

Директор МБОУ



*Светличной* заместителю-координатору  
*Н.А. Давыдова*

УТВЕРЖДАЮ  
 директор СГМУП

"Комбинат школьного питания"  
*Е.А. Горбаченко*



18.03.2024 г.

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ**  
 (Столовые, работающие на п/ф)

| Наименование блюда                     | № рец.        | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-ды, г  | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины     |               |             |             |               |
|--|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|
|  |               |             |              |              |               |                | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | A,мг         | PЭ,мкг        | ТЭ,мг       | В1,мг       | С,мг          |
| <b>Неделя №1</b>                       |               |             |              |              |               |                |                           |               |               |             |              |               |             |             |               |
| <b>День 1</b>                          |               |             |              |              |               |                |                           |               |               |             |              |               |             |             |               |
| <b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b> |               |             |              |              |               |                |                           |               |               |             |              |               |             |             |               |
| Тефтели "Детские" с соусом томатным    | ТТК № 249-1   | 100         | 8,18         | 11,35        | 5,27          | 156,20         | 3,17                      | 1,94          | 4,96          | 0,1         | 11,23        | 69,32         | 0,11        | 0           | 0,24          |
| Макаронные изделия отварные            | Сб.2004 № 516 | 190         | 7,15         | 5,66         | 47,43         | 268,58         | 20,84                     | 10,74         | 59,54         | 1,1         | 26,6         | 29,93         | 1,03        | 0,11        | 0             |
| Чай с сахаром                          | ТТК № 804     | 200         | 1,70         | 0,41         | 9,42          | 46,30          | 0,26                      | 0             | 0             | 0,04        | 0            | 0             | 0           | 0           | 0             |
| Апельсины                              |               | 200         | 1,80         | 0,40         | 20,60         | 88,96          | 68                        | 26            | 46            | 0,6         | 0            | 16            | 0,4         | 0,08        | 120           |
| Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом    | п/п           | 30          | 2,21         | 0,59         | 15,38         | 75,12          | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0             |
| Хлеб пшеничный из муки в/с             | п/п           | 25          | 1,72         | 0,25         | 12,01         | 58,29          | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0             |
| <b>Итого за прием</b>                  |               | <b>745</b>  | <b>22,76</b> | <b>18,66</b> | <b>110,11</b> | <b>693,44</b>  | <b>92,27</b>              | <b>38,68</b>  | <b>110,50</b> | <b>1,84</b> | <b>37,83</b> | <b>115,25</b> | <b>1,54</b> | <b>0,19</b> | <b>120,24</b> |
| <b>Обед 12 лет и старше I смена</b>    |               |             |              |              |               |                |                           |               |               |             |              |               |             |             |               |
| Салат "Витаминка"                      | ТТК № 64      | 100         | 1,57         | 6,21         | 5,08          | 78,63          | 38,32                     | 20,3          | 35,87         | 0,88        | 0            | 71,38         | 3           | 0,07        | 18,3          |
| Суп картофельный с бобовыми (горох)    | Сб.2004 № 139 | 250         | 5,56         | 3,67         | 20,68         | 133,28         | 31,15                     | 30,14         | 76,68         | 1,79        | 12           | 224,43        | 0,26        | 0,18        | 4,6           |
| Говядина отварная для I блюд           | ТТК № 233-1   | 10          | 2,72         | 1,94         | 0,08          | 28,67          | 1,66                      | 2,85          | 21,69         | 0,36        | 0            | 8,01          | 0,07        | 0,01        | 0,02          |
| Плов ( 2 вариант)                      | ТТК № 277-1   | 225         | 24,61        | 21,95        | 38,45         | 449,24         | 23,74                     | 52,21         | 276,06        | 3,5         | 18           | 288,2         | 0,87        | 0,09        | 1,47          |
| Компот из смеси сухофруктов (вит. 70)  | ТТК № 816-70  | 200         | 0,98         | 0,06         | 21,65         | 81,87          | 28,61                     | 18,29         | 25,54         | 0,58        | 0,02         | 116,63        | 1,1         | 0,01        | 0,32          |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п           | 25          | 1,67         | 0,25         | 11,03         | 54,07          | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0             |
| Хлеб пшеничный из муки в/с             | п/п           | 50          | 3,44         | 0,50         | 24,02         | 116,58         | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0             |
| <b>Итого за прием</b>                  |               | <b>860</b>  | <b>40,55</b> | <b>34,58</b> | <b>120,99</b> | <b>942,34</b>  | <b>123,48</b>             | <b>123,79</b> | <b>435,84</b> | <b>7,11</b> | <b>30,02</b> | <b>708,65</b> | <b>5,30</b> | <b>0,36</b> | <b>24,71</b>  |
| <b>Итого за день</b>                   |               | <b>1605</b> | <b>63,31</b> | <b>53,24</b> | <b>231,10</b> | <b>1635,78</b> | <b>215,75</b>             | <b>162,47</b> | <b>546,34</b> | <b>8,95</b> | <b>67,85</b> | <b>823,90</b> | <b>6,84</b> | <b>0,55</b> | <b>144,95</b> |

| Наименование блюда                                   | № рец.        | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины      |                |             |             |              |
|--|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
|  |               |             |              |              |                  |                | Ca                        | Mg            | P             | Fe           | A,мг          | РЭ,мкг         | ТЭ,мг       | В1,мг       | С,мг         |
| <b>День 2</b>  |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |                |             |             |              |
| <b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>               |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |                |             |             |              |
| Гуляш из говядины                                    | ТТК № 274-1   | 100         | 14,58        | 10,32        | 3,99             | 166,42         | 13,91                     | 19,95         | 152,7         | 2,23         | 13,6          | 27,63          | 0,45        | 0,04        | 0,73         |
| Каша гречневая рассыпчатая                           | Сб.2004 № 508 | 180         | 9,21         | 6,97         | 49,60            | 285,35         | 17,82                     | 145,55        | 218,96        | 4,9          | 25,2          | 29,8           | 0,64        | 0,31        | 0            |
| Огурцы консервированные, нарезка                     | ТТК № 52      | 50          | 0,00         | 0,00         | 1,47             | 5,59           | 0                         | 0             | 0             | 0            | 0             | 0              | 0           | 0           | 0            |
| Чай с молоком  | Сб.1996 № 630 | 200         | 2,97         | 1,72         | 11,41            | 70,85          | 49,37                     | 5,66          | 36,41         | 0,08         | 5,58          | 10,23          | 0           | 0,01        | 0,24         |
| Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом                  | п/п           | 30          | 2,21         | 0,59         | 15,38            | 75,12          | 0                         | 0             | 0             | 0            | 0             | 0              | 0           | 0           | 0            |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                           | п/п           | 25          | 1,72         | 0,25         | 12,01            | 58,29          | 0                         | 0             | 0             | 0            | 0             | 0              | 0           | 0           | 0            |
| <b>Итого за прием</b>                                |               | <b>585</b>  | <b>30,69</b> | <b>19,85</b> | <b>93,86</b>     | <b>661,61</b>  | <b>81,10</b>              | <b>171,16</b> | <b>408,07</b> | <b>7,21</b>  | <b>44,38</b>  | <b>67,66</b>   | <b>1,09</b> | <b>0,36</b> | <b>0,97</b>  |
| <b>Обед 12 лет и старше I смена</b>                  |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |                |             |             |              |
| Салат "Лето"   | ТТК № 1603-1  | 100         | 6,09         | 17,59        | 5,53             | 203,53         | 199,03                    | 22,94         | 143,06        | 0,53         | 28,98         | 760,18         | 0,27        | 0,03        | 1,77         |
| Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)        | Сб.2004 № 124 | 250         | 1,76         | 3,37         | 10,02            | 74,30          | 35,06                     | 18,31         | 41,46         | 0,7          | 12            | 228,53         | 0,2         | 0,05        | 12,22        |
| Говядина отварная для I блюд                         | ТТК № 233-1   | 10          | 2,72         | 1,94         | 0,08             | 28,67          | 1,66                      | 2,85          | 21,69         | 0,36         | 0             | 8,01           | 0,07        | 0,01        | 0,02         |
| Котлеты "Домашние"                                   | ТТК № 221     | 100         | 14,08        | 16,51        | 11,68            | 252,56         | 11,86                     | 16,05         | 119,38        | 1,73         | 22,3          | 31,1           | 0,37        | 0,17        | 0,05         |
| Картофельное пюре с морковью                         | ТТК № 1394-1  | 180         | 3,37         | 4,25         | 22,11            | 136,79         | 49,6                      | 43,75         | 102,85        | 1,26         | 22,5          | 1108,44        | 0,37        | 0,12        | 4,92         |
| Компот "Сливовый №1" (вит.70)                        | ТТК № 831-70  | 200         | 0,23         | 0,08         | 15,79            | 61,55          | 0,59                      | 0,02          | 0,13          | 0,04         | 0,02          | 0,03           | 0           | 0           | 0            |
| Злаково - фруктовый батончик (без добавления сахара) | п/п           | 25          | 1,29         | 1,67         | 16,15            | 78,25          | 0                         | 0             | 0             | 0            | 0             | 0              | 0           | 0           | 0            |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки               | п/п           | 25          | 1,67         | 0,25         | 11,03            | 54,07          | 0                         | 0             | 0             | 0            | 0             | 0              | 0           | 0           | 0            |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                           | п/п           | 50          | 3,44         | 0,50         | 24,02            | 116,58         | 0                         | 0             | 0             | 0            | 0             | 0              | 0           | 0           | 0            |
| <b>Итого за прием</b>                                |               | <b>940</b>  | <b>34,65</b> | <b>46,16</b> | <b>116,41</b>    | <b>1006,30</b> | <b>297,80</b>             | <b>103,92</b> | <b>428,57</b> | <b>4,62</b>  | <b>85,80</b>  | <b>2136,29</b> | <b>1,28</b> | <b>0,38</b> | <b>18,98</b> |
| <b>Итого за день.</b>                                |               | <b>1525</b> | <b>65,34</b> | <b>66,01</b> | <b>210,27</b>    | <b>1667,91</b> | <b>378,90</b>             | <b>275,08</b> | <b>836,64</b> | <b>11,83</b> | <b>130,18</b> | <b>2203,95</b> | <b>2,37</b> | <b>0,74</b> | <b>19,95</b> |

| Наименование блюда  | № рец.         | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины     |                |             |             |              |  |
|---|----------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--|
|   |                |             |              |              |                  |                | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | A,мг         | PЭ,мкг         | ТЭ,мг       | В1,мг       | С,мг         |  |
| <b>День 3</b>   |                |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |              |                |             |             |              |  |
| <b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>  |                |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |              |                |             |             |              |  |
| Рыба, под шубкой (мингай порц.)   | ТГК № 361      | 100         | 13,81        | 7,34         | 5,33             | 143,20         | 189,61                    | 39,67         | 234,34        | 0,65        | 21,72        | 64,04          | 1,62        | 0,06        | 0,48         |  |
| Рис "Солнечный"   | ТГК № 555-1    | 180         | 4,14         | 4,52         | 40,42            | 217,10         | 23,38                     | 31,14         | 89,52         | 0,78        | 14,98        | 380,88         | 0,38        | 0,05        | 1,31         |  |
| Морская капуста   | ТГК № 56       | 20          | 0,20         | 0,78         | 0,98             | 11,86          | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0            | 0              | 0           | 0           | 0            |  |
| Теплый напиток "Лимонный"   | ТГК № 856      | 200         | 0,13         | 0,01         | 10,70            | 43,25          | 6,06                      | 1,73          | 3,17          | 0,12        | 0            | 0,29           | 0,03        | 0,01        | 5,76         |  |
| Печенье с начинкой "Слободское"   | ТГК № 1512 - 1 | 30          | 1,69         | 5,96         | 19,85            | 137,72         | 5,13                      | 2,94          | 16,35         | 0,3         | 3,6          | 3,74           | 1,94        | 0,03        | 0,02         |  |
| Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием | п/п            | 20          | 1,57         | 0,59         | 9,80             | 51,74          | 19,89                     | 0             | 0             | 0,8         | 0            | 0              | 0           | 0,09        | 0            |  |
| Хлеб пшеничный из муки в/с  | п/п            | 25          | 1,72         | 0,25         | 12,01            | 58,29          | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0            | 0              | 0           | 0           | 0            |  |
| <b>Итого за прием</b>   |                | <b>575</b>  | <b>23,26</b> | <b>19,45</b> | <b>99,09</b>     | <b>663,16</b>  | <b>244,07</b>             | <b>75,48</b>  | <b>343,38</b> | <b>2,65</b> | <b>40,30</b> | <b>448,95</b>  | <b>3,97</b> | <b>0,24</b> | <b>7,57</b>  |  |
| <b>Обед 12 лет и старше I смена</b>   |                |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |              |                |             |             |              |  |
| Икра морковная  | Сб.2004 № 78   | 100         | 1,77         | 8,10         | 12,47            | 124,64         | 29,13                     | 36,82         | 59,86         | 0,94        | 0            | 1541           | 3,97        | 0,07        | 10,61        |  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями  | Сб.2004 № 140  | 250         | 2,72         | 2,32         | 20,66            | 112,58         | 18,94                     | 21,22         | 57,02         | 0,9         | 7,2          | 215,78         | 0,32        | 0,09        | 6,6          |  |
| Г овядина отварная для I блюд   | ТГК № 233-1    | 30          | 8,14         | 5,83         | 0,00             | 85,03          | 7,07                      | 8,22          | 64,59         | 1,08        | 0            | 0,02           | 0,19        | 0,02        | 0            |  |
| Котлета из мяса птицы в панировке   | ТГК № 404      | 100         | 16,22        | 8,73         | 12,82            | 195,96         | 11,79                     | 10,59         | 112,79        | 0,81        | 22,58        | 54,04          | 0,54        | 0,02        | 0            |  |
| Картофель отварной  | Сб.2004 № 518  | 180         | 3,43         | 4,65         | 29,07            | 170,38         | 19,41                     | 36,15         | 92,92         | 1,44        | 15,12        | 33,75          | 0,24        | 0,16        | 14,4         |  |
| Компот из вишни с/м и яблок (вит.70)  | ТГК № 843-70   | 200         | 0,23         | 0,11         | 13,46            | 53,36          | 9,78                      | 6,11          | 7,27          | 0,5         | 0,02         | 4,43           | 0,1         | 0,01        | 2            |  |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки  | п/п            | 25          | 1,67         | 0,25         | 11,03            | 54,07          | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0            | 0              | 0           | 0           | 0            |  |
| Хлеб пшеничный из муки в/с  | п/п            | 50          | 3,44         | 0,50         | 24,02            | 116,58         | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0            | 0              | 0           | 0           | 0            |  |
| <b>Итого за прием</b>   |                | <b>935</b>  | <b>37,62</b> | <b>30,49</b> | <b>123,53</b>    | <b>912,59</b>  | <b>96,12</b>              | <b>119,11</b> | <b>394,45</b> | <b>5,67</b> | <b>44,92</b> | <b>1849,02</b> | <b>5,36</b> | <b>0,37</b> | <b>33,61</b> |  |
| <b>Итого за день</b>  |                | <b>1510</b> | <b>60,88</b> | <b>49,94</b> | <b>222,62</b>    | <b>1575,75</b> | <b>340,19</b>             | <b>194,59</b> | <b>737,83</b> | <b>8,32</b> | <b>85,22</b> | <b>2297,97</b> | <b>9,33</b> | <b>0,61</b> | <b>41,18</b> |  |

| Наименование блюда                          | № рец.         | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины      |               |               |             |              |
|---|----------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
|   |                |             |              |              |                  |                | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | A,мг          | РЭ,мкг        | ТЭ,мг         | В1,мг       | С,мг         |
| <b>День 4</b>                               |                |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |               |             |              |
| <b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>      |                |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |               |             |              |
| Каша молочная ячневая (вязкая)              | Сб.2004 № 302  | 200         | 6,86         | 3,28         | 35,52            | 194,05         | 139,53                    | 31,55         | 210,41        | 0,82        | 11,81         | 21,65         | 0,67          | 0,11        | 0,51         |
| Масло сливочное                             | ТТК № 43       | 3           | 0,02         | 2,18         | 0,04             | 19,82          | 0,72                      |               | 0,9           | 0,01        | 12            | 13,5          | 0,03          |             |              |
| Запеканка творожная                         | ТТК № 611      | 100         | 17,71        | 11,76        | 17,62            | 248,99         | 147,72                    | 21,27         | 188,43        | 0,54        | 69,67         | 80,55         | 0,37          | 0,04        | 0,24         |
| Сметана                                     | ТТК № 54       | 20          | 0,49         | 2,64         | 0,66             | 28,68          | 15,49                     | 1,57          | 10,61         | 0,03        | 12            | 21,4          | 0,06          | 0           | 0,03         |
| Кофейный напиток (растворимый)              | ТТК № 808      | 200         | 1,70         | 1,41         | 15,92            | 81,56          | 53,06                     | 6,09          | 39,15         | 0,07        | 6             | 11            |               | 0,01        | 0,26         |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки      | п/п            | 25          | 1,67         | 0,25         | 11,03            | 54,07          |                           |               |               |             |               |               |               |             |              |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                  | п/п            | 25          | 1,72         | 0,25         | 12,01            | 58,29          |                           |               |               |             |               |               |               |             |              |
| <b>Итого за прием</b>                       |                | <b>573</b>  | <b>30,17</b> | <b>21,77</b> | <b>92,80</b>     | <b>685,47</b>  | <b>356,52</b>             | <b>60,48</b>  | <b>449,50</b> | <b>1,47</b> | <b>111,48</b> | <b>148,10</b> | <b>1,13</b>   | <b>0,16</b> | <b>1,04</b>  |
| <b>Обед 12 лет и старше I смена</b>         |                |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |               |             |              |
| Салат из свеклы с сыром, с соусом "Весна"   | ТТК № 1601-1   | 100         | 5,02         | 13,24        | 7,88             | 167,29         | 165,19                    | 20,17         | 116,34        | 1,03        | 22,08         | 42,73         | 6,75          | 0,01        | 2,95         |
| Суп картофельный с бобовыми (фасоль)        | Сб.2004 № 139  | 250         | 5,22         | 3,75         | 21,04            | 133,26         | 42,6                      | 33,74         | 122,31        | 1,62        | 12            | 284,03        | 0,29          | 0,12        | 4,66         |
| Пельмени отварные                           | Сб. 2004 № 719 | 200         | 18,41        | 11,16        | 42,78            | 349,49         | 10,89                     | 0,61          | 1,94          | 0,09        | 0             | 0             | 0             | 0           | 0            |
| Масло сливочное                             | ТТК № 43       | 3           | 0,02         | 2,18         | 0,04             | 19,82          | 0,72                      |               | 0,9           | 0,01        | 12            | 13,5          | 0,03          |             |              |
| Компот из с/м черноплодной рябины (вит. 70) | ТТК № 833-70   | 200         | 0,57         | 0,08         | 15,16            | 59,44          | 10,44                     | 4,89          | 19,27         | 0,42        | 0,02          | 0,03          | 600           |             | 2,4          |
| Пиоре фруктовос                             |                | 90          | 0,54         | 0,18         | 18,09            | 72,41          | 10,8                      | 6,3           | 15,3          | 1,17        |               |               | 0,18          | 0,01        | 1,44         |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки      | п/п            | 25          | 1,67         | 0,25         | 11,03            | 54,07          | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0             | 0             | 0             | 0           | 0            |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                  | п/п            | 25          | 1,72         | 0,25         | 12,01            | 58,29          | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0             | 0             | 0             | 0           | 0            |
| <b>Итого за прием</b>                       |                | <b>893</b>  | <b>33,17</b> | <b>31,09</b> | <b>128,03</b>    | <b>914,08</b>  | <b>240,64</b>             | <b>65,71</b>  | <b>276,06</b> | <b>4,34</b> | <b>46,10</b>  | <b>340,29</b> | <b>607,25</b> | <b>0,14</b> | <b>11,45</b> |
| <b>Итого за день</b>                        |                | <b>1466</b> | <b>63,34</b> | <b>52,86</b> | <b>220,83</b>    | <b>1599,54</b> | <b>597,16</b>             | <b>126,19</b> | <b>725,56</b> | <b>5,81</b> | <b>157,58</b> | <b>488,39</b> | <b>608,38</b> | <b>0,30</b> | <b>12,49</b> |

| Наименование блюда                     | № рсц.        | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины      |               |              |             |               |
|--|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
|  |               |             |              |              |                  |                | Ca                        | Mg            | P             | Fe           | A,мг          | РЭ,мкг        | ТЭ,мг        | В1,мг       | С,мг          |
| <b>День 5</b>                          |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |               |              |             |               |
| <b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b> |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |               |              |             |               |
| Азу из филе индейки                    | ТТК № 407-1   | 200         | 16,62        | 7,91         | 18,94            | 211,89         | 24,82                     | 33,78         | 180,46        | 1,8          | 23,34         | 54,21         | 0,47         | 0,12        | 8,67          |
| Теплый компот из клубники с/м          | ТТК № 860     | 200         | 0,32         | 0,16         | 18,85            | 74,34          | 16,45                     | 7,2           | 9,2           | 0,53         | 0             | 2             | 0,2          | 0,01        | 24            |
| Груша                                  |               | 140         | 0,56         | 0,42         | 18,34            | 70,97          | 26,6                      | 16,8          | 22,4          | 3,22         | 0             | 2,8           | 0,56         | 0,03        | 7             |
| Печенье сдобное "Вечернее"             | ТТК № 1358    | 40          | 3,07         | 12,27        | 22,82            | 211,97         | 8,97                      | 10,17         | 34,53         | 0,66         | 4,8           | 5,03          | 3,78         | 0,04        | 0             |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п           | 25          | 1,67         | 0,25         | 11,03            | 54,07          | 0                         | 0             | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            | 0           | 0             |
| Хлеб пшеничный из муки в/с             | п/п           | 25          | 1,72         | 0,25         | 12,01            | 58,29          | 0                         | 0             | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            | 0           | 0             |
| <b>Итого за прием</b>                  |               | <b>630</b>  | <b>23,96</b> | <b>21,26</b> | <b>101,99</b>    | <b>681,52</b>  | <b>76,84</b>              | <b>67,95</b>  | <b>246,59</b> | <b>6,21</b>  | <b>28,14</b>  | <b>64,04</b>  | <b>5,01</b>  | <b>0,20</b> | <b>39,67</b>  |
| <b>Обед 12 лет и старше I смена</b>    |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |               |              |             |               |
| Салат из свежих помидоров              | Сб.2004 № 19  | 100         | 0,98         | 9,97         | 4,64             | 111,24         | 13,39                     | 17,89         | 23,57         | 0,81         | 0             | 121,03        | 5,04         | 0,05        | 22,3          |
| Суп крестьянский с крупой              | Сб.2004 № 134 | 250         | 1,77         | 4,68         | 10,90            | 90,41          | 26,09                     | 17,61         | 41,75         | 0,64         | 0             | 201,83        | 2,33         | 0,05        | 8             |
| Котлеты из говядины                    | ТТК № 223     | 100         | 14,59        | 11,46        | 13,62            | 217,36         | 9,9                       | 12,94         | 105,11        | 1,69         | 20,16         | 28,35         | 0,36         | 0,03        | 0             |
| Паста сырная                           | ТТК № 552     | 180         | 9,88         | 12,20        | 35,00            | 289,72         | 175,43                    | 14,66         | 143,96        | 0,95         | 52,92         | 99,09         | 0,99         | 0,07        | 0,06          |
| Напиток из плодов шиповника (вит. 70)  | ТТК № 809-70  | 200         | 0,68         | 0,28         | 24,28            | 92,59          | 12,45                     | 3,42          | 3,51          | 0,63         | 0,02          | 163,42        | 0,76         | 0,01        | 200           |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п           | 25          | 1,67         | 0,25         | 11,03            | 54,07          | 0                         | 0             | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            | 0           | 0             |
| Хлеб пшеничный из муки в/с             | п/п           | 50          | 3,44         | 0,50         | 24,02            | 116,58         | 0                         | 0             | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            | 0           | 0             |
| <b>Итого за прием</b>                  |               | <b>905</b>  | <b>33,01</b> | <b>39,34</b> | <b>123,49</b>    | <b>971,96</b>  | <b>237,26</b>             | <b>66,52</b>  | <b>317,90</b> | <b>4,72</b>  | <b>73,10</b>  | <b>613,72</b> | <b>9,48</b>  | <b>0,21</b> | <b>230,36</b> |
| <b>Итого за день</b>                   |               | <b>1535</b> | <b>56,97</b> | <b>60,60</b> | <b>225,48</b>    | <b>1653,48</b> | <b>314,10</b>             | <b>134,47</b> | <b>564,49</b> | <b>10,93</b> | <b>101,24</b> | <b>677,76</b> | <b>14,49</b> | <b>0,41</b> | <b>270,03</b> |

| Наименование блюда                      | № рец.         | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины       |                |               |             |              |
|---|----------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|-------------|--------------|
|   |                |             |              |              |                  |                | Са                        | Mg            | P             | Fe           | A,мг           | РЭ,мкг         | ТЭ,мг         | В1,мг       | С,мг         |
| <b>День 6</b>                           |                |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |                |                |               |             |              |
| <b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>  |                |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |                |                |               |             |              |
| Салат "Суворов"                         | ТТК № 1604-1   | 100         | 6,10         | 17,90        | 6,24             | 208,66         | 199,72                    | 28,2          | 146,04        | 0,55         | 28,98          | 1259,08        | 0,37          | 0,03        | 1,29         |
| Котлета "Особая"                        | ТТК № 224      | 100         | 14,95        | 15,19        | 13,27            | 250,72         | 31,44                     | 16,71         | 122,73        | 1,65         | 21,12          | 31,4           | 0,58          | 0,11        | 0,02         |
| Пюре из бобовых                         | Сб.2004 № 541  | 180         | 20,34        | 6,02         | 51,94            | 327,78         | 93,27                     | 78,41         | 203,94        | 6,29         | 25,44          | 30,38          | 0,5           | 0,79        | 0            |
| Какао с молоком                         | Сб.2004 № 693  | 200         | 3,64         | 3,34         | 15,02            | 100,26         | 110,37                    | 26,97         | 101,09        | 0,88         | 12             | 22,12          | 0,01          | 0,03        | 0,52         |
| Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом     | п/п            | 30          | 2,21         | 0,59         | 15,38            | 75,12          | 0                         | 0             | 0             | 0            | 0              | 0              | 0             | 0           | 0            |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки  | п/п            | 25          | 1,67         | 0,25         | 11,03            | 54,07          | 0                         | 0             | 0             | 0            | 0              | 0              | 0             | 0           | 0            |
| <b>Итого за прием</b>                   |                | <b>635</b>  | <b>48,91</b> | <b>43,29</b> | <b>112,88</b>    | <b>1016,60</b> | <b>434,80</b>             | <b>150,29</b> | <b>573,80</b> | <b>9,37</b>  | <b>87,54</b>   | <b>1342,98</b> | <b>1,46</b>   | <b>0,96</b> | <b>1,83</b>  |
| <b>Обед 12 лет и старше I смена</b>     |                |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |                |                |               |             |              |
| Борщ с капустой и картофелем            | Сб.2004 № 110  | 250         | 1,71         | 3,34         | 13,33            | 85,54          | 34,95                     | 20,66         | 44,47         | 1            | 12             | 234,13         | 0,22          | 0,04        | 7,98         |
| Говядина отварная для I блюд            | ТТК № 233-1    | 10          | 2,72         | 1,94         | 0,08             | 28,67          | 1,66                      | 2,85          | 21,69         | 0,36         | 0              | 8,01           | 0,07          | 0,01        | 0,02         |
| Печень, тушенная в соусе (вариант 2)    | ТТК № 280-1    | 100         | 12,93        | 7,03         | 4,66             | 133,78         | 24,16                     | 13,32         | 207,32        | 4,42         | 3509,7         | 5976,48        | 0,83          | 0,16        | 9,38         |
| Пюре картофельное                       | Сб.2004 № 520  | 190         | 3,92         | 5,66         | 27,52            | 175,18         | 49,86                     | 36,3          | 107,68        | 1,33         | 19,56          | 41,4           | 0,23          | 0,15        | 13,15        |
| Компот из клубники с/м ( вит. 70)       | ТТК № 806-70   | 200         | 0,32         | 0,16         | 18,85            | 74,41          | 16,6                      | 7,22          | 9,31          | 0,53         | 0,02           | 2,02           | 0,2           | 0,01        | 24           |
| Колбаса, запеченная в тесте (вариант 2) | ТТК № 943      | 100         | 10,50        | 10,80        | 27,78            | 249,73         | 11,25                     | 5,9           | 32,01         | 0,43         | 0,41           | 0,74           | 1,43          | 0,05        | 0,02         |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки  | п/п            | 25          | 1,67         | 0,25         | 11,03            | 54,07          | 0                         | 0             | 0             | 0            | 0              | 0              | 0             | 0           | 0            |
| Хлеб пшеничный из муки в/с              | п/п            | 25          | 1,72         | 0,25         | 12,01            | 58,29          | 0                         | 0             | 0             | 0            | 0              | 0              | 0             | 0           | 0            |
| <b>Итого за прием</b>                   |                | <b>900</b>  | <b>35,49</b> | <b>29,43</b> | <b>115,26</b>    | <b>859,67</b>  | <b>138,48</b>             | <b>86,25</b>  | <b>422,48</b> | <b>8,07</b>  | <b>3541,69</b> | <b>6262,78</b> | <b>2,98</b>   | <b>0,42</b> | <b>54,55</b> |
| <b>Итого за день</b>                    |                | <b>1535</b> | <b>84,40</b> | <b>72,72</b> | <b>228,14</b>    | <b>1876,27</b> | <b>573,28</b>             | <b>236,54</b> | <b>996,28</b> | <b>17,44</b> | <b>3629,23</b> | <b>7605,76</b> | <b>4,44</b>   | <b>1,38</b> | <b>56,38</b> |
| <b>Среднее значение за неделю</b>       | <b>Завтрак</b> | <b>623</b>  | <b>29,87</b> | <b>23,99</b> | <b>101,06</b>    | <b>730,13</b>  | <b>214,27</b>             | <b>94,01</b>  | <b>355,31</b> | <b>4,79</b>  | <b>58,28</b>   | <b>364,50</b>  | <b>2,37</b>   | <b>0,35</b> | <b>28,55</b> |
| <b>Среднее значение за неделю</b>       | <b>Обед</b>    | <b>906</b>  | <b>35,75</b> | <b>35,18</b> | <b>121,29</b>    | <b>934,49</b>  | <b>188,96</b>             | <b>94,22</b>  | <b>379,22</b> | <b>5,76</b>  | <b>636,94</b>  | <b>1985,13</b> | <b>105,28</b> | <b>0,31</b> | <b>62,28</b> |

| Наименование блюда  | № рец.        | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины      |               |              |             |              |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
|   |               |             |              |              |                  |                | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | A,мг          | РЭ,мкг        | ТЭ,мг        | В1,мг       | С,мг         |
| <b>Неделя №2</b>  |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |
| <b>День 1</b>   |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |
| <b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>  |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |
| Сосиски отварные  | Сб.2004 № 413 | 100         | 11,28        | 14,96        | 0,00             | 179,76         | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0             | 0             | 0,5          | 0           | 0            |
| Макаронные изделия отварные   | Сб.2004 № 516 | 180         | 6,77         | 5,36         | 44,94            | 254,45         | 19,75                     | 10,17         | 56,41         | 1,04        | 25,2          | 28,35         | 0,98         | 0,1         | 0            |
| Помидоры (томаты) свежие, нарезка   | ТТК № 44      | 60          | 0,65         | 0,12         | 3,06             | 15,25          | 8,23                      | 11,76         | 15,29         | 0,53        |               | 79,8          | 0,42         | 0,04        | 14,7         |
| Соус "Сыртый" с зеленью   | ТТК № 1011    | 40          | 2,89         | 2,77         | 2,95             | 48,52          | 109,95                    | 7,94          | 72,93         | 0,13        | 15            | 36,15         | 0,04         | 0,01        | 0,7          |
| Чай с сахаром   | ТТК № 804     | 200         | 1,70         | 0,41         | 9,42             | 46,30          | 0,26                      |               |               | 0,04        |               |               |              |             |              |
| Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием | п/п           | 20          | 1,57         | 0,59         | 9,80             | 51,74          | 19,89                     | 0             | 0             | 0,8         | 0             | 0             | 0            | 0,09        | 0            |
| Хлеб пшеничный из муки в/с  | п/п           | 25          | 1,72         | 0,25         | 12,01            | 58,29          | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0             | 0             | 0            | 0           | 0            |
| <b>Итого за прием</b>   |               | <b>625</b>  | <b>26,58</b> | <b>24,46</b> | <b>82,18</b>     | <b>654,30</b>  | <b>158,08</b>             | <b>29,87</b>  | <b>144,63</b> | <b>2,54</b> | <b>40,20</b>  | <b>144,30</b> | <b>1,94</b>  | <b>0,24</b> | <b>15,40</b> |
| <b>Обед 12 лет и старше I смена</b>   |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |
| Салат из свежих помидоров и огурцов   | ТТК № 3       | 100         | 0,85         | 9,92         | 3,89             | 106,83         | 17,36                     | 15,24         | 30,62         | 0,68        | 0             | 65,68         | 4,77         | 0,04        | 15,68        |
| Суп картофельный с крупой (рис)   | Сб.2004 № 138 | 250         | 2,02         | 2,25         | 17,47            | 96,49          | 17,62                     | 22            | 55,97         | 0,81        | 7,2           | 215,78        | 0,19         | 0,08        | 6,6          |
| Говядина, тушенная с тыквой (2 вариант)   | ТТК № 266-1   | 100         | 15,43        | 16,18        | 4,60             | 224,52         | 13,97                     | 20,33         | 157,68        | 2,3         | 17            | 33,63         | 0,7          | 0,04        | 0,73         |
| Картофель отварной с луком  | Сб.2004 № 204 | 190         | 3,88         | 12,30        | 31,63            | 247,53         | 44,06                     | 39,31         | 116,42        | 1,76        | 43,78         | 86,78         | 0,46         | 0,16        | 14,96        |
| Компот "Сливовый № 2" (вит.70)  | ТТК № 832 -70 | 200         | 0,22         | 0,06         | 15,96            | 61,90          | 0,53                      | 0,01          | 0,1           | 0,04        | 0,01          | 0,02          |              |             |              |
| Печенье сдобное "Кокосовое"   | ТТК № 1506-1  | 40          | 2,85         | 17,84        | 17,53            | 240,47         | 6,79                      | 2,46          | 19,09         | 0,28        | 12            | 12,5          | 3,49         | 0,02        | 0,48         |
| Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом   | п/п           | 30          | 2,21         | 0,59         | 15,38            | 75,12          |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |
| Хлеб пшеничный из муки в/с  | п/п           | 25          | 1,72         | 0,25         | 12,01            | 58,29          | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0             | 0             | 0            | 0           | 0            |
| <b>Итого за прием</b>   |               | <b>935</b>  | <b>29,18</b> | <b>59,39</b> | <b>118,47</b>    | <b>1111,14</b> | <b>100,33</b>             | <b>99,35</b>  | <b>379,88</b> | <b>5,87</b> | <b>79,99</b>  | <b>414,39</b> | <b>9,61</b>  | <b>0,34</b> | <b>38,45</b> |
| <b>Итого за день</b>  |               | <b>1560</b> | <b>55,76</b> | <b>83,85</b> | <b>200,65</b>    | <b>1765,44</b> | <b>258,41</b>             | <b>129,22</b> | <b>524,51</b> | <b>8,41</b> | <b>120,19</b> | <b>558,69</b> | <b>11,55</b> | <b>0,58</b> | <b>53,85</b> |

| Наименование блюда                           | № рец.        | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углепо-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины      |                |             |             |              |
|--|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
|  |               |             |              |              |                  |                | Са                        | Mg            | P             | Fe          | A,мг          | PЭ,мкг         | ТЭ,мг       | B1,мг       | C,мг         |
| <b>День 2</b>                                |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |                |             |             |              |
| <b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>       |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |                |             |             |              |
| Бефстроганов из отварной говядины            | ТТК № 241-1   | 100         | 15,02        | 17,05        | 4,52             | 230,20         | 23,81                     | 19,58         | 153,16        | 2,15        | 20,22         | 41,72          | 0,51        | 0,05        | 0,97         |
| Каша перловая с овощами                      | ТТК № 505-1   | 180         | 4,96         | 8,35         | 37,58            | 237,84         | 35,83                     | 29,45         | 165,2         | 1,17        | 29,38         | 585,48         | 0,81        | 0,07        | 1,97         |
| Огурцы свежие. нарезка                       | ТТК № 45      | 50          | 0,39         | 0,05         | 1,72             | 7,81           | 11,27                     | 6,86          | 20,58         | 0,29        | 0             | 5              | 0,05        | 0,01        | 4,9          |
| Чай с молоком сгущенным                      | Сб.1996 № 630 | 200         | 3,08         | 1,96         | 16,18            | 91,66          | 54,21                     | 5,98          | 38,54         | 0,07        | 7,39          | 8,27           | 0,04        | 0,01        | 0,18         |
| Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом          | п/п           | 30          | 2,21         | 0,59         | 15,38            | 75,12          |                           |               |               |             |               |                |             |             |              |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                   | п/п           | 25          | 1,72         | 0,25         | 12,01            | 58,29          |                           |               |               |             |               |                |             |             |              |
| <b>Итого за прием</b>                        |               | <b>585</b>  | <b>27,38</b> | <b>28,25</b> | <b>87,39</b>     | <b>700,91</b>  | <b>125,12</b>             | <b>61,87</b>  | <b>377,48</b> | <b>3,68</b> | <b>56,99</b>  | <b>640,47</b>  | <b>1,41</b> | <b>0,14</b> | <b>8,02</b>  |
| <b>Обед 12 лет и старше I смена</b>          |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |                |             |             |              |
| Борщ с картофелем                            | Сб.2004 № 114 | 250         | 1,97         | 3,43         | 16,26            | 99,59          | 29,8                      | 24,28         | 55            | 1,15        | 12            | 234,47         | 0,23        | 0,06        | 6,86         |
| Говядина отварная для I блюд                 | ТТК № 233-1   | 20          | 5,44         | 3,89         | 0,16             | 57,34          | 3,32                      | 5,69          | 43,38         | 0,72        | 0             | 16,01          | 0,13        | 0,01        | 0,04         |
| Бифштекс "Домашний"                          | ТТК № 222     | 100         | 18,83        | 20,91        | 5,42             | 284,82         | 43,99                     | 24,38         | 178,19        | 2,38        | 32,67         | 49,93          | 0,66        | 0,15        | 0,05         |
| Капуста тушеная                              | Сб.2004 № 534 | 180         | 4,96         | 8,35         | 37,58            | 237,84         | 35,83                     | 29,45         | 165,2         | 1,17        | 29,38         | 585,48         | 0,81        | 0,07        | 1,97         |
| Компот ягодно-яблочный "Смородинка" (вит.70) | ТТК № 838-70  | 200         | 0,17         | 0,07         | 16,61            | 64,84          | 0,53                      | 0,01          | 0,1           | 0,04        | 0,01          | 0,02           |             |             |              |
| Фаготтини                                    | ТТК № 973     | 50          | 1,97         | 11,84        | 33,85            | 253,21         |                           |               |               |             |               |                | 0,11        |             |              |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки       | п/п           | 25          | 1,67         | 0,25         | 11,03            | 54,07          | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0             | 0              | 0           | 0           | 0            |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                   | п/п           | 25          | 1,72         | 0,25         | 12,01            | 58,29          | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0             | 0              | 0           | 0           | 0            |
| <b>Итого за прием</b>                        |               | <b>850</b>  | <b>36,73</b> | <b>48,99</b> | <b>132,92</b>    | <b>1109,99</b> | <b>113,47</b>             | <b>83,81</b>  | <b>441,87</b> | <b>5,46</b> | <b>74,06</b>  | <b>885,91</b>  | <b>1,94</b> | <b>0,29</b> | <b>8,92</b>  |
| <b>Итого за день</b>                         |               | <b>1435</b> | <b>64,11</b> | <b>77,24</b> | <b>220,31</b>    | <b>1810,89</b> | <b>238,59</b>             | <b>145,68</b> | <b>819,35</b> | <b>9,14</b> | <b>131,05</b> | <b>1526,38</b> | <b>3,35</b> | <b>0,43</b> | <b>16,94</b> |



| Наименование блюда                                    | № рец.        | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины     |               |              |             |              |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
|   |               |             |              |              |                  |                | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | A,мг         | PЭ,мкг        | ТЭ,мг        | В1,мг       | С,мг         |
| <b>День 3</b>   |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |              |               |              |             |              |
| <b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>                |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |              |               |              |             |              |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай порционно) | ТТК № 360     | 100         | 10,62        | 5,76         | 4,60             | 113,13         | 81,37                     | 31,19         | 157,92        | 0,59        | 14,79        | 31,96         | 1,65         | 0,05        | 0,14         |
| Пюре картофельное                                     | Сб.2004 № 520 | 180         | 3,71         | 5,36         | 26,07            | 165,96         | 47,23                     | 34,39         | 102,01        | 1,26        | 18,53        | 39,22         | 0,22         | 0,14        | 12,46        |
| Чай с лимоном   | ТТК № 803     | 207         | 1,76         | 0,42         | 9,74             | 48,77          | 2,73                      | 0,73          | 1,34          | 0,08        | 0            | 0,14          | 0,01         | 0           | 1,12         |
| Яблоко  |               | 130         | 0,52         | 0,52         | 15,08            | 63,28          | 20,8                      | 11,7          | 14,3          | 2,86        | 0            | 6,5           | 0,26         | 0,04        | 13           |
| Печенье сладкое "Листики"                             | ТТК № 949     | 30          | 2,17         | 7,42         | 17,68            | 144,84         | 3,99                      | 2,11          | 14,65         | 0,19        | 6,3          | 6,55          | 1,51         | 0,02        | 0            |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки                | п/п           | 25          | 1,67         | 0,25         | 11,03            | 54,07          | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0            | 0             | 0            | 0           | 0            |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                            | п/п           | 25          | 1,72         | 0,25         | 12,01            | 58,29          | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0            | 0             | 0            | 0           | 0            |
| <b>Итого за прием</b>                                 |               | <b>697</b>  | <b>22,17</b> | <b>19,98</b> | <b>96,21</b>     | <b>648,34</b>  | <b>156,12</b>             | <b>80,12</b>  | <b>290,22</b> | <b>4,98</b> | <b>39,62</b> | <b>84,37</b>  | <b>3,65</b>  | <b>0,25</b> | <b>26,72</b> |
| <b>Обед 12 лет и старше I смена</b>                   |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |              |               |              |             |              |
| Салат "Светофор" с соусом "Весна"                     | ТТК № 1600-1  | 100         | 1,18         | 6,51         | 5,38             | 83,91          | 21,52                     | 13,01         | 17,35         | 0,61        | 0            | 131,08        | 4,98         | 0,03        | 7,9          |
| Суп "Новинка"   | ТТК № 109-1   | 250         | 2,56         | 3,70         | 17,85            | 111,89         | 18,36                     | 33,14         | 67,74         | 1,2         | 12           | 224,66        | 0,25         | 0,09        | 5,8          |
| Бигочки "Вятские"                                     | ТТК № 219     | 100         | 14,88        | 16,57        | 6,06             | 231,53         | 9,61                      | 0,14          | 0             | 0           | 1,72         | 3,54          | 0,8          | 0           | 0            |
| Овощная смесь "Европейская" б/з припущенная           | ТТК № 533     | 180         | 4,80         | 4,65         | 9,49             | 97,15          | 12,99                     | 0,69          | 3,99          | 0,1         | 15,12        | 28,35         | 0,06         | 0           | 0            |
| Компот из смеси сухофруктов (вит. 70)                 | ТТК № 816-70  | 200         | 0,98         | 0,06         | 21,65            | 81,87          | 28,61                     | 18,29         | 25,54         | 0,58        | 0,02         | 116,63        | 1,1          | 0,01        | 0,32         |
| Блинчики с молоком сгущенным вареным                  | ТТК № 922     | 55          | 7,24         | 10,24        | 15,18            | 183,37         | 0,63                      | 0             | 0,78          | 0,01        | 7,2          | 13,5          | 0,03         | 0           | 0            |
| Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом                   | п/п           | 30          | 2,21         | 0,59         | 15,38            | 75,12          |                           |               |               |             |              |               |              |             |              |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                            | п/п           | 50          | 3,44         | 0,50         | 24,02            | 116,58         | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0            | 0             | 0            | 0           | 0            |
| <b>Итого за прием</b>                                 |               | <b>965</b>  | <b>37,29</b> | <b>42,82</b> | <b>115,01</b>    | <b>981,42</b>  | <b>91,72</b>              | <b>65,27</b>  | <b>115,40</b> | <b>2,50</b> | <b>36,06</b> | <b>517,76</b> | <b>7,22</b>  | <b>0,13</b> | <b>14,02</b> |
| <b>Итого за день</b>                                  |               | <b>1662</b> | <b>59,46</b> | <b>62,80</b> | <b>211,22</b>    | <b>1629,75</b> | <b>247,84</b>             | <b>145,39</b> | <b>405,62</b> | <b>7,48</b> | <b>75,68</b> | <b>602,13</b> | <b>10,87</b> | <b>0,38</b> | <b>40,74</b> |

| Наименование блюда                        | № рец.        | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины      |               |             |             |              |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
|   |               |             |              |              |                  |                | Са                        | Mg            | P             | Fe          | A,мг          | РЭ,мкг        | ТЭ,мг       | В1,мг       | С,мг         |
| <b>День 4</b>                             |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |             |             |              |
| <b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>    |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |             |             |              |
| Сыр (порциями)                            | Сб. 2004 № 97 | 15          | 3,67         | 3,45         | 0,00             | 46,44          | 132                       | 5,87          | 83,52         | 0,13        | 20,7          | 38,7          | 0,08        | 0           | 0,05         |
| Каша "Дружба"                             | Сб.2004 № 311 | 200         | 5,27         | 3,78         | 28,96            | 169,34         | 127,82                    | 30,98         | 140,16        | 0,57        | 20,4          | 22,77         | 0,09        | 0,1         | 1,33         |
| Масло сливочное                           | ТТК № 43      | 3           | 0,02         | 2,18         | 0,04             | 19,82          | 0,72                      |               | 0,9           | 0,01        | 12            | 13,5          | 0,03        |             |              |
| Запеканка творожная с кокосом             | ТТК № 615     | 100         | 13,04        | 21,40        | 36,46            | 388,94         | 91,57                     | 15,02         | 135,07        | 0,81        | 73,68         | 133,5         | 0,72        | 0,05        | 0,12         |
| Молоко сгущенное                          | ТТК № 51      | 30          | 2,16         | 2,55         | 16,65            | 95,22          | 92,1                      | 10,2          | 65,7          | 0,06        | 12,6          | 14,1          | 0,06        | 0,02        | 0,3          |
| Теплый компот "Черника"                   | ТТК № 858     | 200         | 0,27         | 0,15         | 17,27            | 67,60          | 4,32                      | 1,43          | 3,02          | 0,21        |               |               | 0,35        |             | 1            |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки    | п/п           | 25          | 1,67         | 0,25         | 11,03            | 54,07          | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0             | 0             | 0           | 0           | 0            |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                | п/п           | 25          | 1,72         | 0,25         | 12,01            | 58,29          | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0             | 0             | 0           | 0           | 0            |
| <b>Итого за прием</b>                     |               | <b>598</b>  | <b>27,82</b> | <b>34,01</b> | <b>122,42</b>    | <b>899,71</b>  | <b>448,53</b>             | <b>63,50</b>  | <b>428,37</b> | <b>1,79</b> | <b>139,38</b> | <b>222,57</b> | <b>1,33</b> | <b>0,17</b> | <b>2,80</b>  |
| <b>Обед 12 лет и старше I смена</b>       |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |             |             |              |
| Салат "Школьный"                          | ТТК № 13-1    | 100         | 1,22         | 8,41         | 7,75             | 106,84         | 26,94                     | 14,83         | 32,44         | 0,89        | 0             | 6,22          | 3,75        | 0,02        | 2,51         |
| Суп картофельный                          | Сб.2004 № 133 | 250         | 2,40         | 2,34         | 20,10            | 109,02         | 20,61                     | 27,43         | 68,62         | 1,06        | 7,2           | 216,92        | 0,2         | 0,11        | 9,64         |
| Говядина отварная для I блюд              | ТТК № 233-1   | 10          | 2,72         | 1,94         | 0,08             | 28,67          | 1,66                      | 2,85          | 21,69         | 0,36        | 0             | 8,01          | 0,07        | 0,01        | 0,02         |
| Биточки из говядины                       | ТТК № 220     | 100         | 14,59        | 11,46        | 13,62            | 217,36         | 9,9                       | 12,94         | 105,11        | 1,69        | 20,16         | 28,35         | 0,36        | 0,03        | 0            |
| Капуста цветная б/з запеченная под соусом | ТТК № 529     | 180         | 7,96         | 15,89        | 16,93            | 236,62         | 176,89                    | 32,37         | 163,93        | 2,1         | 63,18         | 122,49        | 0,67        | 0,13        | 40,58        |
| Напиток лимонно-брусничный (вит. 70)      | ТТК № 844-70  | 200         | 0,14         | 0,06         | 21,38            | 83,42          | 6,05                      | 1,56          | 3,25          | 0,14        | 0,02          | 0,96          | 0,11        | 0           | 4,3          |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки    | п/п           | 25          | 1,67         | 0,25         | 11,03            | 54,07          | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0             | 0             | 0           | 0           | 0            |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                | п/п           | 50          | 3,44         | 0,50         | 24,02            | 116,58         | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0             | 0             | 0           | 0           | 0            |
| <b>Итого за прием</b>                     |               | <b>915</b>  | <b>34,14</b> | <b>40,85</b> | <b>114,91</b>    | <b>952,59</b>  | <b>242,05</b>             | <b>91,98</b>  | <b>395,04</b> | <b>6,24</b> | <b>90,56</b>  | <b>382,95</b> | <b>5,16</b> | <b>0,30</b> | <b>57,05</b> |
| <b>Итого за день</b>                      |               | <b>1513</b> | <b>61,96</b> | <b>74,86</b> | <b>237,33</b>    | <b>1852,30</b> | <b>690,58</b>             | <b>155,48</b> | <b>823,41</b> | <b>8,03</b> | <b>229,94</b> | <b>605,52</b> | <b>6,49</b> | <b>0,47</b> | <b>59,85</b> |

| Наименование блюда                     | № рец.        | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины      |               |             |             |               |
|--|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|
|  |               |             |              |              |                  |                | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | A,мг          | PЭ,мкг        | ТЭ,мг       | В1,мг       | С,мг          |
| <b>День 5</b>                          |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |             |             |               |
| <b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b> |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |             |             |               |
| Гуляш из филе индейки                  | ТТК № 401     | 150         | 22,24        | 8,09         | 5,98             | 184,72         | 29,7                      | 24,01         | 212,71        | 1,73        | 29,07         | 51,65         | 0,51        | 0,05        | 1,1           |
| Макароны с овощами                     | ТТК № 520-1   | 180         | 6,27         | 8,56         | 42,07            | 266,58         | 36,33                     | 22,24         | 78,38         | 1,29        | 43,2          | 574,2         | 1,01        | 0,11        | 4,01          |
| Огурцы консервированные, нарезка       | ТТК № 52      | 40          | 0,31         | 0,04         | 1,37             | 6,24           | 9,02                      | 5,49          | 16,46         | 0,24        | 0             | 4             | 0,04        | 0,01        | 3,92          |
| Чай с молоком                          | Сб.1996 № 630 | 200         | 2,97         | 1,72         | 11,41            | 70,85          | 49,37                     | 5,66          | 36,41         | 0,08        | 5,58          | 10,23         | 0           | 0,01        | 0,24          |
| Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом    | п/п           | 30          | 2,21         | 0,59         | 15,38            | 75,12          | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0             | 0             | 0           | 0           | 0             |
| Хлеб пшеничный из муки в/с             | п/п           | 25          | 1,72         | 0,25         | 12,01            | 58,29          | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0             | 0             | 0           | 0           | 0             |
| <b>Итого за прием</b>                  |               | <b>625</b>  | <b>35,72</b> | <b>19,25</b> | <b>88,22</b>     | <b>661,79</b>  | <b>124,42</b>             | <b>57,40</b>  | <b>343,96</b> | <b>3,34</b> | <b>77,85</b>  | <b>640,08</b> | <b>1,56</b> | <b>0,18</b> | <b>9,27</b>   |
| <b>Обед 12 лет и старше I смена</b>    |               |             |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |               |             |             |               |
| Рассольник ленинградский               | Сб.2004 № 132 | 300         | 2,49         | 4,22         | 20,71            | 128,53         | 17,71                     | 24,92         | 73,01         | 0,94        | 14,4          | 269,74        | 0,28        | 0,09        | 7,68          |
| Сметана                                | ТТК № 54      | 20          | 0,49         | 2,64         | 0,66             | 28,68          | 15,49                     | 1,57          | 10,61         | 0,03        | 12            | 21,4          | 0,06        | 0           | 0,03          |
| Жаркое по - домашнему                  | Сб.2004 № 436 | 225         | 23,35        | 20,96        | 21,48            | 366,09         | 28,86                     | 50,01         | 265,88        | 3,93        | 14,4          | 39,65         | 0,71        | 0,16        | 10,74         |
| Компот "Сливовый №1" (вит.50)          | ТТК № 831-50  | 200         | 0,23         | 0,08         | 15,79            | 61,55          | 0,59                      | 0,02          | 0,13          | 0,04        | 0,02          | 0,03          | 0           | 0           | 0             |
| Апельсины                              |               | 200         | 1,80         | 0,40         | 20,60            | 88,96          | 68                        | 26            | 46            | 0,6         | 0             | 16            | 0,4         | 0,08        | 120           |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п           | 25          | 1,67         | 0,25         | 11,03            | 54,07          | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0             | 0             | 0           | 0           | 0             |
| Хлеб пшеничный из муки в/с             | п/п           | 50          | 3,44         | 0,50         | 24,02            | 116,58         | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0             | 0             | 0           | 0           | 0             |
| <b>Итого за прием</b>                  |               | <b>1020</b> | <b>33,47</b> | <b>29,05</b> | <b>114,29</b>    | <b>844,46</b>  | <b>130,65</b>             | <b>102,52</b> | <b>395,63</b> | <b>5,54</b> | <b>40,82</b>  | <b>346,82</b> | <b>1,45</b> | <b>0,33</b> | <b>138,45</b> |
| <b>Итого за день</b>                   |               | <b>1645</b> | <b>69,19</b> | <b>48,30</b> | <b>202,51</b>    | <b>1506,26</b> | <b>255,07</b>             | <b>159,92</b> | <b>739,59</b> | <b>8,88</b> | <b>118,67</b> | <b>986,90</b> | <b>3,01</b> | <b>0,51</b> | <b>147,72</b> |

| Наименование блюда   | № рец.         | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины       |                |             |             |              |
|--|----------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
|  |                |             |              |              |                  |                | Ca                        | Mg            | P             | Fe           | A,мг           | РЭ,мкг         | ТЭ,мг       | B1,мг       | C,мг         |
| <b>День 6</b>  |                |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |                |                |             |             |              |
| <b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>   |                |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |                |                |             |             |              |
| Печень, тушеная в томатном соусе (вариант 2)                                       | ТТК № 281-1    | 100         | 12,78        | 7,25         | 4,99             | 136,12         | 17,65                     | 15,14         | 205,51        | 4,5          | 3509,52        | 6051,6         | 0,86        | 0,16        | 9,77         |
| Каша гречневая рассыпчатая   | Сб.2004 № 508  | 180         | 9,21         | 6,97         | 49,60            | 285,35         | 17,82                     | 145,55        | 218,96        | 4,9          | 25,2           | 29,8           | 0,64        | 0,31        | 0            |
| Соус томатный  | ТТК № 1003     | 30          | 0,32         | 1,17         | 1,95             | 19,42          | 2,74                      | 2,22          | 4,62          | 0,1          | 4,32           | 53,12          | 0,08        | 0,01        | 0,6          |
| Какао с молоком  | Сб.2004 № 693  | 200         | 3,64         | 3,34         | 15,02            | 100,26         | 110,37                    | 26,97         | 101,09        | 0,88         | 12             | 22,12          | 0,01        | 0,03        | 0,52         |
| Пюре фруктовое   |                | 90          | 0,54         | 0,18         | 18,09            | 72,41          | 10,8                      | 6,3           | 15,3          | 1,17         | 0              | 0              | 0,18        | 0,01        | 1,44         |
| Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатщенный витаминами, железом и кальцием | п/п            | 20          | 1,57         | 0,59         | 9,80             | 51,74          | 19,89                     | 0             | 0             | 0,8          | 0              | 0              | 0           | 0,09        | 0            |
| Хлеб пшеничный из муки в/с   | п/п            | 25          | 1,72         | 0,25         | 12,01            | 58,29          | 0                         | 0             | 0             | 0            | 0              | 0              | 0           | 0           | 0            |
| <b>Итого за прием</b>  |                | <b>645</b>  | <b>29,78</b> | <b>19,75</b> | <b>111,46</b>    | <b>723,59</b>  | <b>179,27</b>             | <b>196,18</b> | <b>545,48</b> | <b>12,35</b> | <b>3551,04</b> | <b>6156,64</b> | <b>1,77</b> | <b>0,61</b> | <b>12,33</b> |
| <b>Обед 12 лет и старше I смена</b>  |                |             |              |              |                  |                |                           |               |               |              |                |                |             |             |              |
| Салат "Горошинка"  | ТТК № 2        | 100         | 1,44         | 4,49         | 6,81             | 68,56          | 10,65                     | 9,44          | 29,41         | 0,34         | 0              | 22,5           | 2,31        | 0,04        | 2,2          |
| Борщ с капустой и картофелем   | Сб.2004 № 110  | 250         | 1,71         | 3,34         | 13,33            | 85,54          | 34,95                     | 20,66         | 44,47         | 1            | 12             | 234,13         | 0,22        | 0,04        | 7,98         |
| Сметана  | ТТК № 54       | 20          | 0,49         | 2,64         | 0,66             | 28,68          | 15,49                     | 1,57          | 10,61         | 0,03         | 12             | 21,4           | 0,06        | 0           | 0,03         |
| Котлеты из рыбы  | ТТК № 301      | 100         | 13,93        | 6,36         | 13,27            | 167,13         | 23,53                     | 20,62         | 147,79        | 0,48         | 15             | 26,13          | 3,17        | 0,05        | 0,4          |
| Картофель со стручковой фасолью  | Сб.2004 № 518  | 195         | 4,24         | 11,03        | 28,71            | 224,50         | 58,94                     | 42,41         | 111,73        | 1,85         | 39             | 106,76         | 0,51        | 0,16        | 15,96        |
| Компот из кураги ( вит. 50)  | ТТК № 807-50   | 200         | 1,05         | 0,07         | 23,79            | 89,76          | 32,51                     | 21,02         | 29,35         | 0,67         | 0,03           | 116,63         | 1,1         | 0,02        | 0,8          |
| Груша  |                | 120         | 0,48         | 0,36         | 15,72            | 60,83          | 22,8                      | 14,4          | 19,2          | 2,76         | 0              | 2,4            | 0,48        | 0,02        | 6            |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки   | п/п            | 25          | 1,67         | 0,25         | 11,03            | 54,07          | 0                         | 0             | 0             | 0            | 0              | 0              | 0           | 0           | 0            |
| Хлеб пшеничный из муки в/с   | п/п            | 50          | 3,44         | 0,50         | 24,02            | 116,58         | 0                         | 0             | 0             | 0            | 0              | 0              | 0           | 0           | 0            |
| <b>Итого за прием</b>  |                | <b>1060</b> | <b>28,45</b> | <b>29,04</b> | <b>137,34</b>    | <b>895,65</b>  | <b>198,87</b>             | <b>130,12</b> | <b>392,56</b> | <b>7,13</b>  | <b>78,03</b>   | <b>529,95</b>  | <b>7,85</b> | <b>0,33</b> | <b>33,37</b> |
| <b>Итого за день</b>   |                | <b>1705</b> | <b>58,23</b> | <b>48,79</b> | <b>248,80</b>    | <b>1619,24</b> | <b>378,14</b>             | <b>326,30</b> | <b>938,04</b> | <b>19,48</b> | <b>3629,07</b> | <b>6686,59</b> | <b>9,62</b> | <b>0,94</b> | <b>45,70</b> |
| <b>Среднее значение за неделю</b>  | <b>Завтрак</b> | <b>629</b>  | <b>28,24</b> | <b>24,28</b> | <b>97,98</b>     | <b>714,77</b>  | <b>198,59</b>             | <b>81,49</b>  | <b>355,02</b> | <b>4,78</b>  | <b>650,85</b>  | <b>1314,74</b> | <b>1,94</b> | <b>0,27</b> | <b>12,42</b> |
| <b>Среднее значение за неделю</b>  | <b>Обед</b>    | <b>958</b>  | <b>33,21</b> | <b>41,69</b> | <b>122,16</b>    | <b>982,54</b>  | <b>146,18</b>             | <b>95,51</b>  | <b>353,40</b> | <b>5,46</b>  | <b>66,59</b>   | <b>512,96</b>  | <b>5,54</b> | <b>0,29</b> | <b>48,38</b> |

Стоимость питания 414 руб в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложение № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, 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.Скурихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.

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

Технолог

*М. Н. Корнева*

М. Н. Корнева