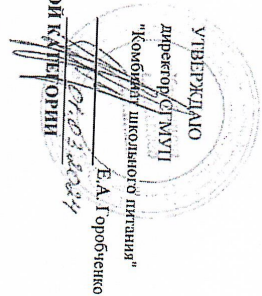


ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (И СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ЛЫГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
(столовые, работающие на сырье)



Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	Амг	Р5,мкг	Т5,мг	В1,мг	С,мг	
День 1																
Обед 12 лет и старше II смена																
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	100	1,57	6,21	5,08	78,63	38,32	20,3	3,587	0,88						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	С6,2004 № 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	18,3	
Говядина отварная для I блока	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	4,6	
Плов	С6,2004 № 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 (янт. 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 столычный из ржано-пшеничной муки	н/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	н/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		835	38,83	34,33	108,98	884,04	123,48	123,79	435,84	7,11	30,02	708,65	5,30	0,36	24,71	
Подлник 12 лет и старше II смена																
Тертая "Девоче" 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	
Макaronные изделия отварные	С6,2004 № 516	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0,98	0,1	0	
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0,04	0	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 столычный из ржано-пшеничной муки	н/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	н/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		730	21,84	18,02	103,27	658,26	91,18	38,11	107,37	1,78	36,43	113,67	1,49	0,18	120,24	
Итого за день		1565	60,67	52,35	212,25	1542,30	214,66	161,90	543,21	8,89	66,45	822,32	6,79	0,54	144,95	

Наименование блюда		№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины		
								Ca	Mg	P	Fe	Амг	Р2,мг	Т3,мг	В1,мг	С,мг
День 2																
Обед 12 лет и старше II 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 варгребенем (с томатом)		С6,2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	41,46	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22
Говядина отварная для I блюда		ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
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
Овощная смесь "Европейская" 6/3 припущенная		ТТК № 533	180	4,80	4,65	9,49	97,15	12,99	0,69	3,99	0,1	15,12	28,35	0,06	0	0
Компот "Лимонный №1" (анг.70)		ТТК № 831-70	200	0,23	0,08	15,79	61,55	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с		п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием			890	34,24	42,02	71,68	792,91	284,12	66,74	354,84	3,60	89,32	1071,19	1,03	0,25	17,22
Подлинк 12 лет и старше II смена																
Мясо тушеное		С6,2004 № 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 рассычатая		С6,2004 № 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
Оруды 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		С6,1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом		п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с		п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием			585	31,18	23,81	93,04	696,37	83,73	170,66	400,57	7,13	40,38	127,66	1,11	0,37	1,00
Итого за день			1475	65,42	65,83	164,72	1489,29	367,85	237,40	755,41	10,73	129,70	1198,85	2,14	0,62	18,22

Наименование блока	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	А,мг	Р,мг	Т,мг	В1,мг	С,мг			
День 3																		
Обед 12 лет и старше II смена																		
Суп картофельный с макаронными изделиями	С6.2004 № 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				
Говядина отварная для I блока	ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02				
Говядина, тушеная с черносливом	С6.2004 № 441	100	15,31	16,18	11,80	250,57	25,37	34,87	169,51	2,73	17	33,63	0,7	0,04	0,87			
Картофель отварной	С6.2004 № 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 см и яблок (выт. 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 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		810	33,22	29,59	98,03	784,28	80,57	106,57	391,31	6,65	39,34	287,61	1,55	0,32	23,87			
Подаяние 12 лет и старше II 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 "Диалонный"	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 "Сдобное"	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			
Вагочки "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		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			
Итого за день		1385	57,10	49,09	197,12	1450,37	303,69	153,58	610,45	8,89	76,07	730,61	5,34	0,52	31,32			

Наименование биолога	№ п/п	Вязкод, г	Белки, г	Жиры, г	Углеродо- дл., г	Эл. ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	Амг	Р2,мгг	Т3,мг	В1,мг	С,мг				
День 4																			
Обед 12 лет и старше II смена																			
Салат из свежих с сырком "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				
Пельмени отварные	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				
Масло сливочное	Сб.2004 № 719	200	18,41	11,16	42,78	349,49	10,89	0,61	1,94	0,09	0	0	0	0					
Компот из с/м черноплодной рябины (вкт. 70)	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0,9	0,01	0,01	12	13,5	0,03	0					
Пюре фруктовое	ТТК № 833-70	200	0,57	0,08	15,16	59,44	10,44	4,89	19,27	0,42	0,02	0,03	0,03	0					
Хлеб столетний из ржано-пшеничной муки	п/п	90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17	0	0	0	0	2,4				
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0,18	0,01	1,44		
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				
Подлик 12 лет и старше II смена																			
Капса молочная ячневая (вязка)	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					
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0,9	0,01	0,01	12	13,5	0,03	0,03	0,51				
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							
Хлеб столетний из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0,03			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									0,01	0,26			
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				
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	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	А.мг	Р.э.мг	Т.э.мг	В1.мг	С.мг			
День 5																		
Обед 12 лет и старше II 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	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			
Сок яблочный		200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		880	38,92	50,99	99,15	1008,61	255,18	85,49	426,68	8,31	75,32	453,45	9,15	0,40	34,49			
Подпитие 12 лет и старше II смена																		
Ау на 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			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		590	20,89	8,99	79,17	469,55	67,87	57,78	212,06	5,55	23,34	59,01	1,23	0,16	39,67			
Итого за день		1470	59,81	59,98	178,32	1478,16	323,05	143,27	638,74	13,86	98,66	512,46	10,38	0,56	74,16			

Наименование биолога	№ пед.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	Амг	РЭ,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг					
День 6																				
Обед 12 лет и старше II смена																				
Борщ с капустой и картофелем	СБ.2004 № 110	250	1,71	3,34	13,33	85,54	34,95	20,66	44,47	1	12	234,13	0,22	0,04	7,98					
Говядина отварная для I блока	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02					
Хлеб 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					
Напиток из плодов шиповника (внт. 70)	ТТК № 809-70	200	0,68	0,28	24,28	92,59	12,45	3,42	3,51	0,63	0,02	163,42	0,76	0,01	200					
Пицца "Летская"	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 столычный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Хлеб пшеничный из муки вс		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Итого за прием		890	34,76	32,20	124,54	911,02	244,27	91,86	483,13	7,84	3280,92	6298,95	4,80	0,43	230,54					
Подлинк 12 лет и старше II 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					
Легочника 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					
Печенье слоёное "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 "Прибрежский" обогащенный йодом		30	2,21	0,99	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Итого за прием		675	45,55	54,41	133,66	1180,79	431,82	169,09	585,04	10,02	74,68	1387,58	8,59	0,95	2,85					
Итого за день		1565	80,31	86,61	258,20	2091,81	676,09	260,95	1068,17	17,86	3355,60	7686,53	13,39	1,38	233,39					
Среднее значение за неделю	Обед	866	35,79	36,70	104,92	882,99	204,71	90,03	394,64	6,31	593,50	1526,69	104,85	0,32	57,05					
Среднее значение за неделю	Подлинк	621	28,92	24,42	100,17	726,09	209,04	90,52	328,95	4,70	53,84	379,84	2,89	0,34	28,71					

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	Амг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
День 1																		
Обед 12 лет и старше II смена																		
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	100	0,85	9,92	3,89	106,83	17,36	15,24	30,62	0,68	0	65,68	4,77	0,04	15,68			
Суп картофельный с крутой (рис)	С6,2004 № 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			
Пюре картофеля с тыква	ТТК № 266	100	15,43	16,18	4,60	224,52	13,97	20,33	157,68	2,3	17	33,63	0,7	0,04	0,73			
Картофель отварной с луком	С6,2004 № 204	180	3,68	11,65	29,96	234,50	33,4	36,75	108,62	1,6	41,47	82,21	0,44	0,15	14,17			
Компот "Сливовый № 2" (вып.70)	ТТК № 832 -70	200	0,22	0,06	13,96	61,90	0,33	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02						
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		880	25,59	40,56	94,92	836,60	82,88	94,33	352,99	5,43	65,68	397,32	6,10	0,31	37,18			
Полдник 12 лет и старше II смена																		
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53								
Сосиски отварные	С6,2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	79,8	0,42	0,04	14,7				
Макаронные изделия отварные	С6,2004 № 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			
Суп "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	0	0,04								
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0,09	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		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			
Итого за день		1505	52,17	65,02	177,10	1490,90	240,96	124,20	497,62	7,97	105,88	541,62	8,04	0,55	52,58			

Наименование биолода	№ р-ц.	Выход, г	Велки, г	Жиры, г	Углево- дв. г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	Амг	Р3,мгг	Т3,мг	В1,мг	Смг				
День 2																			
Обла 12 лет и старше II 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 биолода	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	3,32	5,69	43,38	0,72	0	16,01	0,13	0,01	0,04				
Виточек 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				
Кашка тушеная	Сб.2004 № 534	180	4,96	8,35	37,38	237,84	35,83	29,45	165,2	1,17	29,38	585,48	0,81	0,07	1,97				
Компот ягодо-яблочный "Смородинка" (внт. 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	0,07	0,07	1,97				
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		800	35,68	35,97	95,98	836,86	119,45	84,66	472,55	5,92	72,95	892,94	1,73	0,20	9,52				
Поддник 12 лет и старше II смена																			
Бедостроганов	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 студеньем	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 "Принбрекский" 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				
Итого за день		1385	62,47	61,74	185,25	1520,64	258,55	147,04	851,31	9,44	138,52	1544,62	3,18	0,34	17,56				

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дла, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	Амг	РЭ,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
День 3																			
Обед 12 лет и старше II смена																			
Салат "Светофор" с соусом "Вена"																			
Суп "Новинка"	ТТК № 1660	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				
Ратун из филе индейки	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				
Компот из смеси сухофруктов (вып. 70)	ТТК № 411	200	17,25	7,90	23,87	232,60	40,05	45,85	213,19	2,23	29,67	413,43	0,56	0,13	7,29				
Винегрет с молоком стуженным вареным	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 ржаного-пшеничной муки	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 пшеничный из муки вс	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
		855	32,60	28,91	106,97	805,99	109,17	110,29	324,60	4,63	48,89	899,30	6,92	0,26	21,31				
Подлинк 12 лет и старше II смена																			
Котлета по - волжски (пикша)																			
Пюре картофельное	ТТК № 322	100	1,73	28,17	5,87	347,41	21,3	18,64	134,12	1,58	14,03	20,63	3,59	0,37	0,66				
Чай с лимонком	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	1,24				
Яблоко	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				
Хлеб столичный из ржаного-пшеничной муки	п/п	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 пшеничный из муки вс	п/п	25	1,67	0,25	12,01	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием		667	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
		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				
Итого за день		1522	59,71	63,88	186,77	1543,77	201,23	175,75	576,37	10,41	81,45	965,79	11,00	0,81	48,55				

Наименование блюда	№ рсч.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углерод- дв, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины						
							Са	Мг	Р	Fe	Амг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
День 4																			
Обед 12 лет и старше II смена																			
Салат "Мозаика" с соусом "Весна"																			
Суп с клецками	ТТК № 100	100	1,37	5,97	10,27	98,47	10,44	15,69	28,99	0,41				520,75	3,8	0,05			
Говядина отварная для I блока	СБ-2004 № 155	250	2,24	2,97	11,30	79,90	15,89	6,52	28,28	0,41	15,17	187,57	0,33	0,03	0,48				
Выпечка "Антошка"	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				
Капустя цветная 6/3 запеченная под соусом	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				
Напиток лимонно-брусничный (вып. 70)	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				
Хлеб стовичный из муки в/с	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 пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
		890	35,09	41,64	98,83	902,49	439,53	80,44	464,14	5,08	142,07	929,18	5,39	0,26	51,97				
Подливка 12 лет и старше II смена																			
Сыр (порцики)																			
Каша "Дружба"	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				
Масло сливочное	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				
Творожник с кокосом	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0,9	0,01	12	13,5	0,03							
Молоко стуженное	ТТК № 602	100	13,04	21,40	36,46	388,94	91,37	15,02	135,07	0,81	73,68	133,5	0,72	0,05	0,12				
Теплый компот "Черника"	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				
Хлеб стовичный из ржанно-пшеничной муки	ТТК № 858	200	0,27	0,15	17,27	67,60	4,32	1,43	3,02	0,21			0,35		1				
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
		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				
Итого за день		1488	62,91	75,65	221,25	1802,20	888,06	143,94	892,51	6,87	281,45	1151,75	6,72	0,43	54,77				

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дн., г	Эн. ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	Амг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
День 5																		
Обед 12 лет и старше II смена																		
Рассольник ленинградский	С6.2004 № 132	250	2,07	3,52	17,26	107,11	14,76	20,77	60,84	0,79	12	224,78	0,23	0,08				
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02			
Жаркое по-домашнему	С6.2004 № 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" (вкг.30)	ТТК № 831-50	200	0,23	0,08	15,79	61,55	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03	0	0	0			
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки 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		865	32,28	27,52	92,73	739,06	66,67	85,35	362,84	7,98	26,42	278,97	1,27	0,29	30,16			
Подлинк 12 лет и старше II 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			
Макарона 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			
Орushi, 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	С6.1996 № 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			
Итого за день		1440	71,48	52,69	176,91	1451,81	183,39	145,58	722,94	12,37	102,67	905,24	2,89	0,49	38,67			

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	А, мг	Р, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
День 6																		
Обед 12 лет и старше II смена																		
Борщ с капустой и картофелем	С6.2004 № 110	250	1,71	3,34	13,33	83,54	34,95	20,66	44,47	1	12	234,13	0,22	0,04	7,98			
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	3,32	5,69	43,38	0,72	0	16,01	0,13	0,01	0,04			
Выпечка "Туда"	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	С6.2004 № 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 (выт. 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 столпчатый из ржаного-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		920	28,54	33,67	115,91	858,80	140,65	110,08	313,65	7,53	46,28	430,62	7,25	0,44	29,75			
Подлинк 12 лет и старше II смена																		
Печеночные оладьи "Элида"	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	С6.2004 № 508	180	9,21	6,97	49,60	285,35	17,82	143,55	218,96	4,9	25,2	29,8	0,64	0,31	0			
Сыры 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	С6.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52			
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		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		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			
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			
Среднедневное значение за неделю	Обед	868	31,63	34,71	100,89	829,97	159,73	94,19	381,80	6,10	67,05	638,06	4,78	0,29	29,98			
Стоимость питания 414 руб в день	Подлинк	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			

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

бюджет 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, блюда и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюда кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены

пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к настоящим Правилам).

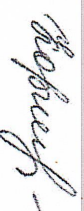
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродлинформ" Москва 2004 г.

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

И.М.Скрябин, 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