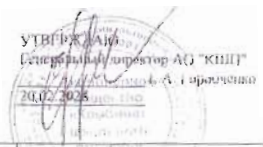
И.о. руководителя производственной службы



И.М.Бородина



СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ
 М.А. Шмидт



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ГПД

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	Fe	P	A	B1	V	C
1 Неделя														
1 День														
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36	32,30	18,02	0,67	39,65	0,00	0,05	0,00	12,14
Плов из риса	ТТК 527	250	12,37	16,03	43,26	384,86	34,13	54,35	1,94	257,25	6,38	0,08	0,00	1,04
Чай с лимоном	ТТК 614	180	0,21	0,35	6,38	25,02	2,30	0,62	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,94
Хлеб пшеничный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		705	18,14	24,90	86,55	605,24	58,72	72,98	2,68	296,90	6,38	0,12	0,00	14,12
Полдник 7-11 лет														
Каша молочная кукурузная	ТТК 1037	150	2,55	2,48	7,52	59,64	116,67	14,65	0,20	77,30	0,02	0,04	0,00	9,08
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	0,00	1,50	0,02	0,00	0,00	0,00
Кисель из каркаде	ТТК 621	180	0,02	0,01	14,12	35,85	6,49	0,80	0,05	6,00	0,15	0,00	0,00	0,09
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		360	4,33	6,37	33,72	206,52	124,36	15,45	0,25	84,80	0,19	0,04	0,00	9,17
Итого за день		1065	22,47	31,27	120,27	811,76	183,08	88,43	2,93	381,70	6,56	0,17	0,00	23,29
2 День														
Обед														
Суп гороховый	ТТК 639	200	6,04	4,52	20,70	141,48	22,62	23,20	1,38	58,94	9,60	0,14	0,00	3,56
Биточек "Домашний"	ТТК 552	90	11,85	16,55	9,94	235,63	17,8	15,56	115,78	1,35	0,65	1,98	2,36	0,1
Каши ячневая	ТТК 576	160	3,29	3,45	23,08	133,47	26,72	15,15	104,96	0,56	10,6	21,6	0,56	0,06
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		700	24,76	25,06	83,98	651,59	67,40	53,91	222,15	60,85	21,05	23,72	2,92	3,52
Полдник 7-11 лет														
Каши молочная пшеница	ТТК 511	150	2,36	1,18	12,35	61,67	76,07	29,54	0,78	111,24	7,69	0,11	0,00	0,33
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	0,00	1,50	0,02	0,00	0,00	0,00
Чай с лимоном	ТТК 614	180	0,21	0,35	6,38	25,02	2,30	0,62	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,94
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		360	4,33	5,40	30,81	177,72	79,57	30,16	0,85	112,74	7,71	0,11	0,00	1,27
Итого за день		1060	29,09	30,47	114,79	829,31	146,97	84,07	223,00	173,59	28,76	23,83	2,92	4,79

3 День.														
Обед														
Васольник "Детский радский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46	9,44	12,11	0,47	39,58	0,00	0,04	0,00	3,50
Когалы "Белорусские"	ТТК 563	100	6,48	7,90	5,27	105,89	13,22	23,39	1,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22
Горошкины	ТТК 570	190	4,89	3,26	51,57	199,88	84,28	80,37	6,41	0,00	23,80	0,82	0,00	0,00
Огурец свежий	ТТК 625/1	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	0,29	0,00	0,00	0,01	0,00	4,90
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		815	14,50	17,67	66,82	488,55	118,48	122,73	9,16	39,58	22,80	0,88	0,00	8,62
Подник 7-11 лет														
Каша молочная пшеничная	ТТК 510	150	4,96	3,12	23,00	132,06	67,79	7,74	0,07	49,57	7,56	0,02	0,00	0,33
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	0,00	1,50	0,02	0,00	0,00	0,00
Компот из свежих яблок (вит. С0)	ТТК 623-50	200	0,08	0,07	11,19	43,24	3,22	1,58	0,41	2,01	0,01	0,00	0,00	0,30
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		380	6,80	6,07	46,27	266,33	72,21	9,32	0,48	53,08	7,59	0,02	0,00	1,13
Итого за день		1195	21,29	23,74	113,08	754,88	190,68	132,05	9,64	92,66	30,39	0,90	0,00	9,75
4 День.														
Обед														
Суп из овощей с фасолью	ТТК 649	250	1,60	3,48	9,13	70,69	21,78	15,21	0,60	40,10	0,00	0,03	0,00	0,40
Паста "Школьная" с томатом	ТТК 523	245	11,15	19,89	43,74	387,61	21,63	25,65	2,17	152,24	0,00	0,21	0,00	0,81
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	39,61	0,76	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Груши	ТТК 665	110	0,44	0,33	11,21	55,76	20,90	13,20	2,53	17,60	0,00	0,02	0,00	5,80
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		855	16,77	24,25	94,34	655,07	64,57	54,06	5,32	209,94	0,00	0,28	0,00	12,71
Подник 7-11 лет														
Каша молочная ячневая	ТТК 512	150	4,81	2,11	26,52	140,59	89,65	22,05	0,59	147,77	7,38	0,50	0,00	0,52
Масло сливочное	ТТК 637	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	0,00	1,50	0,02	0,00	0,00	0,00
Компот из свежих груш	ТТК 1237	180	0,07	0,06	10,07	39,06	2,77	1,41	0,37	1,72	0,00	0,00	0,00	0,72
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		360	6,64	6,05	48,67	270,68	93,62	23,46	0,96	150,99	7,40	0,50	0,00	1,04
Итого за день		1215	23,41	30,30	143,00	925,75	158,19	77,52	6,28	360,93	7,40	0,78	0,00	13,75

5 День														
Обед														
Борщ со свеклой капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80	30,63	19,43	0,92	41,25	0,00	0,04	0,00	7,54
Котлета "Морское диво"	ТТК 1374	100	7,46	3,95	7,71	149,00	14,29	0,00	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,59
Пюре картофельное	ТТК 589	170	1,42	3,86	28,05	139,78	45,61	32,73	1,20	0,00	15,46	0,13	0,00	11,84
Панкек из пшеничной муки в/с	ТТК 627	200	0,68	0,28	17,75	82,52	12,30	3,40	0,63	3,40	0,03	0,01	0,00	200,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		745	16,78	14,27	81,55	505,10	102,83	55,55	3,04	44,63	15,49	0,21	0,00	219,96
Полдник 7-11 лет														
Салат из моркови с яблоками и сметаной	ТТК 667/5	95	1,39	1,22	14,14	70,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с лимоном	ТТК 614	180	0,21	0,35	6,38	25,03	2,30	0,62	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,94
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		300	3,51	1,81	32,53	153,04	2,30	0,62	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,94
Итого за день		1045	20,29	16,09	114,08	658,13	105,12	56,17	3,11	44,63	15,49	0,21	0,00	220,90
Среднедневное значение за 1 неделю		1116	23,31	26,37	121,04	795,97	156,81	87,65	48,99	210,70	17,72	5,18	0,58	54,50
2 Неделя														
1 День														
Обед														
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	23,88	176,86	28,28	29,00	1,73	73,68	12,00	0,18	0,00	4,20
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 521	235	7,11	3,98	18,02	230,21	34,06	153,24	5,56	341,22	4,23	0,28	0,00	1,41
Панкек "Сметана"	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,64	0,17	0,00	0,00	0,10
Сыр горгонзола	ТТК 1034	10	1,45	2,16	0,00	20,96	88,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		745	19,52	12,31	71,51	550,32	154,99	184,13	7,44	415,54	16,40	0,45	0,00	5,71
Полдник 7-11 лет														
Каша молочная ячневая	ТТК 512	150	4,81	2,11	26,52	140,59	89,65	22,05	0,59	147,77	7,38	0,50	0,00	0,32
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	0,00	1,50	0,02	0,00	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов (вит. С0)	ТТК 624-50	180	0,44	0,03	19,48	36,83	25,70	16,46	0,52	22,95	0,01	0,01	0,00	0,39
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		360	7,01	6,02	58,08	268,45	116,55	38,51	1,11	172,22	7,41	0,51	0,00	0,61
Итого за день		1105	26,53	18,32	129,58	818,77	271,54	221,64	8,55	587,76	23,81	0,97	0,00	6,32

2 День														
Обед														
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80	30,63	19,43	0,92	41,25	0,00	0,01	0,00	7,54
Литонак "Лесной"	ТТК 1395	100	12,01	8,51	14,50	216,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель, запеченный из отварного	ТТК 586	195	4,07	5,90	39,90	214,28	25,38	45,71	1,74	0,00	0,00	0,18	0,00	17,33
Гоммидор свежий дольками	ТТК 676/1	30	0,32	0,06	1,53	7,62	4,12	5,88	0,26	7,64	0,00	0,02	0,00	7,35
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки вс	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		825	25,48	20,95	102,22	711,58	60,38	69,01	2,95	48,87	0,00	0,23	0,00	32,20
Полдник 7-11 лет														
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	150	3,29	1,93	15,43	78,07	70,97	8,10	0,07	51,92	7,92	0,02	0,00	0,34
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,90	0,00	1,50	0,02	0,00	0,00	0,00
Компот из свежих яблок (тип 30)	ТТК 623-50	180	0,07	0,06	10,07	38,91	2,89	1,42	0,36	1,80	0,01	0,00	0,00	0,80
Хлеб пшеничный из муки вс	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		360	5,12	5,87	37,58	208,01	75,06	9,52	0,43	55,22	7,95	0,02	0,00	1,14
Итого за день		1185	30,60	26,81	139,79	919,59	135,44	78,53	3,38	104,09	7,95	0,26	0,00	33,34
3 День														
Обед														
Расольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46	9,44	12,11	0,47	59,58	0,00	0,04	0,00	3,50
Тертые рыбные с соусом	ТТК 1376	100	6,65	3,60	17,61	142,00	64,02	28,99	0,51	138,40	38,25	0,06	0,00	0,00
Капуста тушеная	ТТК 585	200	8,22	8,57	43,49	247,08	89,92	31,26	1,51	62,28	0,00	0,00	0,00	36,76
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки вс	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		800	19,56	18,88	100,39	638,05	163,64	72,36	2,52	240,26	38,25	0,15	0,00	40,26
Полдник 7-11 лет														
Каша молочная кукурузная	ТТК 1037	150	2,55	2,48	7,52	59,64	116,67	14,65	0,20	77,30	0,02	0,04	0,00	9,08
Масло сливочное	ТТК 657	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0,00	0,00	0,90	0,01	0,00	0,00	0,00
Компот из свежих фруктов	ТТК 1237	180	0,07	0,06	10,07	39,06	2,77	1,41	0,37	1,72	0,00	0,00	0,00	0,72
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		358	4,31	4,97	28,66	172,52	120,16	16,06	0,57	79,92	0,03	0,05	0,00	9,80
Итого за день		1158	23,89	23,85	129,05	790,57	283,80	88,42	3,09	320,18	38,28	0,20	0,00	50,07

4 День														
Обед														
Шош из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36	32,30	18,02	0,67	39,65	0,00	0,05	0,00	12,14
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	0,03	10,61	0,00	0,00	0,00	0,03
Голубцы "Лейбовые"	ТТК 559	100	11,00	11,48	15,02	168,28	22,64	0,00	1,15	0,00	0,54	0,09	0,00	2,40
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	4,21	6,31	21,95	173,99	17,50	145,55	4,90	0,00	21,60	0,31	0,00	0,00
Огурец свежий	ТТК 675/1	30	0,24	0,03	1,03	4,68	6,76	4,12	0,18	0,00	0,00	0,04	0,00	2,94
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		830	23,25	29,62	94,67	656,79	97,24	169,93	7,00	50,26	22,14	0,46	0,00	18,55
Подник 7-11 лет														
Каша молочная пшеничная	ТТК 510	150	4,96	2,12	23,09	132,06	67,79	7,74	0,07	49,57	7,56	0,02	0,00	0,33
Масло сливочное	ТТК 657	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0,00	0,00	0,90	0,01	0,00	0,00	0,00
Кофейный напиток	ТТК 611	180	0,64	0,51	6,97	34,33	38,25	4,38	0,05	28,19	4,32	0,01	0,00	0,19
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		358	7,34	5,06	42,02	244,21	106,76	12,12	0,12	78,66	11,89	0,03	0,00	0,51
Итого за день		1188	30,59	34,68	136,69	901,00	204,00	182,05	7,12	128,92	34,03	0,49	0,00	19,07
5 День														
Обед														
Суп картофельный с рисом	ТТК 641	250	1,60	6,90	14,68	89,98	12,47	17,52	0,60	44,13	0,00	0,06	0,00	4,60
Чагга с филе телятины в сливочном соусе	ТТК 522	240	15,20	10,77	24,68	315,49	142,13	23,50	1,77	246,24	30,46	0,11	0,00	0,59
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		715	18,65	17,96	57,61	488,48	154,86	41,02	2,39	290,37	30,46	0,16	0,00	5,19
Подник 7-11 лет														
Каша молочная пшеничная	ТТК 511	150	2,36	1,18	12,35	61,67	76,07	29,54	0,78	111,24	7,69	0,11	0,00	0,33
Масло сливочное	ТТК 657	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0,00	0,00	0,90	0,01	0,00	0,00	0,00
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	180	0,61	0,25	21,85	83,27	11,07	3,06	0,57	3,06	0,03	0,01	0,00	180,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		358	4,66	3,86	45,27	218,76	87,86	32,60	1,35	115,20	7,73	0,12	0,00	180,33
Итого за день		1073	23,31	21,82	102,88	707,24	242,72	73,62	3,74	405,57	38,19	0,28	0,00	185,52
Среднее значение за 2 недели		1142	26,98	25,10	127,60	827,44	227,50	128,85	5,18	309,30	28,45	0,44	0,00	58,86
Среднее значение за 2 недели		1129	25,15	25,73	124,32	811,70	192,15	108,25	27,08	260,00	23,09	2,81	0,29	56,68

Стоимость питания 156 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, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд 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 "Хлебродинформ" Москва 2004 г.

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

И.М.Скучинин, В.А.Тутельян. 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.

Водушой технолог

Кориса

М.Н. Кориса



СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ *СШ № 45*
И.А. Шинкаренко

УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор МБОУ
Е.А. Горобченко

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ с 12 лет и старше 1 и 2 смены

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углекислота, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Мg	Fe	P	A	B1	B2	B6
1 Неделя														
1 День														
Завтрак или Полдник льготной категории														
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	100	1,08	0,20	5,10	25,41	13,72	19,60	0,88	25,48	0,00	0,06	0,00	74,50
Котлета "Морское диво"	ТТК 1374	100	7,48	3,95	7,71	149,00	14,29	0,00	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,50
Гречка отварная с маслом	ТТК 1417	180	4,21	9,61	39,28	285,23	17,50	145,55	4,90	0,00	21,60	0,31	0,00	0,00
Нашиток "Каркаде"	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,64	0,17	0,00	0,00	0,10
Сыр поршанто	ТТК 1634	20	2,89	4,32	0,00	41,91	176,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столничный из ржаного-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		650	19,05	18,59	79,67	623,85	225,55	166,04	6,29	26,12	21,77	0,40	0,00	25,18
Обед льготной категории														
Борщ со свеклы капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80	30,63	19,43	0,92	41,23	0,00	0,04	0,00	7,54
От урен свежий	ТТК 675/1	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,59	0,00	0,00	0,03	0,00	9,80
Биточек "Домашний"	ТТК 552	100	6,21	10,53	11,04	226,46	19,78	17,29	1,30	0,00	0,72	0,11	0,00	0,20
Пюре картофельное	ТТК 589	200	1,67	4,54	33,00	164,44	53,66	38,50	1,41	0,00	18,19	0,16	0,00	13,92
Компот из свежих яблок (вып 70)	ТТК 623-70	200	0,08	0,07	11,19	43,24	3,22	1,58	0,41	2,01	0,01	0,00	0,00	0,80
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	25	4,78	2,43	0,15	41,60	5,49	7,38	0,91	54,83	0,00	0,01	0,00	0,07
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,86	19,36	1,96	0,04	13,27	0,00	0,01	0,00	0,04
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Груша	ТТК 665	110	0,44	0,35	11,21	55,76	20,99	13,20	2,53	17,60	0,00	0,02	0,00	5,50
Итого за прием		1055	23,35	28,08	108,68	824,77	195,46	113,05	9,10	128,93	18,93	0,47	0,00	37,87
Итого за день		1705	42,40	46,67	188,35	1448,62	421,01	279,09	15,40	155,05	40,69	0,87	0,00	63,05
2 День														
Завтрак или Полдник льготной категории														
Каша молочная пшеница	ТТК 511	200	4,03	2,57	21,46	162,22	101,42	39,38	1,03	145,23	10,25	0,10	0,00	0,14
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	3,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Запеканка из творога	ТТК 1170	130	12,82	3,91	36,63	183,63	192,91	27,76	0,61	241,58	84,36	0,05	0,00	0,32
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69	15,49	1,57	0,03	10,61	0,00	0,00	0,00	0,03
Кваас с медом	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	0,68	85,22	10,44	0,03	0,00	0,45
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столничный из ржаного-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Мандарин	ТТК 665/1	110	0,83	0,31	13,41	54,01	33,88	10,53	0,10	16,27	0,00	0,05	0,00	16,72
Итого за прием		720	22,71	18,03	103,37	656,77	441,61	109,93	2,45	505,00	105,09	0,28	0,00	17,97

Обед льготная категория														
Суп картофельный с рисом	ГТК 641	250	1,60	6,90	14,68	89,98	12,47	17,52	0,60	44,13	0,00	0,06	0,00	4,60
Зелень	ГТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Помидоры отварная для 1 блюда	ГТК 631	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
Помидор свежий, дольки	ГТК 676/1	55	0,59	0,11	2,81	13,98	7,55	10,78	0,49	14,01	0,00	0,03	0,00	13,48
Финиш	ГТК 548	100	8,51	9,38	2,80	153,74	54,84	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06
Рис припущенный	ГТК 582	200	2,74	5,40	42,61	182,56	7,84	30,56	0,00	0,64	14,40	0,04	0,00	0,01
Нашпенок из плодов шиповника	ГТК 627	200	0,68	0,38	17,75	82,52	12,30	3,40	0,63	3,40	0,03	0,01	0,00	209,00
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	ГТК 607	30	2,21	0,59	15,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки все	ГТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		891	23,82	25,83	108,30	706,13	103,64	71,79	2,82	129,33	14,43	0,16	0,00	218,73
Итого за день		1611	46,53	43,86	211,67	1362,90	545,25	172,71	5,27	634,52	119,52	0,44	0,00	230,07
3 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Кукуруза консервированная	ГТК 672	40	1,14	0,23	2,26	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Голубцы "Ленивые"	ГТК 559	100	11,00	11,48	15,02	168,28	22,64	0,00	1,15	0,00	0,54	0,09	0,00	2,40
Макаронные изделия отварные пшеничные	ГТК 578	200	3,74	3,01	37,13	178,64	18,02	11,08	1,13	0,00	24,00	0,12	0,00	0,00
Чай зеленый с сахаром	ГТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Печенье "Кокоски шоколадные"	ГТК 1394	50	1,10	5,83	13,32	101,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сыр порционный	ГТК 1034	30	4,34	6,48	0,00	62,87	264,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржанно-пшеничной муки	ГТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки все	ГТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		670	24,71	27,53	100,86	675,45	304,93	11,08	2,56	0,00	24,54	0,21	0,00	2,40
Обед льготная категория														
Суп из овощей с фасолью	ГТК 640	250	2,00	7,85	12,41	109,36	21,78	15,21	0,60	40,10	0,00	0,05	0,00	6,40
Сметана	ГТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	0,03	10,61	0,00	0,00	0,00	0,03
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ГТК 674/1	60	1,21	0,18	5,34	25,97	24,98	19,97	0,88	39,93	0,00	0,04	0,00	9,45
Жареное до - Петровски	ГТК 520	250	14,10	10,26	34,59	285,03	35,60	41,38	5,87	285,75	393,50	0,22	0,00	18,95
Сок фруктово-овощной	ГТК 630	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14,00	8,00	2,80	14,00	0,00	0,02	0,00	4,00
Зелень	ГТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для 1 блюда	ГТК 631	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
Апельсин	ГТК 1032	150	1,35	0,30	15,41	42,60	51,00	19,50	0,45	34,50	0,00	0,06	0,00	90,00
Хлеб столичный из ржанно-пшеничной муки	ГТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки все	ГТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фруктовые нарезки	ГТК 1073	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		1026	29,44	24,87	124,77	791,48	168,48	115,14	11,74	491,50	393,50	0,41	0,00	129,42
Итого за день		1696	54,15	52,39	225,63	1466,93	473,41	126,22	14,30	491,50	418,04	0,61	0,00	131,82
4 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Огурец свежий	ГТК 675/1	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,59	0,00	0,00	0,03	0,00	9,80
Плов из индейки	ГТК 527	250	12,57	16,03	43,26	384,86	24,13	54,35	1,94	257,25	6,38	0,08	0,00	1,04
Чай с сахаром	ГТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сыр порционный	ГТК 1034	20	2,89	4,32	0,60	41,91	176,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное	ГТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	3,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржанно-пшеничной муки	ГТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки все	ГТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		630	19,90	28,24	77,08	649,45	225,33	68,07	2,72	260,25	6,42	0,11	0,00	10,84

Обед льготная категория														
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,86	28,28	29,00	1,73	73,68	12,00	0,18	0,00	4,20
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	100	1,08	0,20	5,10	25,11	13,72	19,60	0,88	25,48	0,00	0,06	0,00	24,50
Колбаса отварная	ТТК 516	100	4,86	11,10	0,00	189,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Капша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	200	4,68	7,02	24,39	193,32	19,44	161,72	5,44	0,00	24,00	0,35	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов (нит 70)	ТТК 624-70	200	0,49	0,03	21,64	85,56	28,56	18,28	0,58	25,50	0,01	0,01	0,00	0,32
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	30	3,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
Итого за прием		931	27,82	27,42	100,32	832,85	98,64	238,13	9,74	191,26	36,01	0,62	0,00	29,60
Итого за день		1561	47,72	55,67	177,40	1482,30	323,97	306,20	12,47	451,51	42,43	0,72	0,00	40,45
5 День														
Завтрак или Подзавтрак льготная категория														
Ваттеры из пшеницы	ТТК 545-1	100	8,84	8,32	6,00	184,59	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Кнуща тушеная	ТТК 585	250	9,45	12,16	35,45	249,64	103,41	35,95	1,74	71,62	0,00	0,06	0,00	42,27
Напиток "Трушевка"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,13	0,70	0,00	0,00	0,00	0,10
Виточек "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,80	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Огурцы консервированные	ТТК 1232	55	0,00	0,22	3,08	6,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		630	21,60	21,55	76,00	587,21	125,49	36,47	2,67	72,32	0,00	0,15	0,00	42,37
Обед льготная категория														
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36	32,30	18,02	0,67	39,65	0,00	0,05	0,00	12,14
Паста с фаршом индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	15,83	11,22	25,71	328,64	148,05	24,48	1,84	256,50	31,73	0,11	0,00	0,61
Напиток фруктовый "Витаминка" (нит 70)	ТТК 623-70	200	0,43	0,09	8,85	37,15	12,03	6,87	2,41	12,03	0,00	0,02	0,00	3,44
Специальное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	100	2,01	0,30	8,91	43,29	36,63	33,28	1,47	66,56	0,00	0,07	0,00	15,75
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,38	0,82	35,85	19,36	1,96	0,04	13,27	0,00	0,01	0,00	0,04
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Блинчик с молоком тушеным в сметане	ТТК 500	50	3,23	6,23	15,17	98,30	0,57	0,00	0,00	0,52	4,80	0,00	0,02	0,42
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		926	29,23	29,91	108,46	797,03	251,00	85,28	6,45	389,34	36,53	0,25	0,02	32,90
Итого за день		1556	50,83	51,45	184,47	1384,24	376,49	121,75	9,11	461,66	36,53	0,40	0,02	75,27
6 День														
Завтрак или Подзавтрак льготная категория														
Салат из помидор с маслом	ТТК 1106/1	90	0,90	8,96	4,10	99,70	25,21	16,26	0,78	22,37	0,00	0,05	0,00	20,51
Виточек "Нежный"	ТТК 1395	100	12,01	8,51	14,50	216,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пюре картофельное	ТТК 589	200	1,67	4,54	33,00	164,44	53,66	38,50	1,41	0,00	18,19	0,16	0,00	13,92
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоко	ТТК 669	110	0,44	0,01	12,71	25,51	17,60	9,90	2,42	12,10	0,00	0,03	0,00	11,00
Итого за прием		750	18,64	22,91	94,44	646,32	99,12	65,35	4,69	34,47	18,19	0,24	0,00	46,48

Обед льготная категория														
Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	Fe	P	A	B1	E	C
2 неделя														
1 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Тортен рыбные с соусом	ТТК 1376	100	6,65	3,60	17,61	142,00	64,02	28,99	0,51	138,40	38,75	0,06	0,00	0,00
Картофель тушеный	ТТК 587	180	2,64	7,20	36,05	176,86	32,16	2,70	1,64	0,00	34,56	0,16	0,00	14,53
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Хлеб столичный из ржанно-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Груша	ТТК 665	110	0,44	0,33	11,21	55,76	20,90	13,30	2,53	17,60	0,00	0,02	0,00	5,50
Итого за прием		640	13,35	12,02	95,00	514,42	119,63	45,58	4,76	156,00	72,81	0,24	0,00	21,08
Обед льготная категория														
Суп из овсянки с фасолью	ТТК 640	250	1,60	3,48	9,13	70,69	21,78	15,21	0,60	40,10	0,00	0,05	0,00	6,40
Огурец свежий	ТТК 675/1	85	0,67	0,08	2,92	13,27	19,16	11,66	0,50	0,00	0,00	0,02	0,00	8,33
Митболы с сыром	ТТК 544/1	100	7,39	10,81	12,97	161,04	8,45	0,00	1,07	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
Рис цветной	ТТК 584	200	3,14	1,40	31,93	118,34	9,71	28,12	0,62	0,00	7,20	0,05	0,00	0,80
Компот из свежих фруктов (вит. 70)	ТТК 1237-70	200	0,08	0,07	11,19	43,40	3,08	1,57	0,41	1,91	0,00	0,00	0,00	0,80
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Г ояшница отварная для 1 блюда	ТТК 631	15	2,87	1,46	0,09	24,96	3,29	4,43	0,55	32,90	0,00	0,01	0,00	0,04
Фасолинка	ТТК 606	50	1,97	11,84	33,85	253,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,80	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		946	21,04	29,98	123,98	795,35	87,42	61,65	4,56	75,73	7,23	0,22	0,00	16,87
Итого за день		1586	34,39	42,00	218,98	1309,77	207,05	107,23	9,32	231,73	80,04	0,46	0,00	37,95
2 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	200	4,39	2,58	15,43	104,10	94,63	10,81	0,10	69,23	10,56	0,03	0,00	0,46
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	3,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Творожок с фруктами	ТТК 511	130	8,06	5,85	12,74	125,19	87,17	14,70	0,57	119,20	55,07	0,05	0,00	0,00
Молоко стученное	ТТК 662	25	2,12	2,11	13,30	79,35	76,75	8,50	0,05	54,75	0,00	0,02	0,00	0,25
Сыр порционный	ТТК 1034	15	2,17	3,24	0,00	31,43	132,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Шкере "Фрукта"	ТТК 1069	90	0,00	0,00	8,55	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток "Грушевка"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,13	0,70	0,00	0,00	0,00	0,10
Хлеб столичный из муки в/с	ТТК 608	50	3,44	0,50	24,02	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		720	20,28	21,54	83,85	593,15	394,04	34,54	0,98	246,88	65,67	0,10	0,00	0,81

Обед льготная категория														
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,86	28,28	29,00	1,73	73,68	12,00	0,18	0,00	4,20
Кукуруза консервированная	ТТК 672	50	1,43	0,28	1,95	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Листа "Шаурма" с томатом	ТТК 523	250	11,38	20,30	44,63	395,52	22,07	26,18	2,21	155,35	0,00	0,22	0,00	0,83
Напиток фруктовый "Витаминка" (выт 70)	ТТК 623-70	200	0,43	0,09	8,85	37,15	12,03	6,87	2,41	12,03	0,00	0,02	0,00	3,44
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столынный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Апельсин	ТТК 1032	150	1,35	0,30	15,41	42,00	51,60	19,50	0,45	34,50	0,00	0,06	0,00	90,00
Итого за прием		981	31,30	30,05	123,03	849,49	122,02	91,07	7,90	342,16	12,00	0,49	0,00	99,05
Итого за день		1701	51,58	51,59	206,88	1442,64	516,06	125,61	8,89	589,04	77,67	0,58	0,00	99,85
3 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Маширин	ТТК 665/1	110	0,83	0,31	13,41	54,01	33,88	10,53	0,10	16,27	0,00	0,05	0,00	16,72
Кукуруза консервированная	ТТК 672	60	1,72	0,34	5,94	42,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Печень тушенная в томатном соусе	ТТК 526	100	3,85	2,50	9,00	82,13	17,65	15,14	205,51	4,50	35,09	60,51	0,86	0,16
Масло сливочное	ТТК 589	200	1,67	4,54	33,00	164,44	53,66	38,50	1,41	0,00	18,19	0,16	0,00	13,92
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	3,00	0,04	0,00	0,00	0,06
Сыр ладонино	ТТК 1034	20	2,89	4,32	0,00	41,91	176,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столынный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		750	14,61	19,81	91,74	591,56	283,85	64,17	207,22	23,77	53,52	60,72	0,86	30,80
Обед льготная категория														
Пиди из свежих капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36	32,30	18,02	0,67	39,65	0,00	0,05	0,00	12,14
Фруктовая лепта	ТТК 1072	15	0,05	0,72	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Котлеты "Белорусские"	ТТК 563	100	6,48	7,90	5,27	105,89	13,22	23,39	1,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22
Пюре гороховое	ТТК 1418	200	10,30	7,90	34,23	280,32	88,72	84,60	6,75	0,00	24,00	0,86	0,00	0,00
Сметана	ТТК 664	28	0,68	3,70	0,92	40,15	21,68	2,19	0,05	14,86	0,09	0,01	0,00	0,04
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
Напиток "Молочка"	ТТК 1031	200	1,07	0,11	15,00	59,86	11,57	4,93	1,27	7,73	0,17	0,01	0,00	2,10
Хлеб столынный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		874	31,43	32,02	116,76	837,94	176,13	142,65	11,80	128,85	24,17	0,94	0,00	15,08
Итого за день		1624	46,04	51,83	208,50	1429,51	459,99	206,82	219,02	152,62	77,49	61,66	0,86	45,88
4 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Огурец свежий	ТТК 675/1	70	0,55	0,07	2,40	10,93	15,78	9,60	0,41	0,00	0,00	0,02	0,00	6,86
Каша гречневая с фини индейки	ТТК 521	300	9,07	5,08	23,00	293,88	44,25	195,63	7,10	435,60	5,40	0,35	0,00	1,80
Напиток "Коржик"	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,64	0,17	0,00	0,00	0,10
Хлеб столынный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоко	ТТК 669	110	0,44	0,01	12,71	25,51	17,60	9,90	2,42	12,10	0,00	0,03	0,00	11,00
Итого за прием		730	13,47	5,67	65,72	452,63	81,68	216,02	9,99	468,31	5,57	0,41	0,00	18,76

Обед льготная категория														
Лорш со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80	30,63	19,43	0,92	41,25	0,00	0,04	0,00	7,54
Ломтик свежий докторки	ТТК 676/1	30	0,32	0,06	1,53	7,62	4,12	5,88	0,26	7,64	0,00	0,02	0,00	7,15
Соуски отварные	ТТК 518	100	9,21	12,54	0,00	186,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель запеченный из отварного	ТТК 580	200	4,17	6,06	40,92	219,78	26,03	44,83	1,79	0,00	0,00	0,19	0,00	17,76
Сметана	ТТК 664	30	0,73	3,96	0,98	43,02	23,23	2,35	0,05	15,92	0,00	0,01	0,00	0,05
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для I б/под	ТТК 631	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
Морс ягодный	ТТК 971	200	0,00	0,00	24,08	91,36	14,00	0,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,00	4,00
Хлеб "Прибрежный", обогащенный йодом	ТТК 607	30	2,21	0,39	15,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		896	29,63	32,31	111,21	862,94	106,64	82,01	6,92	131,40	0,00	0,46	0,00	37,28
Итого за день		1626	43,10	37,97	176,93	1315,56	188,32	298,03	16,91	579,74	5,57	0,87	0,00	57,03
5 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Огурцы консервированные	ТТК 1232	60	0,00	0,24	3,34	6,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Булочка "Пежний"	ТТК 1395	100	12,01	8,51	14,50	216,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Перловка отварная с маслом	ТТК 1419	200	4,50	8,30	39,80	177,00	29,36	22,88	1,07	0,00	14,40	0,06	0,00	0,00
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Печенье "Кексик с конфитюром"	ТТК 1393	50	2,50	5,45	7,30	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		660	22,40	23,00	97,06	679,09	29,62	22,88	1,10	0,00	14,40	0,06	0,00	0,00
Обед льготная категория														
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46	9,44	12,11	0,47	39,58	0,00	0,04	0,00	3,50
Чайблочки мясные	ТТК 550.1	100	11,52	13,59	18,28	251,41	13,16	0,00	2,23	0,00	0,14	0,00	0,15	0,15
Капустка тушеная	ТТК 585	200	8,22	8,57	43,49	247,08	89,92	31,26	1,51	62,28	0,00	0,05	0,00	36,76
Напиток фруктовый "Витаминка" (внт.70)	ТТК 623-70	200	0,43	0,09	8,85	37,15	12,03	6,87	2,41	12,03	0,00	0,02	0,00	3,44
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для I б/под	ТТК 631	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоко	ТТК 669	120	0,48	0,01	13,86	27,83	19,20	10,80	2,64	13,20	0,00	0,04	0,00	12,00
Итого за прием		951	31,11	31,89	114,96	818,29	152,39	70,57	10,36	193,69	0,00	0,30	0,00	56,43
Итого за день		1611	53,51	54,88	212,02	1497,38	182,01	93,45	11,46	193,69	14,40	0,36	0,00	56,43
6 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Салат из свежих огурцов	ТТК 679/1	100	0,76	3,29	3,18	60,71	28,96	12,93	0,58	36,27	0,00	0,03	0,00	10,88
Сыр порционно	ТТК 1034	20	2,89	4,32	0,00	41,91	176,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Булочка "Домашний"	ТТК 552	100	6,21	10,53	11,04	226,46	19,78	17,29	1,50	0,00	0,72	0,11	0,00	0,20
Соте из овощей (рагу овощное)	ТТК 1420	200	8,30	4,10	32,30	289,12	42,34	41,84	91,72	1,44	0,00	0,14	0,00	35,10
Напиток "Грушевка"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,13	0,70	0,00	0,00	0,00	0,10
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		670	21,57	22,75	79,24	777,02	268,18	72,58	94,10	38,41	0,72	0,27	0,00	46,28

Обед льготная категория														
Фруктовое ассорти (апельсин, лимон)	ТТК 674/1	100	2,01	0,30	8,91	43,29	36,63	33,28	1,47	66,56	0,00	0,07	0,00	15,75
Суп картофельный с рисом	ТТК 644	250	1,60	6,90	14,68	89,98	12,47	17,52	0,60	44,13	0,00	0,06	0,00	4,60
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Повидло домашнее для 1 блюда	ТТК 651	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
Плов из индейки	ТТК 527	250	12,47	16,03	43,26	384,86	24,13	54,35	1,94	257,25	6,38	0,08	0,00	1,04
Пельмени из говяжьего фарша	ТТК 627	200	0,68	0,28	17,75	82,52	12,30	3,40	0,63	3,40	0,03	0,01	0,00	200,00
Грибы	ТТК 665	110	0,44	0,33	11,21	55,76	20,90	13,20	7,83	17,60	0,00	0,02	0,00	2,30
Хлеб пшеничный из ржанко-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		991	26,45	27,26	119,12	818,77	115,07	131,27	8,27	455,54	6,41	0,26	0,00	227,47
Итого за день		1661	48,02	50,81	198,35	1595,79	383,25	203,86	102,37	493,95	7,13	0,53	0,00	273,75
Среднедневное значение за 2 недели		1635	46,11	48,05	203,61	1431,77	322,78	172,50	61,33	373,46	43,72	10,74	0,14	95,15
Среднедневное значение за 2 недели		1635	47,13	49,76	199,91	1436,47	354,28	192,21	36,69	384,35	80,16	5,69	0,07	98,12

Стоимость питания 430 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 приложения № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд 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.Скурский, В.А.Тугельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, или на другой.

И.о. руководителя производственной службы



И.М.Бородина

СОФ ЛАСОВАНО
 Директор МБОУ *СОШ №45* школа

И.А. Шинкарева



УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор АО "КНПТ"
Е.А. Горобченко



ОСНОВНОЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ с 7 до 11 лет 1 и 2 смены

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамин			
							Ca	Mg	Fe	P	A	B1	E	C
1 Неделя														
1 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Компот свежий дольками	ТТК 676/1	65	0,70	0,13	3,32	16,52	8,92	12,74	0,57	16,56	0,00	0,04	0,00	15,93
Колбаса отварная	ТТК 516	100	4,86	11,10	0,00	189,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные шестые	ТТК 578	180	3,37	2,71	33,42	160,78	16,22	9,98	1,02	0,00	21,60	0,10	0,00	0,00
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сыр твердый	ТТК 1034	20	2,89	4,32	0,00	41,91	176,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		615	15,40	18,80	67,00	549,56	201,40	22,72	1,79	16,56	21,60	0,14	0,00	15,93
Обед льготная категория														
Ци из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36	32,30	18,02	0,67	39,65	0,00	0,05	0,00	12,14
салат	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,07	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69	15,49	1,57	0,03	16,61	0,00	0,00	0,00	0,03
Шош из индейки	ТТК 527	250	12,57	16,03	43,26	384,86	24,13	54,35	1,94	257,25	6,38	0,08	0,00	1,04
Огурцы консервированные	ТТК 1232	60	0,00	0,24	3,34	6,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов (вып. 30)	ТТК 624-50	200	0,49	0,03	21,64	85,56	28,56	18,28	0,58	25,50	0,01	0,01	0,00	0,32
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,80	0,00	0,00	0,09	0,00	0,09
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Грибы	ТТК 665	110	0,44	0,33	11,21	53,76	20,90	13,20	3,53	17,60	0,00	0,02	0,00	5,50
Итого за прием		966	26,74	31,30	128,07	863,31	149,90	114,94	7,66	417,42	6,39	0,27	0,00	15,01
Итого за день		1581	42,13	50,10	195,07	1 412,86	351,31	137,65	9,45	433,78	27,99	0,41	0,00	35,54
2 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Наггетсы из птицы	ТТК 545/1	100	8,84	8,32	6,00	184,59	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель тушеный	ТТК 587	180	2,64	7,20	36,05	176,86	32,16	2,70	1,64	0,00	34,56	0,16	0,00	14,53
Напиток "Трутенка"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,57	0,13	0,70	0,00	0,00	0,00	0,10
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Огурец свежий	ТТК 675/1	65	0,51	0,06	2,23	10,15	14,65	8,92	0,38	0,00	0,00	0,02	0,00	6,37
Итого за прием		595	15,40	16,10	77,00	520,42	49,00	12,14	2,16	0,70	34,56	0,18	0,00	21,00

Обед льготная категория														
Зурца свежий	ТТК 675/1	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	0,29	0,00	0,00	0,01	0,00	4,90
уп. гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,86	28,28	29,00	1,73	73,68	12,00	0,18	0,00	4,20
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,56
Повидна отварная для I блюда	ТТК 631	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
Гейтели "Детские"	ТТК 547	100	14,90	15,81	5,27	256,00	3,84	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	0,00	0,32
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	4,21	6,31	21,95	173,99	17,50	143,53	4,90	0,00	21,60	0,31	0,00	0,00
Компот из свежих яблок (вит. 50)	ТТК 623-50	200	0,08	0,07	11,19	43,24	12,03	6,87	2,41	12,03	0,00	0,02	0,00	3,44
Апельсин	ТТК 1032	150	1,35	0,30	15,41	42,60	51,00	19,50	0,48	34,50	0,00	0,06	0,00	90,00
Хлеб "Прибрежный", обогашенный водом	ТТК 607	30	2,21	0,59	13,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки вс	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		1016	38,18	31,97	109,08	883,86	132,55	217,31	11,00	186,81	33,60	0,61	0,00	103,44
Итого за день		1611	53,58	48,06	186,07	1404,27	181,55	229,45	13,16	187,51	68,16	0,79	0,00	124,44
3 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Финбол	ТТК 548	100	8,51	9,38	2,80	133,74	54,84	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06
Рис цветной	ТТК 584	180	2,83	1,26	28,74	106,51	8,74	25,31	0,56	0,00	6,48	0,04	0,00	0,72
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	60	1,21	0,18	5,34	25,97	21,98	19,97	0,88	39,93	0,00	0,04	0,00	9,45
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Печенье "Кексик шоколадные"	ТТК 1394	30	1,10	5,83	13,32	101,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки вс	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		640	17,27	17,53	80,33	527,17	88,11	45,96	1,52	40,48	6,48	0,09	0,00	11,27
Обед льготная категория														
Винегрет овощной	ТТК 670	120	1,13	8,86	6,65	135,55	15,81	14,33	0,59	34,86	0,00	0,05	0,00	7,73
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46	9,44	12,11	0,17	39,58	0,00	0,04	0,00	3,50
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Повидна отварная для I блюда	ТТК 631	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
Сметана	ТТК 664	30	0,73	3,96	0,98	43,03	23,23	2,35	0,05	15,97	0,00	0,01	0,00	0,05
Котлеты "Белорусские"	ТТК 563	100	6,48	7,90	5,27	105,89	13,22	23,39	1,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22
Порошинца	ТТК 570	200	4,83	3,43	33,23	210,40	88,72	84,60	6,75	0,00	24,00	0,86	0,00	0,00
Компот из свежих яблок (вит. 50)	ТТК 623-50	200	0,08	0,07	11,19	43,24	3,22	1,58	0,41	2,01	0,01	0,00	0,00	0,80
Яблоко	ТТК 669	120	0,48	0,01	13,86	27,83	19,20	10,80	2,64	13,20	0,00	0,04	0,00	12,00
Фруктовые пастышки	ТТК 1073	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки вс	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		1116	24,35	33,88	116,11	851,76	181,47	158,69	13,97	172,17	24,01	1,02	0,00	24,88
Итого за день		1756	41,62	51,42	196,45	1378,94	269,58	204,65	15,49	212,65	30,49	1,10	0,00	36,15
4 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Каша молочная пшеница	ТТК 511	200	4,05	2,57	21,46	162,22	101,42	39,38	1,03	148,31	10,25	0,15	0,00	0,44
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	3,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Запеканка из творога	ТТК 1170	100	9,86	3,01	28,18	141,25	148,19	21,35	0,47	185,83	64,89	0,04	0,00	0,25
Сметана	ТТК 664	25	0,86	4,62	1,15	50,21	27,10	2,74	0,06	18,57	0,00	0,01	0,00	0,06
Каша с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	0,68	85,22	10,44	0,03	0,00	0,45
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки вс	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		585	19,30	18,80	82,00	581,90	374,83	85,17	2,24	440,94	85,63	0,22	0,00	1,20

Обед льготная категория														
Огулец свежий	ТТК 675/1	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,59	0,00	0,00	0,03	0,00	9,80
... из овощей с фасолью	ТТК 640	250	1,60	3,48	9,13	70,69	21,78	15,21	0,60	30,10	0,00	0,05	0,00	6,10
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
... овядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
Таста "Школьная" с томатом	ТТК 523	250	11,38	20,30	44,63	295,52	22,07	26,18	2,21	155,35	0,00	0,22	0,00	0,83
Морс ягодный	ТТК 971	200	0,00	0,00	34,08	91,36	14,00	0,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,00	4,00
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Мандарины	ТТК 665/1	110	0,83	0,19	9,41	41,01	33,88	10,53	0,10	16,27	0,00	0,05	0,00	16,72
Итого за прием		991	23,74	27,50	113,99	776,55	122,91	75,15	7,40	278,33	0,00	0,55	0,00	38,33
Итого за день		1576	43,04	46,30	195,99	1 358,45	497,74	160,32	9,64	719,27	85,63	0,78	0,00	39,53
5 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Огулец свежий	ТТК 675/1	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,59	0,00	0,00	0,03	0,00	9,80
Пельмени отварные	ТТК 524	200	15,90	15,60	39,60	309,40	13,16	0,00	2,23	0,00	0,00	0,14	0,00	0,15
Сок фруктово-овощной	ТТК 630	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14,00	8,00	2,80	14,00	0,00	0,02	0,00	4,00
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,80	0,00	0,80	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		545	20,97	16,74	85,44	521,49	69,59	21,72	6,42	14,00	0,00	0,28	0,00	13,95
Обед льготная категория														
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	80	0,86	0,16	4,98	20,33	10,98	15,68	0,71	20,38	0,00	0,05	0,00	19,60
Борщ со свежей капусты и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80	30,63	19,43	0,92	41,23	0,00	0,04	0,00	7,54
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
... овядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	20	3,82	1,95	0,12	33,28	4,39	5,90	0,73	43,86	0,00	0,01	0,00	0,05
... маринованная	ТТК 664	20	0,48	2,04	0,56	28,68	15,78	1,76	0,03	10,62	0,00	0,02	0,00	0,07
Котлета "Морское диво"	ТТК 1374	100	7,46	3,95	7,71	149,00	14,29	0,00	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,59
Пюре картофельное	ТТК 589	200	1,67	4,54	33,00	164,44	53,66	38,50	1,41	0,00	18,19	0,16	0,00	13,92
Циклоп из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	17,75	82,52	12,30	3,40	0,63	3,40	0,03	0,01	0,00	200,00
... с молоком сгущенным вареным	ТТК 500	50	3,23	6,23	15,17	98,30	0,57	0,00	0,00	0,52	4,80	0,00	0,02	6,42
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		971	27,12	26,18	117,65	820,79	144,35	85,14	4,73	120,83	23,02	0,30	0,02	242,66
Итого за день		1516	48,09	42,92	203,09	1 342,28	213,94	106,86	11,15	134,83	23,02	0,58	0,02	256,61
6 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Салат из помидор с маслом	ТТК 1106/1	85	0,85	8,47	3,88	94,16	23,91	15,36	0,74	21,13	0,00	0,04	0,00	19,37
Жаркое по - Петровски	ТТК 520	250	14,10	10,26	34,59	285,03	35,60	41,38	5,87	285,75	393,50	0,22	0,00	18,95
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Мандарины	ТТК 665/1	110	0,83	0,31	13,41	54,01	33,88	10,53	0,10	16,27	0,00	0,05	0,00	16,72
Итого за прием		695	19,40	19,92	82,01	573,00	95,94	67,95	6,78	323,14	393,50	0,31	0,00	56,09

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	Fe	P	A	B1	E	C
1 Неделя														
1 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Овсянка отварная	ТТК 674	190	2,01	0,30	8,91	43,29	36,63	33,28	1,47	66,56	0,00	0,07	0,00	15,75
Ути картофельная с рисом	ТТК 641	250	1,60	6,90	14,08	89,98	12,47	17,52	0,60	44,13	0,00	0,06	0,00	4,60
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Овладина отварная для 1 блюда	ТТК 631	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
Овладина "Летняя"	ТТК 559	100	11,00	11,48	15,02	168,28	22,64	0,00	1,15	0,00	0,54	0,09	0,00	2,40
Салат перловая рассыпчатая	ТТК 574	180	2,43	2,21	39,47	190,87	26,42	20,59	0,97	0,00	12,96	0,05	0,00	0,00
Капюток "Минутка"	ТТК 1031	200	1,07	0,11	15,00	39,86	11,57	4,93	1,27	7,73	0,17	0,01	0,00	2,10
Хлеб столбичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		911	27,26	24,41	116,38	714,64	118,38	85,85	6,56	185,02	13,67	0,29	0,00	25,43
Итого за день		1606	46,66	44,33	198,39	1 287,64	214,31	153,79	13,34	508,16	407,17	0,60	0,00	81,51
Среднедневное значение за 1 неделю		1608	45,85	47,19	195,84	1 364,07	288,07	165,45	12,04	366,03	107,08	0,71	0,00	95,63
2 Неделя														
1 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Овсянка отварная	ТТК 518	100	9,21	12,54	0,00	186,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронны с сыром	ТТК 580	180	5,93	6,19	25,53	190,92	169,88	14,52	0,92	0,00	37,80	0,07	0,00	0,06
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столбичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Груша	ТТК 665	110	0,44	0,33	11,21	55,76	20,90	13,20	2,53	17,60	0,00	0,02	0,00	5,50
Итого за прием		640	19,16	19,60	67,00	573,69	191,05	27,72	3,47	17,60	37,80	0,09	0,00	5,56
Обед льготная категория														
Салат из овощей с оливковым маслом	ТТК 1232	65	0,00	0,25	3,62	7,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,86	28,28	29,00	1,73	73,68	12,90	0,18	0,00	4,20
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Овладина отварная для 1 блюда	ТТК 631	25	4,78	2,43	0,15	41,60	5,49	7,38	0,91	54,83	0,00	0,01	0,00	0,07
Каша гречневая с фруктами издейки	ТТК 523	250	7,56	4,23	19,17	244,90	36,88	163,03	5,92	363,00	4,50	0,30	0,00	1,50
Компот из смеси сухофруктов (вкг.50)	ТТК 624-50	200	0,49	0,03	21,64	85,56	28,56	18,28	0,58	25,50	0,01	0,01	0,00	0,32
Фаготтин	ТТК 606	50	1,97	11,84	31,85	253,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сыр поршонно	ТТК 1034	15	2,89	4,32	0,00	41,91	176,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Батолик "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,80	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		901	28,57	29,60	126,21	961,76	297,14	218,36	10,13	517,82	16,51	0,59	0,00	6,59
Итого за день		1541	47,73	49,21	193,21	1 535,45	488,19	246,08	13,60	535,42	54,31	0,68	0,00	12,15
2 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Пельмени отварные	ТТК 524	200	15,90	15,60	39,60	309,40	13,16	0,00	2,23	0,00	0,00	0,14	0,00	0,15
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Шоко "Фрумка"	ТТК 1069	90	0,00	0,00	8,55	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		515	17,62	15,85	69,24	426,11	13,42	0,00	2,26	0,00	0,00	0,14	0,00	0,15

Обед льготная категория														
Юмандор свежий дольками	ГТК 676/1	50	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	9,80	0,44	12,74	0,00	0,03	0,00	12,25
<i>Итого за блюдо в рубле без учета НДС</i>	ГТК 677	750	4,50	5,93	16,03	131,80	30,63	19,13	0,93	41,23	0,00	0,04	0,00	7,54
Зелень	ГТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для 1 блока	ГТК 631	25	4,78	2,43	0,15	41,60	5,49	7,38	0,91	54,83	0,00	0,01	0,00	0,07
Сметана	ГТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	0,03	10,61	0,00	0,00	0,00	0,03
Виточек "Нежный"	ГТК 1395	100	12,01	8,51	14,50	216,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель запеченный из отварного	ГТК 586	180	3,76	5,45	36,83	197,80	23,42	40,34	1,61	0,00	0,00	0,17	0,00	15,98
Пантук фруктовый "Витаминка"	ГТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15	12,03	6,87	2,41	12,03	0,00	0,02	0,00	3,44
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ГТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки вс	ГТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Апельсин	ГТК 1032	165	1,49	0,33	16,95	46,86	56,10	21,45	0,50	37,95	0,00	0,07	0,00	99,00
Итого за прием		1041	32,40	25,98	119,65	825,90	152,07	107,51	6,82	170,20	0,00	0,33	0,00	138,81
Итого за день		1556	50,02	41,83	188,89	1 252,01	165,49	107,51	9,08	170,20	0,00	0,47	0,00	138,96
3 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Сыр пармезано	ГТК 1034	35	2,17	3,24	0,00	51,43	132,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Виточки "Мини топ"	ГТК 538/1	100	9,30	8,49	17,89	213,97	14,94	0,00	1,34	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Рис припущенный	ГТК 582	180	2,47	4,86	38,35	164,39	7,05	27,50	0,00	0,57	12,96	0,04	0,00	0,01
Пантук "Каркаде"	ГТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,64	0,17	0,00	0,00	0,10
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ГТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки вс	ГТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сруктовая лента	ГТК 1072	15	0,05	0,72	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		580	17,40	17,82	96,00	580,00	158,04	28,39	1,52	1,22	13,13	0,07	0,00	0,11
Обед льготная категория														
Рассольник "Ленинградский"	ГТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46	9,44	12,11	0,47	39,58	0,00	0,04	0,00	3,50
Зелень	ГТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для 1 блока	ГТК 631	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
Сметана	ГТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	0,03	10,61	0,00	0,00	0,00	0,03
<i>Итого за блюдо в рубле без учета НДС</i>	ГТК 1376	100	6,65	3,60	17,61	142,00	64,02	28,99	0,51	148,40	38,25	0,06	0,00	0,00
Капустка тушеная	ГТК 585	200	8,22	8,57	43,49	247,08	89,97	51,26	1,51	62,28	0,00	0,05	0,00	36,76
Макарони	ГТК 665/1	110	0,83	0,31	13,41	54,01	33,88	10,53	0,10	16,27	0,00	0,03	0,00	16,77
Компот из свежих фруктов (лит. 50)	ГТК 1237-50	200	0,08	0,07	11,19	43,40	3,08	1,57	0,41	1,91	0,00	0,00	0,00	0,80
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ГТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки вс	ГТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		961	26,73	24,82	116,84	769,99	224,47	95,55	4,14	335,66	38,25	0,22	0,00	58,40
Итого за день		1541	44,12	42,64	212,84	1 349,99	382,51	123,94	5,66	336,88	51,38	0,29	0,00	58,50
4 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ГТК 506	200	4,39	2,58	15,43	104,10	94,63	10,81	0,10	69,23	10,56	0,03	0,00	0,46
Масло сливочное	ГТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,09	0,00	3,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Сырники	ГТК 1193	90	12,73	10,21	24,14	239,38	67,05	11,51	0,44	91,69	42,36	0,04	0,00	0,00
Молоко стуженное	ГТК 662	25	2,12	2,11	13,30	79,35	76,75	8,50	0,05	54,75	0,00	0,02	0,00	0,25
Какао с молоком	ГТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	0,68	85,22	10,44	0,03	0,00	0,45
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ГТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки вс	ГТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоко	ГТК 669	120	0,48	0,01	13,86	27,83	19,20	10,80	2,64	13,20	0,00	0,04	0,00	12,00
Итого за прием		695	24,25	23,51	97,94	678,88	355,54	63,12	3,90	317,09	63,40	0,15	0,00	13,16

Обед льготная категория														
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	100	2,01	0,30	8,91	43,29	30,63	33,28	1,47	66,56	0,00	0,07	0,00	15,75
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,37	25,88	141,36	32,30	18,02	0,67	39,65	0,00	0,05	0,00	12,14
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Головки отварные для 1 блюда	ТТК 631	20	3,82	1,95	0,12	33,28	4,39	5,90	0,73	43,86	0,00	0,01	0,00	0,05
Сметана	ТТК 664	18	0,44	2,38	0,59	25,81	13,94	1,41	0,03	9,53	0,00	0,00	0,00	0,03
Митбады с сыром	ТТК 544/1	100	7,39	10,81	12,97	161,04	8,45	0,00	1,07	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
Горошина	ТТК 570	180	4,35	3,09	29,91	189,36	79,85	76,14	6,07	0,00	21,60	0,78	0,00	0,00
Напиток "Минуска"	ТТК 1031	200	1,07	0,11	15,00	59,86	11,57	4,93	1,27	7,73	0,17	0,01	0,00	2,10
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		919	26,19	27,40	116,51	766,44	189,18	140,35	11,32	168,17	21,80	0,92	0,00	30,57
Итого за день		1614	50,44	50,91	214,45	1 445,32	544,73	203,47	15,23	485,26	85,20	1,07	0,00	43,73
5 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Кукуруза консервированная	ТТК 672	30	0,86	0,17	2,97	21,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Палочки рыбные	ТТК 1377	114	7,42	7,20	17,76	151,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пюре картофельное	ТТК 589	180	1,50	4,09	29,70	148,00	48,29	34,65	1,27	0,00	16,37	0,14	0,00	12,53
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,73	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Печенье "Кексик с конфитуром"	ТТК 1393	50	2,50	5,45	7,30	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		624	15,90	17,80	87,86	605,00	50,84	35,34	1,35	0,00	16,37	0,14	0,00	13,58
Обед льготная категория														
Винегрет овощной	ТТК 670	110	1,04	6,12	7,93	105,92	14,49	13,14	0,54	31,95	0,00	0,04	0,00	7,09
Суп картофельный с рисом	ТТК 641	250	1,60	6,90	14,68	89,98	12,47	17,52	0,60	44,13	0,00	0,06	0,00	4,60
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	15,83	11,22	25,71	328,64	148,05	24,48	1,84	256,50	31,73	0,11	0,00	0,61
Море ягодная	ТТК 971	200	0,00	0,00	24,08	91,36	14,00	0,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,00	4,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сметана отварная для 1 блюда	ТТК 631	25	4,77	2,43	0,15	41,57	5,49	7,38	0,91	54,83	0,00	0,01	0,00	0,07
Итого за прием		886	26,66	27,17	95,68	769,91	196,55	63,19	6,71	388,22	31,73	0,42	0,00	16,87
Итого за день		1510	42,56	44,97	183,54	1 374,91	247,40	98,52	8,06	388,22	48,10	0,56	0,00	30,44
6 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Салат из свежих огурцов	ТТК 679/1	90	0,69	2,96	2,86	54,64	26,06	11,64	0,52	32,64	0,00	0,02	0,00	9,79
Сыр порционный	ТТК 1034	40	5,78	8,64	0,00	83,82	352,00	0,00	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Печень тушеная в томатном соусе	ТТК 526	100	3,85	2,30	9,00	82,13	17,65	15,14	205,51	4,50	35,09	60,51	0,86	0,16
Рис белый	ТТК 584	170	2,67	1,19	27,14	100,59	8,25	23,90	0,53	0,00	6,12	0,04	0,00	0,68
Напиток "Грушевка"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,08	36,82	1,10	0,52	0,13	0,70	0,00	0,00	0,00	0,10
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		650	16,40	15,80	71,72	470,00	405,07	51,20	207,04	37,84	41,21	60,57	0,86	10,73

Обед льготная категория															
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	100	2,61	0,30	8,91	43,29	36,63	53,28	1,47	66,56	0,00	0,07	0,00	15,75	
Суп из овощей с фасолью	ТТК 640	200	1,69	3,48	9,13	70,69	21,78	15,21	0,60	40,10	0,00	0,05	0,00	6,40	
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,32	0,00	0,00	0,00	0,50	
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	50	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08	
Биточек "Домашний"	ТТК 552	100	6,21	10,53	11,04	226,46	19,78	17,29	1,50	0,00	0,72	0,11	0,00	0,20	
Рагу овощное	ТТК 590	200	8,30	9,00	32,30	204,35	42,34	41,84	91,72	1,44	0,00	0,14	0,00	35,10	
Пшеница 1-го сорта (необдрана)	ТТК 427	200	0,68	0,29	17,75	82,82	12,50	3,40	0,63	3,40	0,03	0,01	0,00	700,06	
Яблоко	ТТК 669	120	0,48	0,01	13,86	27,83	19,20	10,80	2,64	13,20	0,00	0,04	0,00	12,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	
Хлеб пшеничный из муки 1-е	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		1001	28,43	27,02	116,30	817,50	160,67	131,34	99,66	191,30	0,75	0,43	0,00	270,03	
Итого за день		1651	44,83	42,83	188,02	1 287,50	565,73	182,54	306,70	229,14	41,96	61,01	0,86	280,77	
Среднедневное значение за 2 неделю		1569	46,62	45,40	196,82	1 374,20	399,01	160,34	59,72	357,52	46,83	10,68	0,14	94,09	
Среднедневное значение за 2 недели		1 588	46,23	46,29	196,33	1 369,14	343,54	162,90	35,88	361,78	76,95	5,70	0,07	94,86	

Стоимость питания 430 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, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд 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.Скурский, 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.

И.о.руководителя производственной службы



И.М.Бородина