



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (И СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ЛЬБОТНОЙ КАТЕГОРИИ  
(столовые, работающие на п/ф)



Наименование блюд	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Амг	Р2,мг	Т2,мг	В1,мг	С,мг			
<b>День 1</b>																		
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																		
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	100	0,85	9,92	3,89	106,83	23,67	15,62	31,91	0,73	0	65,68	4,77	0,04	15,68			
Суп из овощей (фасоль консервированная)	№ 135-1 сб 2004	250	2,02	3,41	12,29	85,81	25,56	17,71	43,07	0,69	12	229,99	0,2	0,06	8,2			
Повидица отварная для I блока	ТТК № 233-1	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	32,77	0,55	0	12,01	0,1	0,01	0,03			
Битусе (вар. 2)	ТТК № 276-1	200	24,76	35,53	13,42	466,60	80,69	50,15	285,34	4,38	126,3	224,71	1,19	0,13	25,95			
Компот из яблок (вит. 70)	ТТК № 822-70	200	0,36	0,00	23,80	90,83	0,45	0,02	0,11	0,03	0,02	0,02	0	0	0			
Хлеб столичный 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			
<b>Итого за прием</b>		<b>815</b>	<b>35,46</b>	<b>52,28</b>	<b>76,56</b>	<b>905,42</b>	<b>134,18</b>	<b>87,85</b>	<b>393,20</b>	<b>6,38</b>	<b>138,32</b>	<b>532,41</b>	<b>6,26</b>	<b>0,24</b>	<b>49,86</b>			
<b>Поддние 12 лет и старше II смена</b>																		
Нагетсы "Детские"	ТТК № 416	105	16,11	18,49	6,29	256,66	1,14	0	1,41	0,01	12,96	24,3	0,05	0	0			
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 2004	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			
Какао с молоком	№ 693 сб 2004	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			
Блокко		120	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,64	0	6	0,24	0,04	12			
Хлеб столичный 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			
<b>Итого за прием</b>		<b>655</b>	<b>30,39</b>	<b>28,17</b>	<b>103,21</b>	<b>782,14</b>	<b>150,46</b>	<b>47,94</b>	<b>172,11</b>	<b>4,57</b>	<b>50,16</b>	<b>80,77</b>	<b>1,28</b>	<b>0,17</b>	<b>12,52</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1470</b>	<b>65,85</b>	<b>80,45</b>	<b>179,77</b>	<b>1687,56</b>	<b>284,64</b>	<b>135,79</b>	<b>565,31</b>	<b>10,95</b>	<b>188,48</b>	<b>613,18</b>	<b>7,54</b>	<b>0,41</b>	<b>62,38</b>			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дн., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	А, мг	Р <sub>2</sub> , мг	Т <sub>3</sub> , мг	В1, мг	С, мг						
<b>День 2</b>																					
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																					
Бутерброд: горячий с помидорами и сыром	ТТК № 74	60	4,62	2,60	14,32	100,85	90,46	7,4	60,2	0,24	13,8	52,4	0,19	0,01	2,03						
Борщ с капустой и картофелем	№ 110-1 сб 2004	250	1,71	3,34	13,79	87,27	36,58	20,75	44,79	1,01	12	234,13	0,22	0,04	7,98						
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 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						
Колбаса отварная	ТТК № 247	100	11,63	15,42	0,00	185,31	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Пюре из кабачков	№ 317 сб 2004	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						
Помидоры (томатн.) свежие, нарезка	ТТК № 44	25	0,27	0,05	1,27	6,35	3,43	4,9	6,37	0,22	0	33,25	0,18	0,01	6,13						
Сок фруктовый		200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4						
Хлебцы д. Корнер	п/п	10	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Хлеб столничный 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>905</b>	<b>54,77</b>	<b>35,33</b>	<b>135,76</b>	<b>1027,05</b>	<b>244,81</b>	<b>127,68</b>	<b>393,89</b>	<b>11,64</b>	<b>51,24</b>	<b>350,18</b>	<b>1,48</b>	<b>0,89</b>	<b>20,14</b>						
<b>Подсумок 12 лет и старше II смена</b>																					
Сылар "Ягодный"	№ 24-1 сб 2004	120	1,65	11,90	7,95	141,73	52,33	19,5	36,95	0,91	0	119,1	5,78	0,05	62,03						
Гуляш из говядины	ТТК № 274-1	100	14,58	14,82	3,99	206,95	18,8	20,25	153,7	2,27	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73						
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	219,95	4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0						
Теплый напиток "Брусника"	ТТК № 849	200	0,18	0,13	12,66	50,22	6,55	1,75	4	0,13	0	2	0,25	0	3,75						
Хлеб "Трибжежый" 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>655</b>	<b>29,55</b>	<b>34,66</b>	<b>101,59</b>	<b>817,66</b>	<b>100,36</b>	<b>187,34</b>	<b>414,60</b>	<b>8,25</b>	<b>38,80</b>	<b>178,53</b>	<b>7,12</b>	<b>0,40</b>	<b>66,51</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>1560</b>	<b>84,32</b>	<b>69,99</b>	<b>237,35</b>	<b>1844,70</b>	<b>345,17</b>	<b>315,02</b>	<b>808,49</b>	<b>19,89</b>	<b>90,04</b>	<b>528,71</b>	<b>8,60</b>	<b>1,29</b>	<b>86,65</b>						

Наименование Блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины								
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Р2, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг						
<b>День 3</b>																					
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																					
Салат "Осень"	ТТК № 31-1	100	1,33	10,14	5,90	117,08	12	15,25	28,7	0,63	0	79	4,8	0,06		15					
Суп картофельный с бобовыми (горох)	СБ.2004 № 139-	250	5,56	3,67	20,68	133,28	32,77	30,23	7,7	1,8	12	224,43	0,26	0,18		4,6					
Товарица отварная для I блюда	ТТК № 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					
Паста "Карбонара" с фризиддейки	ТТК № 418-1	230	22,62	14,91	35,60	366,35	144,11	27,1	242,27	1,77	54,48	101,1	1,16	0,1		0,64					
Компот яблоко-яблочный "Смородишка" (вып. 70)	ТТК № 838-70	200	0,17	0,07	16,61	64,84	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0		0					
Группа		130	0,52	0,39	17,03	65,90	24,7	15,6	20,8	2,99	0	2,6	0,52	0,03		6,5					
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 выс.	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>990</b>	<b>41,73</b>	<b>35,51</b>	<b>118,86</b>	<b>944,83</b>	<b>221,18</b>	<b>96,41</b>	<b>433,46</b>	<b>8,31</b>	<b>66,49</b>	<b>407,17</b>	<b>6,93</b>	<b>0,39</b>		<b>26,74</b>					
<b>Поддник 12 лет и старше II смена</b>																					
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					
Пюре картофельное	№ 520-1 сБ 2004	180	3,71	5,36	26,07	165,96	56,56	34,94	103,89	1,33	18,53	39,22	0,22	0,14		12,46					
Морская капуста	ТТК № 56	15	0,15	0,59	0,74	8,89	0	0	0	0	0	0	0	0		0					
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					
Печенье с начинкой "Сладобокс"	ТТК № 1512	40	2,28	7,99	26,45	184,03	6,94	3,82	22,96	0,42	61,44	67,68	0,47	0,04		0,03					
Выпечка "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 выс.	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>587</b>	<b>25,12</b>	<b>21,56</b>	<b>98,08</b>	<b>684,81</b>	<b>109,65</b>	<b>60,11</b>	<b>275,98</b>	<b>3,11</b>	<b>94,97</b>	<b>133,17</b>	<b>3,87</b>	<b>0,32</b>		<b>14,01</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1577</b>	<b>66,85</b>	<b>57,07</b>	<b>216,94</b>	<b>1629,64</b>	<b>330,83</b>	<b>156,52</b>	<b>709,44</b>	<b>11,42</b>	<b>161,46</b>	<b>540,34</b>	<b>10,80</b>	<b>0,71</b>		<b>40,75</b>					

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Са	Мг	Р	Ес	А, мг	Р2, мг	Т3, мг	В1, мг	Смг			
<b>Дети 4</b>																		
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																		
Салат "Огородничий"	Т.К. № 1-1	100	1,39	4,50	9,50	80,27	37,42	18,14	31,34	0,61	0	350,65	2,48	0,03	13,02			
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140-1 сб 2004	250	2,72	2,32	20,66	112,58	20,56	21,32	57,34	0,92	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6			
Товарища отварная д/я I блюда	Т.К. № 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			
Дух (вар. 2)	Т.К. № 278-1	200	16,34	13,43	20,81	267,61	29,18	41,15	207,76	3,1	27,2	47,31	0,57	0,12	6,5			
Компот из смеси сухофруктов (инт. 70)	Т.К. № 816-70	200	0,98	0,06	21,64	81,84	28,56	18,28	25,5	0,58	0,01	116,62	1,1	0,01	0,32			
Дюболо		120	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,64	0	6	0,24	0,04	12			
Ватрушка с брусничкой	№ 741 сб 2004	75	4,68	2,53	39,05	195,63	16,6	8,37	42,16	0,66	5,01	7,15	1,57	0,07	3,65			
Хлеб столничий 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>1025</b>	<b>38,12</b>	<b>29,65</b>	<b>148,62</b>	<b>993,74</b>	<b>158,59</b>	<b>126,28</b>	<b>441,89</b>	<b>9,59</b>	<b>39,42</b>	<b>743,53</b>	<b>6,47</b>	<b>0,38</b>	<b>42,09</b>			
<b>Подлинк 12 лет и старше II смена</b>																		
Сыр (поплиамы)	№ 97 сб 2004	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 молочная "Школьная" ячневая	Т.К. № 708	210	6,93	9,66	35,64	252,22	140,57	31,49	212,8	0,83	35,81	66,65	0,77	0,12	0,51			
Пудинг запеченный	№ 362 сб 2004	100	16,15	9,76	25,56	253,84	129,47	18,88	176,76	0,54	42,9	78,06	0,37	0,04	0,17			
Соус "Клубничка"	Т.К. № 1012	30	0,12	0,05	17,81	68,69	5,91	2,4	3,16	0,21	0	0,77	0,08	0	3,67			
Чай с молоком ступенным	№ 630 сб 1996	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 столничий 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>605</b>	<b>33,34</b>	<b>25,38</b>	<b>118,23</b>	<b>825,20</b>	<b>462,16</b>	<b>64,62</b>	<b>514,78</b>	<b>1,78</b>	<b>106,80</b>	<b>192,45</b>	<b>1,34</b>	<b>0,17</b>	<b>4,58</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1630</b>	<b>71,46</b>	<b>55,03</b>	<b>266,85</b>	<b>1818,94</b>	<b>620,75</b>	<b>190,90</b>	<b>956,67</b>	<b>11,37</b>	<b>146,22</b>	<b>935,98</b>	<b>7,81</b>	<b>0,55</b>	<b>46,67</b>			

Наименование блнода	№ рец.	Выход, г	Всего, г	Жиры, г	Углево- двл. г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Р2,мг	Т2,мг	В1,мг	С,мг						
<b>День 5</b>																					
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																					
Салат из свежих овощей со сладким перцем	ТТК № 66	100	0,88	10,08	3,94	107,53	32,99	12,18	33,12	0,62	0	89,4	4,7	0,04	49,1						
Шри из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 2004 № 124-	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,4	41,78	0,71	12	228,53	0,2	0,05	12,22						
Совидина отварная для I блнод	ТТК № 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						
Выпечки "Вягекпе"	ТТК № 219	100	14,88	16,57	6,06	231,53	23,61	19,03	140,45	1,96	20,75	45,16	0,57	0,07	1,55						
Макророльные изделия отварные	№ 516 сб 2004	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						
Компот из см вишни (вып. 70)	ТТК № 804-70	200	0,33	0,09	19,94	78,46	15,46	10,42	12,15	0,25	0,03	6,83	0,12	0,01	6						
Хлеб столычный из ржато-пшеничной муки	n/n	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Хлеб пшеничный из муки выс	n/n	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
<b>Итого за прием</b>		<b>910</b>	<b>36,15</b>	<b>41,80</b>	<b>107,94</b>	<b>943,66</b>	<b>135,56</b>	<b>78,42</b>	<b>348,50</b>	<b>5,66</b>	<b>57,98</b>	<b>398,29</b>	<b>6,76</b>	<b>0,29</b>	<b>68,87</b>						
<b>Поддник 12 лет и старше II смена</b>																					
Индийка тушеная в сметанном соусе	№ 493 сб 2004	100	15,52	7,06	2,93	137,56	29,11	14,86	147,11	1,09	26,01	38,51	0,35	0,03	0,01						
Каша рисовая с кабачками	ТТК № 525-1	180	3,89	8,35	38,93	245,04	23,87	33,32	86,12	0,78	29,38	586,87	0,46	0,05	2,19						
Грибной компот из см черноплодной рябины	ТТК № 854	200	0,56	0,07	15,15	59,35	10,25	4,87	19,14	0,42	0	0	600	0	2,4						
I 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 "Прибрежный" обогащенный йодом	n/n	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Хлеб столычный из ржато-пшеничной муки	n/n	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
<b>Итого за прием</b>		<b>655</b>	<b>24,33</b>	<b>16,68</b>	<b>99,14</b>	<b>631,96</b>	<b>86,03</b>	<b>67,45</b>	<b>271,57</b>	<b>5,05</b>	<b>55,39</b>	<b>627,78</b>	<b>601,29</b>	<b>0,10</b>	<b>10,60</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>1565</b>	<b>60,48</b>	<b>58,48</b>	<b>207,08</b>	<b>1575,62</b>	<b>221,59</b>	<b>145,87</b>	<b>620,07</b>	<b>10,71</b>	<b>113,37</b>	<b>1026,07</b>	<b>608,05</b>	<b>0,39</b>	<b>79,47</b>						

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. дль, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
<b>День 6</b>																		
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																		
Суп "Повитка"	ТТК № 109-1	250	2,56	3,70	17,85	111,89	19,98	33,24	68,06	1,22	12	224,66	0,25	0,09				
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233-1	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	32,77	0,55	0	12,01	0,1	0,01	0,03			
Рыба запеченная с сырной пастой	ТТК № 311-1	100	15,81	15,31	2,05	208,37	78,23	5,56	55,97	0,23	27,99	52,41	4,24	0,01	0,8			
Картофель со стручковой фасолью	ТТК № 547-1	180	3,94	10,19	26,63	207,82	55,05	39,39	103,76	1,72	36	98,84	0,48	0,15	14,82			
Напиток черничный (вып. 70)	ТТК № 820-70	200	0,28	0,15	12,66	50,11	4,45	1,52	3,36	0,21	0,02	0,02	0,35	0	2,5			
Фаршотини		50	3,94	10,19	26,63	207,82	55,05	39,39	103,76	1,72	36	98,84	0,48	0,15	14,82			
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	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	0		
<b>Итого за прием</b>		<b>845</b>	<b>34,00</b>	<b>42,96</b>	<b>108,98</b>	<b>941,37</b>	<b>216,57</b>	<b>123,45</b>	<b>367,68</b>	<b>5,65</b>	<b>112,01</b>	<b>486,78</b>	<b>5,90</b>	<b>0,41</b>	<b>38,77</b>			
<b>Подание 12 лет и старше II смена</b>																		
Салат в стигле "Греческий"	ТТК № 95	100	3,36	12,46	3,77	139,41	118,56	16,53	87,27	0,69	22,54	122,85	4,85	0,04	41,24			
Коллеты "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			
Капустя тушеная	№534-1 сб	180	4,09	4,24	20,81	128,86	104,32	33,67	69,17	1,38	15,12	119,55	0,37	0,06	38,27			
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			
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	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	0		
<b>Итого за прием</b>		<b>637</b>	<b>26,68</b>	<b>34,13</b>	<b>69,04</b>	<b>681,96</b>	<b>237,47</b>	<b>66,98</b>	<b>277,16</b>	<b>3,88</b>	<b>59,96</b>	<b>273,64</b>	<b>5,60</b>	<b>0,27</b>	<b>80,68</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1482</b>	<b>60,68</b>	<b>77,09</b>	<b>178,02</b>	<b>1623,33</b>	<b>454,04</b>	<b>190,43</b>	<b>644,84</b>	<b>9,53</b>	<b>171,97</b>	<b>760,42</b>	<b>11,50</b>	<b>0,68</b>	<b>119,45</b>			

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	P, мг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг			
<b>День 1</b>																		
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																		
Салат "Светофор"	ТТК № 65-1	100	1,12	8,96	5,09	104,68	23,95	13,15	18,02	0,63	0	131,08	4,98	0,03	7,9			
Рассолинник Ленинградский	Сб.2004 № 132-	250	2,07	3,52	17,26	107,11	19,62	21,06	61,82	0,82	12	224,78	0,23	0,08	6,4			
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233-1	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	32,77	0,55	0	12,01	0,1	0,01	0,03			
Суп из говядины	ТТК № 274-1	100	14,58	10,32	3,99	166,42	18,8	20,25	153,7	2,27	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73			
Картофель, запеченный в сметанном соусе	Сб.2004 № 259-4	180	4,09	7,97	23,96	183,35	60,24	28,34	94,93	1,15	28,22	64,07	0,35	0,12	9,91			
Вареники с мясом	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			
Напиток из плодов шиповника (вар.)	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 столбчатый 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>950</b>	<b>37,25</b>	<b>44,71</b>	<b>112,92</b>	<b>992,87</b>	<b>139,50</b>	<b>90,57</b>	<b>365,53</b>	<b>6,06</b>	<b>61,04</b>	<b>636,49</b>	<b>6,90</b>	<b>0,29</b>	<b>224,97</b>			
<b>Подлинка 12 лет и старше II смена</b>																		
Соуски отварные	№ 413 сб 2004	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0			
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 2004	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			
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	0,01	0,26			
Доблюко		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 столбчатый 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>660</b>	<b>23,66</b>	<b>22,75</b>	<b>98,98</b>	<b>691,41</b>	<b>93,61</b>	<b>27,96</b>	<b>109,86</b>	<b>3,97</b>	<b>31,20</b>	<b>45,85</b>	<b>1,74</b>	<b>0,15</b>	<b>13,26</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1610</b>	<b>60,91</b>	<b>67,46</b>	<b>211,90</b>	<b>1684,29</b>	<b>233,11</b>	<b>118,53</b>	<b>475,39</b>	<b>10,03</b>	<b>92,24</b>	<b>682,34</b>	<b>8,64</b>	<b>0,44</b>	<b>238,23</b>			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дн., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витаминны				
							Ca	Mg	P	Fe	А,мг	Р,мг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг			
<b>День 2</b>																		
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																		
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 4	100	0,88	9,92	3,89	106,86	31,65	15,72	31,12	0,75	0	91,83	4,83	0,04	16,91			
Ци из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124-1 с6 2004	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,4	41,78	0,71	12	228,53	0,2	0,05	12,22			
Повидица отварная для 1 блюда	ТТК № 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			
Пельмени отварные	№ 719 с6 2004	210	10,13	6,14	23,53	192,22	5,99	0,34	1,07	0,05	0	0	0	0	0			
Мясно-сливочное	ТТК № 43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0			
Компот из смеси сухофруктов (вит. 70)	ТТК № 816-70	200	0,98	0,06	21,64	81,84	28,56	18,28	25,5	0,58	0,01	116,62	1,1	0,01	0,32			
Хлеб столничный 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>25,36</b>	<b>33,07</b>	<b>82,25</b>	<b>718,68</b>	<b>112,35</b>	<b>60,96</b>	<b>167,06</b>	<b>3,19</b>	<b>52,01</b>	<b>482,00</b>	<b>6,42</b>	<b>0,12</b>	<b>29,45</b>			
<b>Подлинка 12 лет и старше II смена</b>																		
Салат "Фантазия"	ТТК № 94	100	1,46	14,26	7,44	161,52	18,29	10,98	22,25	0,69	0	96,13	7,46	0,04	22,7			
Товарица тушенная с тыквой (2 варианта)	ТТК № 276-1	100	15,43	16,18	4,60	224,52	18,86	20,63	158,68	2,34	17	33,63	0,7	0,04	0,73			
Каша вязкая ячневая	№ 510 с6 2004	180	3,69	4,46	25,82	154,66	34,45	17,21	118,48	0,66	15,12	28,35	0,64	0,08	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	0,01	0,01	0,24			
Полоска шоколадная	ТТК № 1508	37,5	2,53	8,05	25,43	181,70	7,86	4,6	27,98	0,44	66,13	72,52	0,41	0,04	0			
Хлеб "Прибрежный" обогащенный витамином	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>673</b>	<b>30,01</b>	<b>45,51</b>	<b>102,09</b>	<b>926,65</b>	<b>128,83</b>	<b>59,08</b>	<b>363,89</b>	<b>4,21</b>	<b>103,83</b>	<b>240,86</b>	<b>9,21</b>	<b>0,21</b>	<b>23,67</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1523</b>	<b>55,37</b>	<b>78,58</b>	<b>184,34</b>	<b>1645,33</b>	<b>241,18</b>	<b>120,04</b>	<b>530,86</b>	<b>7,40</b>	<b>155,84</b>	<b>722,86</b>	<b>15,63</b>	<b>0,33</b>	<b>53,12</b>			



Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЛ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>День 3</b>																
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																
Салат "Овощной"	ТТК № 17-1	100	1,16	5,02	4,98	67,22	31,26	15,58	33,82	0,68	0	37,86	2,45	0,04	24,06	
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140-1 сб 2004	250	2,72	2,32	20,66	112,58	20,56	21,32	57,34	0,92	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6	
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 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	
Плов из индейки	ТТК № 405-1	225	25,66	12,73	43,43	390,10	41,56	51,93	292,92	2,26	49,6	313,4	0,74	0,08	0,95	
Напиток клюквенный (вит 70)	ТТК № 810-70	200	0,13	0,06	11,74	46,46	4,01	3,77	2,9	0,18	0,03	0,03	0,25	0,01	3,75	
Курбьяка с яблоками	ТТК № 904	100	5,99	2,33	49,60	240,14	16,82	10,56	46,76	1,36	2,85	8,69	1,71	0,06	0,7	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>955</b>	<b>47,19</b>	<b>28,79</b>	<b>153,45</b>	<b>1053,89</b>	<b>121,28</b>	<b>111,38</b>	<b>498,33</b>	<b>6,48</b>	<b>59,68</b>	<b>575,78</b>	<b>5,66</b>	<b>0,30</b>	<b>36,06</b>	
<b>Подпитие 12 лет и старше II смена</b>																
Рыба, запеченная "Золотая рыбка"	ТТК № 350	100	15,80	13,01	1,04	150,06	77,69	6,8	51,71	0,26	29,04	88,99	1,38	0,01	2,03	
Картофель отварной	№ 518-1 сб	180	3,43	4,65	29,07	170,38	28,83	36,71	94,82	1,51	15,12	33,75	0,24	0,16	14,4	
Теплый компот "Сливовый №1"	ТТК № 852	200	0,22	0,07	15,79	61,46	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
Банан		180	2,70	0,90	40,86	171,90	14,4	75,6	50,4	1,08	0	36	0,72	0,07	18	
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>705</b>	<b>25,44</b>	<b>19,47</b>	<b>108,57</b>	<b>663,83</b>	<b>141,21</b>	<b>119,11</b>	<b>196,93</b>	<b>3,69</b>	<b>44,16</b>	<b>158,74</b>	<b>2,34</b>	<b>0,33</b>	<b>34,43</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1660</b>	<b>72,63</b>	<b>48,26</b>	<b>262,02</b>	<b>1717,72</b>	<b>262,49</b>	<b>230,49</b>	<b>695,26</b>	<b>10,17</b>	<b>103,84</b>	<b>734,52</b>	<b>8,00</b>	<b>0,63</b>	<b>70,49</b>	

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	А,мг	Р <sub>2</sub> ,мг	Т <sub>2</sub> ,мг	В <sub>1</sub> ,мг	С,мг					
<b>День 4</b>																				
Обед 12 лет и старше II смена																				
Салат "Оливной букет"	ТТК № 7-1	100	1,95	9,96	8,37	129,16	12,33	8,84	17,4	0,47	0	89,9	4,77	0,04						
Борщ с картофелем	№ 114-1 с/б 2004	250	1,97	3,43	16,71	101,31	31,44	24,37	55,33	1,17	12	234,47	0,23	0,06	6,86					
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233-1	30	8,14	5,83	0,00	83,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02						
Выпечка "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					
Макаронны 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					
Грибы		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5					
Напиток черничный (лит. 70)	ТТК № 820-70	200	0,28	0,15	12,66	50,11	4,45	1,52	3,36	0,21	0,02	0,02	0,35	0	2,5					
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	д/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	д/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>1010</b>	<b>41,23</b>	<b>49,64</b>	<b>121,37</b>	<b>1080,05</b>	<b>154,61</b>	<b>101,57</b>	<b>413,25</b>	<b>8,90</b>	<b>87,89</b>	<b>950,54</b>	<b>7,61</b>	<b>0,40</b>	<b>65,95</b>					
<b>Подлинк 12 лет и старше II смена</b>																				
Каша молочная пшеница с яблоком	ТТК № 720	200	6,73	8,24	34,49	235,82	146,47	40,09	161,62	1,73	28,8	56,55	0,24	0,14	2,42					
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					
Супс мякочадыный	№ 616 с/б 2004	30	1,61	1,42	13,59	69,66	40,41	15,13	43,1	0,61	3,44	6,51	0,04	0,01	0,05					
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					
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	д/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	д/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>580</b>	<b>26,47</b>	<b>31,97</b>	<b>117,00</b>	<b>853,08</b>	<b>278,71</b>	<b>70,24</b>	<b>339,79</b>	<b>3,19</b>	<b>105,92</b>	<b>196,56</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>2,59</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1590</b>	<b>67,70</b>	<b>81,61</b>	<b>238,37</b>	<b>1933,13</b>	<b>433,32</b>	<b>171,81</b>	<b>753,04</b>	<b>12,09</b>	<b>193,81</b>	<b>1147,10</b>	<b>8,61</b>	<b>0,60</b>	<b>68,54</b>					

Наименование биолога	№ реп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	А,мг	Р2,мг	Т3,мг	В1,мг	С,мг			
<b>День 5</b>																		
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																		
Салат из свежих огурцов	№ 16 сб 2004	100	0,71	9,88	3,12	102,32	27,72	12,92	39,12	0,59	0	9,1	4,49	0,03	8,92			
Суп из овощей (горошек зеленый)	№ 135-1 сб 2004	250	1,80	3,42	12,03	83,19	26,97	19,17	47,39	0,74	12	228,63	0,2	0,06	8,52			
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 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			
Говядина, тушенная с черносливом (кар. 2)	ТТК № 277-1	100	15,31	11,45	11,80	207,99	30,26	35,16	170,5	2,77	17	33,63	0,7	0,04	0,87			
Каша вязкая пшеничная	№ 510 сб 2004	180	4,76	4,52	26,99	170,32	7,16	0,34	2,82	0,06	15,12	28,35	0,06	0	0			
Напиток лимонный (внт. 70)	ТТК № 828-70	200	0,13	0,02	10,68	43,17	6,05	1,7	3,19	0,11	0,02	0,3	0,03	0,01	5,6			
Яблоко		120	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,64	0	6	0,24	0,04	12			
Песочник с изюмом	ТТК № 519	50	4,03	8,33	29,76	207,02	10,51	10,35	38,85	0,57	43,86	79,57	0,67	0,04	0			
Хлеб стоварный 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 выс	н/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		1080	38,75	44,43	131,34	1069,81	134,94	98,66	379,66	8,56	88,00	385,60	6,58	0,24	35,91			
<b>Подлинки 12 лет и старше II смена</b>																		
Салат из свежих помидоров с кукурузой консервированной	ТТК № 20	100	1,22	10,01	6,96	121,03	20,14	14,45	25,73	0,71	0	90,63	4,88	0,04	16,42			
Котлета из мяса птицы в панировке	ТТК № 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			
Рагу овощное	№ 512-1 сб	180	3,62	8,05	25,95	185,60	57,44	43,89	99,63	1,64	41,76	704,11	0,48	0,15	39,1			
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			
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	н/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки выс	н/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		642	26,75	28,05	82,86	684,76	92,10	69,66	239,49	3,24	64,34	848,92	5,91	0,21	56,64			
Итого за день		1722	65,50	72,48	214,20	1754,57	227,04	168,32	619,15	11,80	152,34	1234,52	12,49	0,45	92,55			

Наименование блюда	№ рещ.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	А,мг	Р,мкг	Г,мг	В1,мг	С,мг			
<b>День 6</b>																		
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																		
Салат "Здоровье"	ТТК № 22-1	100	1,45	18,38	8,77	200,80	28,39	23,7	44,09	0,85	0	672,17	8,25	0,04	6,68			
Суп с клецками	№ 155-1 с6 2004	250	2,79	3,71	14,13	99,87	19,86	8,14	35,35	0,51	18,96	234,46	0,42	0,03	0,6			
Товариная отварная для I блока	ТТК № 233-1	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	32,77	0,55	0	12,01	0,1	0,01	0,03			
Рыба запеченная в сметанном соусе (пикша)	ТТК № 326	100	11,68	5,83	4,60	118,07	61,48	4,16	39,95	0,19	11,4	26,31	1,48	0,01	0,02			
Оливковое рагу с баклажанами	№ 225-1 с6 2004	180	3,65	11,02	23,57	199,48	57,14	38,22	99,34	1,59	0	122,37	5,9	0,12	16,66			
Сок фруктовый		200	0,60	0,40	33,20	134,08	40	18	24	0,8	0	0	0,4	0,04	4			
Хлеб стогольный из ржаного-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>895</b>	<b>27,64</b>	<b>42,76</b>	<b>107,43</b>	<b>907,66</b>	<b>210,68</b>	<b>96,57</b>	<b>275,50</b>	<b>4,49</b>	<b>30,36</b>	<b>1067,32</b>	<b>16,55</b>	<b>0,25</b>	<b>27,99</b>			
<b>Подание 12 лет и старше II смена</b>																		
Салат "Украинский"	ТТК № 12-1	100	4,91	8,83	6,58	123,31	177,57	19,47	121,96	0,71	33,81	61,85	2,45	0,03	23,88			
1 овсянка в кисло-сладком соусе (2 варшавт)	ТТК № 275-1	100	15,58	16,15	9,68	243,34	18,97	20,63	158,68	2,35	17	32,18	0,55	0,04	0,73			
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 с6 2004	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	219,95	4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0			
Теплый компот "Клубника" (смет.)	ТТК № 853	200	0,18	0,08	16,48	64,36	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0			
Вагончик "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>33,17</b>	<b>32,87</b>	<b>104,15</b>	<b>828,39</b>	<b>239,51</b>	<b>185,94</b>	<b>500,59</b>	<b>8,84</b>	<b>76,01</b>	<b>123,83</b>	<b>3,64</b>	<b>0,47</b>	<b>24,61</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1520</b>	<b>60,81</b>	<b>75,63</b>	<b>211,58</b>	<b>1736,05</b>	<b>450,19</b>	<b>282,51</b>	<b>776,09</b>	<b>13,33</b>	<b>106,37</b>	<b>1191,15</b>	<b>20,19</b>	<b>0,72</b>	<b>52,60</b>			
<b>Среднедневное значение</b>		<b>1576</b>	<b>66,05</b>	<b>68,51</b>	<b>217,37</b>	<b>1720,91</b>	<b>342,03</b>	<b>185,52</b>	<b>679,55</b>	<b>11,56</b>	<b>139,67</b>	<b>843,10</b>	<b>60,66</b>	<b>0,60</b>	<b>84,24</b>			
<b>Стоимость питания 398 руб в день</b>																		
<b>Основа: СанПиН 2.3.72.4.3590-20</b>																		
<b>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебродолинформ" Москва 1996 г.</b>																		
<b>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебродолинформ" Москва 2004 г.</b>																		
<b>И.М.Сеуржин, В.А.Лутевкин. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делта Принт 2008 г.</b>																		

Технолог

*Медведев*

М. П. Корнева