

Директор МБОУ

Сургутского естественно-научного лицея
Н.Д. Шиббаева



УТВЕРЖДАЮ

директор СГМУИИ

"Комбинат школьного питания"

Е.А. Горобченко

18.03.2024 г.



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (1 СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
 (Столовые, работающие на сырье)

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|--|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| Неделя №1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тефтели "Детские" с соусом томатным | ТТК № 249 | 100 | 8,18 | 11,35 | 5,27 | 156,20 | 3,17 | 1,94 | 4,96 | 0,1 | 11,23 | 69,32 | 0,11 | 0 | 0,24 |
| Макаронные изделия отварные | Сб.2004 № 516 | 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 |
| Итого за прием | | 745 | 22,76 | 18,66 | 110,11 | 693,44 | 92,27 | 38,68 | 110,50 | 1,84 | 37,83 | 115,25 | 1,54 | 0,19 | 120,24 |
| Обед 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 10 | 2,72 | 1,94 | 0,08 | 28,67 | 1,66 | 2,85 | 21,69 | 0,36 | 0 | 8,01 | 0,07 | 0,01 | 0,02 |
| Плов | Сб.2004 № 443 | 225 | 24,61 | 21,95 | 38,45 | 449,24 | 23,74 | 52,21 | 276,06 | 3,5 | 18 | 288,2 | 0,87 | 0,09 | 1,47 |
| Компот из смеси сухофруктов (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 |
| Итого за прием | | 860 | 40,55 | 34,58 | 120,99 | 942,34 | 123,48 | 123,79 | 435,84 | 7,11 | 30,02 | 708,65 | 5,30 | 0,36 | 24,71 |
| Итого за день | | 1605 | 63,31 | 53,24 | 231,10 | 1635,78 | 215,75 | 162,47 | 546,34 | 8,95 | 67,85 | 823,90 | 6,84 | 0,55 | 144,95 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|--|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | C,мг |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мясо тушеное | Сб.2004 № 433 | 100 | 15,07 | 14,28 | 3,17 | 201,18 | 16,54 | 19,45 | 145,2 | 2,15 | 9,6 | 87,63 | 0,47 | 0,05 | 0,76 |
| 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 столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием | | 580 | 30,64 | 23,47 | 88,69 | 675,33 | 83,73 | 170,66 | 400,57 | 7,13 | 40,38 | 127,66 | 1,11 | 0,37 | 1,00 |
| Обед 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Лето" | ТТК № 1603 | 100 | 6,09 | 17,59 | 5,53 | 203,53 | 199,03 | 22,94 | 143,06 | 0,53 | 28,98 | 760,18 | 0,27 | 0,03 | 1,77 |
| Щи из свежей капусты с картофелем (с 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 | 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 |
| Котлета по-алексеевски | ТТК № 256 | 100 | 13,40 | 18,76 | 10,94 | 267,14 | 12,62 | 15,07 | 118,55 | 1,55 | 16,73 | 31,1 | 0,36 | 0,13 | 0,1 |
| Картофельное пюре с морковью | ТТК № 1394 | 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 "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 | 50 | 3,44 | 0,50 | 24,02 | 116,58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием | | 945 | 34,51 | 48,75 | 120,02 | 1041,93 | 298,56 | 102,94 | 427,74 | 4,44 | 80,23 | 2136,29 | 1,27 | 0,34 | 19,03 |
| Итого за день | | 1525 | 65,15 | 72,22 | 208,71 | 1717,25 | 382,29 | 273,60 | 828,31 | 11,57 | 120,61 | 2263,95 | 2,38 | 0,71 | 20,03 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угльво-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|---|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | TЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рыба, под шубкой (пикша) | ТТК № 361 | 100 | 14,43 | 7,39 | 5,33 | 146,13 | 168,66 | 11,2 | 110,1 | 0,24 | 18,15 | 58,09 | 1,44 | 0,02 | 0,36 |
| Рис "Солнечный" | ТТК № 555 | 180 | 4,14 | 4,52 | 40,42 | 217,10 | 23,38 | 31,14 | 89,52 | 0,78 | 14,98 | 380,88 | 0,38 | 0,05 | 1,31 |
| Морская капуста | ТТК № 56 | 20 | 0,20 | 0,78 | 0,98 | 11,86 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Теплый напиток "Лимонный" | ТТК № 856 | 200 | 0,13 | 0,01 | 10,70 | 43,25 | 6,06 | 1,73 | 3,17 | 0,12 | 0 | 0,29 | 0,03 | 0,01 | 5,76 |
| Печенье с начинкой "Слободское" | ТТК № 1512 - 1 | 30 | 1,69 | 5,96 | 19,85 | 137,72 | 5,13 | 2,94 | 16,35 | 0,3 | 3,6 | 3,74 | 1,94 | 0,03 | 0,02 |
| Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием | п/п | 20 | 1,57 | 0,59 | 9,80 | 51,74 | 19,89 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 0 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием | | 575 | 23,88 | 19,50 | 99,09 | 666,09 | 223,12 | 47,01 | 219,14 | 2,24 | 36,73 | 443,00 | 3,79 | 0,20 | 7,45 |
| Обед 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Говядина отварная для I блюд | ТТК № 233 | 30 | 8,14 | 5,83 | 0,00 | 85,03 | 7,07 | 8,22 | 64,59 | 1,08 | 0 | 0,02 | 0,19 | 0,02 | 0 |
| Котлеты "Сочность" | ТТК № 414 | 100 | 15,25 | 13,89 | 7,73 | 215,36 | 34,79 | 21,93 | 144,51 | 1,87 | 33,2 | 46,09 | 0,43 | 0,16 | 3,21 |
| 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) | ТТК № 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 сголичный 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 |
| Итого за прием | | 935 | 36,65 | 35,65 | 118,44 | 931,99 | 119,12 | 130,45 | 426,17 | 6,73 | 55,54 | 1841,07 | 5,25 | 0,51 | 36,82 |
| Итого за день | | 1510 | 60,53 | 55,15 | 217,53 | 1598,08 | 342,24 | 177,46 | 645,31 | 8,97 | 92,27 | 2284,07 | 9,04 | 0,71 | 44,27 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|---|----------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 из творога | Сб.2004 № 366 | 100 | 17,71 | 11,76 | 17,62 | 248,99 | 147,72 | 21,27 | 188,43 | 0,54 | 69,67 | 80,55 | 0,37 | 0,04 | 0,24 |
| Сметана | ТТК № 54 | 20 | 0,49 | 2,64 | 0,66 | 28,68 | 15,49 | 1,57 | 10,61 | 0,03 | 12 | 21,4 | 0,06 | 0 | 0,03 |
| Кофейный напиток (растворимый) | ТТК № 808 | 200 | 1,70 | 1,41 | 15,92 | 81,56 | 53,06 | 6,09 | 39,15 | 0,07 | 6 | 11 | | 0,01 | 0,26 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | | | | | | | | | |
| Итого за прием | | 573 | 30,17 | 21,77 | 92,80 | 685,47 | 356,52 | 60,48 | 449,50 | 1,47 | 111,48 | 148,10 | 1,13 | 0,16 | 1,04 |
| Обед 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с сыром, с соусом "Весна" | ТТК № 1601 | 100 | 5,02 | 13,24 | 7,88 | 167,29 | 165,19 | 20,17 | 116,34 | 1,03 | 22,08 | 42,73 | 6,75 | 0,01 | 2,95 |
| Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | Сб.2004 № 139 | 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 |
| Пюре фруктовое | | 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 |
| Итого за прием | | 893 | 33,17 | 31,09 | 128,03 | 914,08 | 240,64 | 65,71 | 276,06 | 4,34 | 46,10 | 340,29 | 607,25 | 0,14 | 11,45 |
| Итого за день | | 1466 | 63,34 | 52,86 | 220,83 | 1599,54 | 597,16 | 126,19 | 725,56 | 5,81 | 157,58 | 488,39 | 608,38 | 0,30 | 12,49 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|--|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Азу из филе индейки | ТТК № 407 | 200 | 16,62 | 7,91 | 18,94 | 211,89 | 24,82 | 33,78 | 180,46 | 1,8 | 23,34 | 54,21 | 0,47 | 0,12 | 8,67 |
| Теплый компот из клубники 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 |
| Итого за прием | | 630 | 23,96 | 21,26 | 101,99 | 681,52 | 76,84 | 67,95 | 246,59 | 6,21 | 28,14 | 64,04 | 5,01 | 0,20 | 39,67 |
| Обед 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров | Сб.2004 № 19 | 100 | 0,98 | 9,97 | 4,64 | 111,24 | 13,39 | 17,89 | 23,57 | 0,81 | 0 | 121,03 | 5,04 | 0,05 | 22,3 |
| Суп крестьянский с крупой | Сб.2004 № 134 | 250 | 1,77 | 4,68 | 10,90 | 90,41 | 26,09 | 17,61 | 41,75 | 0,64 | 0 | 201,83 | 2,33 | 0,05 | 8 |
| Сарделька аппетитная | ТТК № 234 | 100 | 21,90 | 23,44 | 4,97 | 318,41 | 26,27 | 27,33 | 203,4 | 3,11 | 22,4 | 31,5 | 0,59 | 0,21 | 0,13 |
| Паста сырная | ТТК № 552 | 190 | 10,43 | 12,87 | 36,95 | 305,82 | 185,17 | 15,47 | 151,96 | 1 | 55,86 | 104,6 | 1,05 | 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 |
| Итого за прием | | 915 | 40,87 | 51,99 | 116,79 | 1089,11 | 263,37 | 81,72 | 424,19 | 6,19 | 78,28 | 622,38 | 9,77 | 0,39 | 230,49 |
| Итого за день | | 1545 | 64,83 | 73,25 | 218,78 | 1770,63 | 340,21 | 149,67 | 670,78 | 12,40 | 106,42 | 686,42 | 14,78 | 0,59 | 270,16 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|--|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|----------------|--------------|----------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Суворов" | ТТК № 1604 | 100 | 6,10 | 17,90 | 6,24 | 208,66 | 199,72 | 28,2 | 146,04 | 0,55 | 28,98 | 1259,08 | 0,37 | 0,03 | 1,29 |
| Гречаники с соусом | ТТК № 285 | 100 | 8,52 | 14,04 | 11,23 | 202,94 | 19,49 | 25,34 | 99,44 | 1,64 | 3,46 | 70,97 | 3,93 | 0,06 | 1,04 |
| Пюре из бобовых | Сб.2004 № 541 | 180 | 20,34 | 6,02 | 51,94 | 327,78 | 93,27 | 78,41 | 203,94 | 6,29 | 25,44 | 30,38 | 0,5 | 0,79 | 0 |
| 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 |
| Итого за прием | | 635 | 42,48 | 42,14 | 110,84 | 968,82 | 422,85 | 158,92 | 550,51 | 9,36 | 69,88 | 1382,55 | 4,81 | 0,91 | 2,85 |
| Обед 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | Сб.2004 № 110 | 250 | 1,71 | 3,34 | 13,33 | 85,54 | 34,95 | 20,66 | 44,47 | 1 | 12 | 234,13 | 0,22 | 0,04 | 7,98 |
| Говядина отварная для 1 блюда | ТТК № 233 | 10 | 2,72 | 1,94 | 0,08 | 28,67 | 1,66 | 2,85 | 21,69 | 0,36 | 0 | 8,01 | 0,07 | 0,01 | 0,02 |
| Хлебец пшеничный | ТТК № 225 | 100 | 12,01 | 5,29 | 7,61 | 124,18 | 22,95 | 18,28 | 202,9 | 3,96 | 3215,58 | 5783,05 | 0,87 | 0,17 | 9,48 |
| Пюре картофельное | Сб.2004 № 520 | 180 | 3,71 | 5,36 | 26,07 | 165,96 | 47,23 | 34,39 | 102,01 | 1,26 | 18,53 | 39,22 | 0,22 | 0,14 | 12,46 |
| 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 |
| Пицца "Детская" | ТТК № 914 | 100 | 10,54 | 15,49 | 30,13 | 301,72 | 125,03 | 12,26 | 108,55 | 0,63 | 34,79 | 71,12 | 2,66 | 0,06 | 0,6 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием | | 890 | 34,40 | 32,08 | 119,11 | 892,83 | 248,42 | 95,66 | 488,93 | 7,74 | 3280,92 | 6137,55 | 4,24 | 0,43 | 54,54 |
| Итого за день | | 1525 | 76,88 | 74,22 | 229,95 | 1861,65 | 671,27 | 254,58 | 1039,44 | 17,10 | 3350,80 | 7520,10 | 9,05 | 1,34 | 57,39 |
| Среднее значение за неделю | Завтрак | 623 | 28,98 | 24,47 | 100,59 | 728,44 | 209,22 | 90,62 | 329,47 | 4,71 | 54,07 | 380,10 | 2,90 | 0,34 | 28,71 |
| Среднее значение за неделю | Обед | 906 | 36,69 | 39,02 | 120,56 | 968,71 | 215,60 | 100,05 | 413,16 | 6,09 | 595,18 | 1964,37 | 105,51 | 0,36 | 62,84 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | TЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| Неделя №2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 "Сырный" с зеленью | ТТК № 1011 | 40 | 2,89 | 2,77 | 2,95 | 48,52 | 109,95 | 7,94 | 72,93 | 0,13 | 15 | 36,15 | 0,04 | 0,01 | 0,7 |
| Чай с сахаром | ТТК № 804 | 200 | 1,70 | 0,41 | 9,42 | 46,30 | 0,26 | | | 0,04 | | | | | |
| Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием | п/п | 20 | 1,57 | 0,59 | 9,80 | 51,74 | 19,89 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 0 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием | | 625 | 26,58 | 24,46 | 82,18 | 654,30 | 158,08 | 29,87 | 144,63 | 2,54 | 40,20 | 144,30 | 1,94 | 0,24 | 15,40 |
| Обед 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салаг 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, тушеная с тыквой | ТТК № 266 | 100 | 15,43 | 16,18 | 4,60 | 224,52 | 13,97 | 20,33 | 157,68 | 2,3 | 17 | 33,63 | 0,7 | 0,04 | 0,73 |
| Картофель отварной с луком | 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" (виг.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 слоное "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 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием | | 935 | 29,18 | 59,39 | 118,47 | 1111,14 | 100,33 | 99,35 | 379,88 | 5,87 | 79,99 | 414,39 | 9,61 | 0,34 | 38,45 |
| Итого за день | | 1560 | 55,76 | 83,85 | 200,65 | 1765,44 | 258,41 | 129,22 | 524,51 | 8,41 | 120,19 | 558,69 | 11,55 | 0,58 | 53,85 |

| 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 |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бефстроганов | Сб.2004 № 423 | 100 | 14,43 | 14,57 | 6,40 | 213,07 | 37,79 | 20,09 | 154,44 | 1,99 | 28,8 | 52,93 | 0,55 | 0,05 | 0,99 |
| Каша перловая с овощами | ТТК № 505 | 180 | 4,96 | 8,35 | 37,58 | 237,84 | 35,83 | 29,45 | 165,2 | 1,17 | 29,38 | 585,48 | 0,81 | 0,07 | 1,97 |
| 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 | | | | | | | | | |
| Итого за прием | | 585 | 26,79 | 25,77 | 89,27 | 683,78 | 139,10 | 62,38 | 378,76 | 3,52 | 65,57 | 651,68 | 1,45 | 0,14 | 8,04 |
| Обед 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с картофелем | Сб.2004 № 114 | 250 | 1,97 | 3,43 | 16,26 | 99,59 | 29,8 | 24,28 | 55 | 1,15 | 12 | 234,47 | 0,23 | 0,06 | 6,86 |
| Говядина отварная для I блюд | ТТК № 233 | 10 | 2,72 | 1,94 | 0,08 | 28,67 | 1,66 | 2,85 | 21,69 | 0,36 | 0 | 8,01 | 0,07 | 0,01 | 0,02 |
| Биточек по-белорусски | Сб.2004 № 467 | 100 | 19,75 | 19,73 | 2,33 | 264,90 | 49,97 | 25,23 | 208,87 | 2,84 | 31,56 | 56,96 | 0,56 | 0,06 | 0,65 |
| 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 |
| Итого за прием | | 840 | 34,93 | 45,86 | 129,75 | 1061,40 | 117,79 | 81,82 | 450,86 | 5,56 | 72,95 | 884,94 | 1,78 | 0,20 | 9,50 |
| Итого за день | | 1425 | 61,72 | 71,63 | 219,02 | 1745,18 | 256,89 | 144,20 | 829,62 | 9,08 | 138,52 | 1536,62 | 3,23 | 0,34 | 17,54 |

| Наименование блюда | № рсц. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета по - волжски (пикша) | ТТК № 322 | 100 | 17,73 | 28,17 | 5,87 | 347,41 | 21,3 | 18,64 | 134,12 | 1,58 | 14,03 | 20,63 | 3,59 | 0,37 | 0,66 |
| Пюре картофельное | СБ.2004 № 520 | 180 | 3,71 | 5,36 | 26,07 | 165,96 | 47,23 | 34,39 | 102,01 | 1,26 | 18,53 | 39,22 | 0,22 | 0,14 | 12,46 |
| Чай с лимоном | ТТК № 803 | 207 | 1,76 | 0,42 | 9,74 | 48,77 | 2,73 | 0,73 | 1,34 | 0,08 | 0 | 0,14 | 0,01 | 0 | 1,12 |
| Яблоко | | 130 | 0,52 | 0,52 | 15,08 | 63,28 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 0 | 6,5 | 0,26 | 0,04 | 13 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием | | 667 | 27,11 | 34,97 | 79,80 | 737,78 | 92,06 | 65,46 | 251,77 | 5,78 | 32,56 | 66,49 | 4,08 | 0,55 | 27,24 |
| Обед 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Светофор" с соусом "Весна" | ТТК № 1600 | 100 | 1,18 | 6,51 | 5,38 | 83,91 | 21,52 | 13,01 | 17,35 | 0,61 | 0 | 131,08 | 4,98 | 0,03 | 7,9 |
| Суп "Новинка" | ТТК № 109 | 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 |
| Котлета из индейки "Чемпион" | ТТК № 408 | 100 | 18,33 | 9,91 | 9,55 | 200,31 | 40,88 | 20,54 | 162,47 | 1,39 | 62,56 | 325,28 | 0,45 | 0,05 | 0,28 |
| 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 | 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 |
| Итого за прием | | 965 | 40,74 | 36,16 | 118,50 | 950,19 | 122,99 | 85,67 | 277,87 | 3,89 | 96,90 | 839,50 | 6,87 | 0,18 | 14,30 |
| Итого за день | | 1632 | 67,85 | 71,13 | 198,30 | 1687,97 | 215,05 | 151,13 | 529,64 | 9,67 | 129,46 | 905,99 | 10,95 | 0,73 | 41,54 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| Творожник с кокосом | ТТК № 602 | 100 | 13,04 | 21,40 | 36,46 | 388,94 | 91,57 | 15,02 | 135,07 | 0,81 | 73,68 | 133,5 | 0,72 | 0,05 | 0,12 |
| Молоко 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 |
| Итого за прием | | 598 | 27,82 | 34,01 | 122,42 | 899,71 | 448,53 | 63,50 | 428,37 | 1,79 | 139,38 | 222,57 | 1,33 | 0,17 | 2,80 |
| Обед 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Мозаика" с соусом "Весна" | ТТК № 100 | 100 | 1,37 | 5,97 | 10,27 | 98,47 | 10,44 | 15,69 | 28,99 | 0,41 | 0 | 520,75 | 3,8 | 0,05 | 6,3 |
| Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | Сб.2004 № 140 | 250 | 5,22 | 3,75 | 21,04 | 133,26 | 42,6 | 33,74 | 122,31 | 1,62 | 12 | 284,03 | 0,29 | 0,12 | 4,66 |
| Говядина отварная для I блюд | ТТК № 233 | 10 | 2,72 | 1,94 | 0,08 | 28,67 | 1,66 | 2,85 | 21,69 | 0,36 | 0 | 8,01 | 0,07 | 0,01 | 0,02 |
| Биточек "Ангошка" | ТТК № 216 | 100 | 17,27 | 14,31 | 15,83 | 263,05 | 228,6 | 21,45 | 218 | 1,66 | 63,7 | 89,4 | 0,41 | 0,04 | 0,29 |
| Капуста цветная б/з запеченная под соусом | ТТК № 529 | 190 | 8,40 | 16,77 | 17,87 | 249,77 | 186,71 | 34,17 | 173,04 | 2,22 | 66,69 | 129,3 | 0,71 | 0,14 | 42,84 |
| 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 |
| Итого за прием | | 925 | 40,23 | 43,55 | 121,52 | 1027,29 | 476,06 | 109,46 | 567,28 | 6,41 | 142,41 | 1032,45 | 5,39 | 0,36 | 58,41 |
| Итого за день | | 1523 | 68,05 | 77,56 | 243,94 | 1927,00 | 924,59 | 172,96 | 995,65 | 8,20 | 281,79 | 1255,02 | 6,72 | 0,53 | 61,21 |

| Наименование блюда | № рецеп. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|--|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Люля-кебаб (запеченный) | ТТК № 283 | 100 | 25,72 | 14,01 | 1,94 | 235,67 | 22 | 26,84 | 228,85 | 2,78 | 27,47 | 37,84 | 0,57 | 0,07 | 0,34 |
| Макароны с овощами | ТТК № 520 | 180 | 6,27 | 8,56 | 42,07 | 266,58 | 36,33 | 22,24 | 78,38 | 1,29 | 43,2 | 574,2 | 1,01 | 0,11 | 4,01 |
| Огурцы консервированные, нарезка | ТТК № 52 | 40 | 0,31 | 0,04 | 1,37 | 6,24 | 9,02 | 5,49 | 16,46 | 0,24 | 0 | 4 | 0,04 | 0,01 | 3,92 |
| Чай с молоком | Сб.1996 № 630 | 200 | 2,97 | 1,72 | 11,41 | 70,85 | 49,37 | 5,66 | 36,41 | 0,08 | 5,58 | 10,23 | 0 | 0,01 | 0,24 |
| Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом | п/п | 30 | 2,21 | 0,59 | 15,38 | 75,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием | | 575 | 39,20 | 25,17 | 84,18 | 712,75 | 116,72 | 60,23 | 360,10 | 4,39 | 76,25 | 626,27 | 1,62 | 0,20 | 8,51 |
| Обед 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием | | 1020 | 33,47 | 29,05 | 114,29 | 844,46 | 130,65 | 102,52 | 395,63 | 5,54 | 40,82 | 346,82 | 1,45 | 0,33 | 138,45 |
| Итого за день | | 1595 | 72,67 | 54,22 | 198,47 | 1557,21 | 247,37 | 162,75 | 755,73 | 9,93 | 117,07 | 973,09 | 3,07 | 0,53 | 146,96 |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|--|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Печеночные оладьи "Эллада" | ТТК № 286 | 100 | 14,63 | 13,83 | 8,72 | 214,79 | 28,41 | 24,4 | 247,2 | 5,09 | 3700,5 | 6734,45 | 6,22 | 0,19 | 11,54 |
| 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 |
| Поре 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 | п/п | 20 | 1,57 | 0,59 | 9,80 | 51,74 | 19,89 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 0 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием | | 645 | 31,63 | 26,33 | 115,19 | 802,25 | 190,03 | 205,44 | 587,17 | 12,94 | 3742,02 | 6839,49 | 7,13 | 0,64 | 14,10 |
| Обед 12 лет и старше I смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | Сб.2004 № 110 | 250 | 1,71 | 3,34 | 13,33 | 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 | 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 |
| Биточек "Лада" | ТТК № 334 | 100 | 13,04 | 20,86 | 10,80 | 282,59 | 27,66 | 12,16 | 84,33 | 0,94 | 19,13 | 27,7 | 5,08 | 0,19 | 0,53 |
| Картофель отварной | Сб.2004 № 518 | 180 | 3,43 | 4,65 | 29,07 | 170,38 | 19,41 | 36,15 | 92,92 | 1,44 | 15,12 | 33,75 | 0,24 | 0,16 | 14,4 |
| Компот из кураги (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 | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием | | 920 | 28,54 | 33,67 | 115,91 | 858,80 | 140,65 | 110,08 | 313,65 | 7,53 | 46,28 | 430,62 | 7,25 | 0,44 | 29,75 |
| Итого за день | | 1565 | 60,17 | 60,00 | 231,10 | 1661,06 | 330,68 | 315,52 | 900,82 | 20,47 | 3788,30 | 7270,11 | 14,38 | 1,08 | 43,85 |
| Среднее значение за неделю | Завтрак | 616 | 29,86 | 28,45 | 95,51 | 748,43 | 190,75 | 81,15 | 358,47 | 5,16 | 682,66 | 1425,13 | 2,93 | 0,32 | 12,68 |
| Среднее значение за неделю | Обед | 934 | 34,52 | 41,28 | 119,74 | 975,55 | 181,41 | 98,15 | 397,53 | 5,80 | 79,89 | 658,12 | 5,39 | 0,31 | 48,14 |

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, 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.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

Корнева

М. И. Корнева