

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ _____



А. Керемска



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

Наименование блюда	№ рсц.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РР,мкг	С,мг	В1,мг	С,мг	
1 Неделя																
1 День																
Завтрак или Полдник льготная категория																
Колбаса отварная	ТТК 516	100	8,53	14,10	0,00	149,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	200	6,19	4,12	36,80	220,44	18,02	11,08	0,00	1,13	24,00	0,00	0,00	0,12	0,00	
Помидор свежий дольками	ТТК 676	90	0,97	0,18	4,59	22,87	12,35	17,64	22,93	0,79	0,00	0,00	0,00	0,05	22,05	
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Фруктовые пастилки	ТТК 1073	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		655	19,42	18,96	84,10	585,10	30,63	28,72	22,93	1,95	24,00	0,00	0,00	0,17	22,05	
Обед льготная категория																
Огурец свежий	ТТК 675	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	0,03	9,80	
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	ТТК 642/1	220	8,48	7,96	24,66	202,86	28,42	15,85	34,89	0,59	0,00	0,00	0,00	0,04	10,68	
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,85	19,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04	
Говядина отварная для 1 блюдо	ТТК 631	25	3,41	2,43	0,15	36,04	5,49	7,38	54,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07	
Плов из индейки	ТТК 527	250	14,62	18,14	47,68	413,81	24,13	54,35	257,25	1,94	6,38	0,00	0,00	0,08	1,04	
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624	200	0,49	0,03	21,64	40,92	28,56	18,28	25,50	0,58	0,01	0,00	0,00	0,01	0,32	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		870	31,79	32,46	121,42	857,09	128,49	109,58	372,47	4,65	6,39	0,00	0,00	0,18	21,95	
Итого за день		1 525	51,21	51,42	205,52	1 442,19	159,13	138,31	395,40	6,59	30,39	0,00	0,00	0,35	44,00	

2 День															
Завтрак или Полдник льготная категория															
Пагетсы из птицы	ТТК 545/1	100	11,66	10,60	6,00	207,57	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель тушенный	ТТК 587	200	2,94	7,66	39,78	207,16	35,73	3,00	0,00	1,83	38,40	0,00	0,00	0,17	16,15
Овощная нарезка (огурец, морковь)	ТТК 673	100	0,99	0,09	5,82	24,73	22,00	22,62	42,20	0,57	0,00	0,00	0,00	0,03	3,00
Кофейный напиток	ТТК 611	200	0,71	0,57	7,74	38,14	42,50	4,87	31,32	0,06	4,80	0,00	0,00	0,01	0,21
Яблоко	ТТК 669	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,00	0,00	0,03	10,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		750	20,09	19,82	93,98	638,28	117,32	39,49	84,52	4,65	43,20	0,00	0,00	0,25	29,35
Обед льготная категория															
Соус сметанный	ТТК 658	50	0,41	1,66	1,04	21,05	11,53	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК 677	50	0,76	2,49	3,29	36,78	20,27	8,08	14,82	0,27	0,00	0,00	0,00	0,01	17,66
Говядина отварная I блюдо	ТТК 631	15	2,04	1,46	0,09	21,62	3,29	4,43	32,90	0,55	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04
Суп гороховый с зеленью	ТТК 639/1	250	4,86	2,66	25,86	111,20	28,28	29,00	73,68	1,73	12,00	0,00	0,00	0,18	4,20
Биточек Домашний	ТТК 552	100	13,17	14,32	11,04	261,81	19,78	17,29	0,00	1,50	0,72	0,00	0,00	0,11	0,20
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	4,21	6,31	30,59	209,96	17,50	145,55	0,00	4,90	21,60	0,00	0,00	0,31	0,00
Напиток фруктовый Витаминка	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15	12,03	6,87	12,03	2,41	0,00	0,00	0,00	0,02	3,44
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК 607	30	1,84	0,49	12,82	62,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пюре Фрумка	ТТК 1069	90	0,00	0,00	8,55	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		990	29,44	29,74	114,14	854,27	112,67	211,21	133,42	11,40	34,32	0,00	0,00	0,64	25,57
Итого за день		1 740	49,52	49,55	208,13	1 492,55	230,00	250,70	217,94	16,05	77,52	0,00	0,00	0,89	54,92

3 День															
Завтрак или Полдник льготная категория															
Каша пшеничная молочная	ТТК 511	150	2,36	1,18	12,35	61,67	76,07	29,54	111,24	0,78	7,69	0,00	0,00	0,11	0,33
Масло сливочное	ТТК 657	20	0,16	14,50	0,26	132,12	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Запеканка из творога	ТТК 1170	110	8,59	4,32	13,88	140,28	163,23	23,49	204,41	0,51	71,38	0,00	0,00	0,05	0,27
Сметана	ТТК 664	15	0,37	1,98	0,49	21,51	11,62	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Какао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	85,22	0,68	10,44	0,00	0,00	0,03	0,45
Сметанник	ТТК 1055	50	4,02	9,48	28,14	212,57	16,39	5,72	0,00	0,47	13,50	0,00	0,00	0,04	0,02
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		595	11,35	32,81	86,20	730,31	367,61	80,44	400,87	2,46	103,01	0,00	0,00	0,23	1,10
Обед льготная категория															
Помидор свежий дольками	ТТК 676	100	1,08	0,20	5,10	25,41	13,72	19,60	25,48	0,88	0,00	0,00	0,00	0,06	24,50
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	ТТК 637/1	200	4,55	4,34	16,72	104,42	24,50	15,54	32,98	0,73	0,00	0,00	0,00	0,03	6,03
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	25	3,41	2,43	0,15	36,04	5,49	7,38	54,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,85	19,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04
Паста Школьная с томатом	ТТК 523	250	16,24	18,82	52,64	469,80	22,07	26,18	155,35	2,21	0,00	0,00	0,00	0,22	0,83
Напиток Мишутка	ТТК 1031	200	0,55	0,10	14,61	59,75	7,79	4,05	7,09	1,24	0,04	0,00	0,00	0,01	2,00
Фруктовые пастилки	ТТК 1073	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		865	29,98	29,70	125,52	894,27	92,93	72,74	275,73	6,02	0,04	0,00	0,00	0,33	33,46
Итого за день		1 460	41,33	62,52	211,72	1 624,58	460,54	153,17	676,59	8,48	103,05	0,00	0,00	0,56	34,56

4 День															
Завтрак или Полдник льготная категория															
Котлеты Белорусские	ТТК 565	100	10,48	14,90	5,27	205,93	13,22	23,39	0,00	1,96	0,00	0,00	0,00	0,22	2,20
Рис цветной	ТТК 584	200	3,14	1,40	26,38	118,34	9,72	28,12	0,00	0,63	7,20	0,00	0,00	0,05	0,80
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК 678	100	1,42	1,81	7,08	58,35	36,67	12,92	27,79	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	14,30
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Сыр плавленый Дружба	ТТК 1070	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фруктовые пастилки	ТТК 1073	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		681	20,25	22,22	82,75	613,42	62,16	65,12	27,79	3,18	7,20	0,00	0,00	0,29	18,34
Обед льготная категория															
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ТТК 674	80	0,71	0,11	3,17	15,39	13,02	11,83	23,66	0,52	0,00	0,00	0,00	0,03	5,60
Рассольник Ленинградский с зеленью	ТТК 638/1	225	1,18	4,14	10,05	98,96	8,49	10,90	35,62	0,43	0,00	0,00	0,00	0,04	3,15
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	25	3,41	2,43	0,15	36,04	5,49	7,38	54,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07
Митболы с сыром	ТТК 544/1	100	7,39	18,55	12,97	177,00	8,45	0,00	0,00	1,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
Горошница	ТТК 570	200	14,83	3,89	56,53	373,65	88,72	84,60	0,00	6,75	24,00	0,00	0,00	0,86	0,00
Компот из свежих яблок	ТТК 623	200	0,08	0,07	11,20	43,46	3,22	1,58	2,01	0,41	0,01	0,00	0,00	0,00	0,80
Фруктовая лента	ТТК 1072	15	0,00	0,00	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		895	31,00	29,69	129,25	904,50	127,39	116,29	116,12	10,08	24,01	0,00	0,00	0,98	9,62
Итого за день		1 576	51,24	51,90	212,00	1 517,92	189,54	181,40	143,91	13,26	31,21	0,00	0,00	1,26	27,96

5 День																
Завтрак или Полдник льготная категория																
Гуляш из филе индейки	ТТК 890	100	7,34	5,32	1,21	83,92	12,17	13,23	126,50	0,95	5,36	0,00	0,00	0,03	0,40	
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	200	4,68	7,02	33,99	233,29	19,44	161,72	0,00	5,44	24,00	0,00	0,00	0,35	0,00	
Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым луком	ТТК 1194	100	1,23	10,00	5,49	80,62	23,86	16,46	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,06	14,80	
Напиток Каркаде	ТТК 628	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Питьевой йогурт Актимуно	ТТК 1068	95	2,57	1,42	11,21	68,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Фруктовая лента	ТТК 1072	15	0,00	0,00	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Батончик На здоровье пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		755	19,15	24,60	95,17	659,67	75,63	191,41	126,50	7,92	29,36	0,00	0,00	0,53	15,19	
Обед льготная категория																
Винегрет овощной	ТТК 670	100	1,31	10,15	9,91	132,40	18,11	16,42	39,94	0,68	0,00	0,00	0,00	0,05	8,86	
Суп картофельный с рисом с зеленью	ТТК 641/1	210	6,65	12,94	23,90	138,68	10,47	14,72	37,07	0,51	0,00	0,00	0,00	0,05	3,87	
Фрикадельки	ТТК 2011	20	2,56	2,17	0,25	100,77	4,39	5,90	43,86	0,73	0,00	0,00	0,00	0,01	0,05	
Фишбол	ТТК 548	100	10,84	5,69	7,80	227,14	54,84	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06	0,59	
Пюре картофельное	ТТК 589	200	7,16	10,10	58,01	355,97	53,66	38,50	0,00	1,41	18,19	0,00	0,00	0,16	13,92	
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	24,28	92,52	12,30	3,40	3,40	0,63	0,03	0,00	0,00	0,01	200,00	
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		900	33,08	44,47	147,84	1 188,16	169,26	78,94	124,27	4,53	18,22	0,00	0,00	0,35	227,32	
Итого за день		1 655	52,23	69,06	243,01	1 847,83	244,89	270,35	250,77	12,45	47,58	0,00	0,00	0,87	242,52	

6 День															
Завтрак или Полдник льготная категория															
Жаркое по - Петровски	ТТК 520	250	15,68	7,36	18,10	198,45	35,60	41,38	285,75	5,87	393,50	0,00	0,00	0,27	18,95
Помидор свежий дольками	ТТК 676	100	1,08	0,20	5,10	25,41	13,72	19,60	25,48	0,88	0,00	0,00	0,00	0,06	24,50
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,85	19,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04
Кофейный напиток	ТТК 611	200	0,71	0,57	7,74	38,14	42,50	4,87	31,32	0,06	4,80	0,00	0,00	0,01	0,21
Пиоре Фрумка	ТТК 1069	90	0,00	0,00	8,55	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Груша	ТТК 665	100	0,40	0,30	13,10	50,69	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,02	5,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	ТТК 607	30	2,21	0,59	15,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		820	22,36	12,57	79,81	511,74	130,18	77,85	358,55	9,16	398,30	0,00	0,00	0,36	48,70
Обед льготная категория															
Овощная нарезка (огурец, морковь)	ТТК 673	100	0,99	0,09	5,82	24,73	22,00	22,62	42,20	0,57	0,00	0,00	0,00	0,03	3,00
Суп из овощей с фасолью с зеленью	ТТК 640/1	200	1,28	2,79	7,09	56,55	17,42	12,16	32,08	0,48	0,00	0,00	0,00	0,04	5,12
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	30	4,09	2,92	0,18	43,25	6,58	8,85	65,79	1,09	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Голубцы Ленивые	ТТК 559	100	11,00	9,48	22,75	218,75	22,64	0,00	0,00	1,15	0,54	0,00	0,00	0,09	2,40
Каша перловая рассыпчатая	ТТК 574	200	2,70	2,45	43,85	189,86	29,36	22,88	0,00	1,07	14,40	0,00	0,00	0,06	0,00
Компот фруктово ягодный	ТТК 625	200	0,09	0,04	10,52	40,87	0,40	0,01	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Печенье Злаковое	ТТК 1050	50	3,67	9,25	29,65	213,01	13,50	14,65	0,00	0,75	7,50	0,00	0,00	0,06	0,01
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	ТТК 607	30	2,21	0,59	15,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		955	28,19	30,49	146,92	944,70	127,39	81,18	140,17	5,17	22,44	0,00	0,00	0,30	10,65
Итого за день		1 775	50,55	43,06	226,73	1 456,44	257,57	159,03	498,72	14,33	420,74	0,00	0,00	0,66	59,34
Среднедневное значение за 1 неделю		1 622	49,35	54,59	217,85	1 563,59	256,94	192,16	363,89	11,86	118,41	0,00	0,00	0,77	77,22

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
2 Неделя															
1 День															
Завтрак или Полдник льготная категория															
Сосиски отварные	ТТК 518	100	7,98	13,68	0,00	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	210	6,50	4,33	38,64	231,47	18,92	11,64	0,00	1,18	25,20	0,00	0,00	0,12	0,00
Помидор свежий дольками	ТТК 676	85	0,92	0,17	4,33	21,60	11,66	16,66	21,66	0,75	0,00	0,00	0,00	0,05	20,83
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фруктовые пастилки	ТТК 1073	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		660	19,12	18,74	85,68	574,08	30,85	28,30	21,66	1,96	25,20	0,00	0,00	0,17	20,83
Обед льготная категория															
Огурец свежий	ТТК 675	95	0,74	0,09	3,26	14,83	21,41	13,03	0,00	0,56	0,00	0,00	0,00	0,03	9,31
Суп гороховый с зеленью	ТТК 639/1	250	4,86	2,66	25,86	111,20	28,28	29,00	73,68	1,73	12,00	0,00	0,00	0,18	4,20
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	15	2,04	1,46	0,09	21,62	3,29	4,43	32,90	0,55	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 521	250	12,92	15,67	56,93	458,73	36,88	163,03	363,00	5,92	4,50	0,00	0,00	0,30	1,50
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624	200	0,49	0,03	21,64	40,92	28,56	18,28	25,50	0,58	0,01	0,00	0,00	0,01	0,32
Блинчик с молоком сгущенным	ТТК 500	50	7,23	9,60	15,17	177,55	0,57	0,00	0,52	0,00	4,80	0,02	0,00	0,00	0,42
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		910	31,68	30,02	145,99	936,85	118,99	227,77	495,59	9,34	21,31	0,02	0,00	0,52	15,80
Итого за день		1 570	50,80	48,76	231,67	1 510,93	149,84	256,07	517,25	11,30	46,51	0,02	0,00	0,69	36,62

2 День															
Завтрак или Полдник льготная категория															
Чевабчи мясные	ТТК 550/1	100	11,96	15,45	1,61	221,63	13,16	0,00	0,00	2,23	0,00	0,00	0,00	0,14	0,15
Каша перловая рассыпчатая	ТТК 574	180	2,43	2,21	39,47	170,87	26,42	20,59	0,00	0,97	12,96	0,00	0,00	0,05	0,00
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК 678	20	0,28	0,36	1,42	11,67	7,33	2,58	5,56	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	2,86
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пюре Фрумка	ТТК 1069	90	0,00	0,00	8,55	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		640	18,06	18,52	83,17	574,88	47,18	23,18	5,56	3,33	12,96	0,00	0,00	0,19	3,01
Обед льготная категория															
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ТТК 674	50	0,45	0,07	1,98	9,62	8,14	7,40	14,79	0,33	0,00	0,00	0,00	0,02	3,50
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	ТТК 637/1	200	4,55	4,34	16,72	104,42	24,50	15,54	32,98	0,73	0,00	0,00	0,00	0,03	6,03
Говядина отварная для I биод	ТТК 631	25	3,41	2,43	0,15	36,04	5,49	7,38	54,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,85	19,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04
Тефтели Детские	ТТК 547	100	14,99	15,81	5,27	256,00	3,84	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,01	0,32
Картофель запеченный из отварного	ТТК 586	180	3,76	5,45	59,17	303,96	23,42	40,34	0,00	1,61	0,00	0,00	0,00	0,17	15,99
Напиток фруктовый Витаминка	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15	12,03	6,87	12,03	2,41	0,00	0,00	0,00	0,02	3,44
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		830	31,58	31,99	116,00	895,04	96,77	77,52	114,62	6,15	0,00	0,00	0,00	0,26	29,38
Итого за день		1 470	49,65	50,51	199,17	1 469,92	143,95	100,70	120,18	9,47	12,96	0,00	0,00	0,46	32,39

3 День															
Завтрак или Полдник льготная категория															
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	150	5,81	3,43	19,37	130,11	70,97	8,11	51,92	0,07	7,92	0,00	0,00	0,02	0,34
Сырники	ТТК 1193	135	19,09	15,31	36,22	366,66	1,30	0,00	0,00	0,46	0,00	0,05	0,00	0,06	0,00
Молоко сгущенное	ТТК 662	10	0,72	0,85	5,55	31,74	30,70	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,10
Какао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	85,22	0,68	10,44	0,00	0,00	0,03	0,45
Груша	ТТК 665	100	0,40	0,30	13,10	50,69	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,02	5,00
Печенье Злаковое	ТТК 1050	50	3,67	9,25	29,65	213,01	13,50	14,65	0,00	0,75	7,50	0,00	0,00	0,06	0,01
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		670	32,47	30,24	123,93	900,37	230,98	56,46	153,14	4,28	25,86	0,05	0,00	0,20	5,91
Обед льготная категория															
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ТТК 674	60	0,54	0,08	2,38	11,54	9,77	8,87	17,75	0,39	0,00	0,00	0,00	0,02	4,20
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	ТТК 642/1	200	7,71	7,23	22,42	184,42	25,84	14,41	31,72	0,54	0,00	0,00	0,00	0,04	9,71
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Говядина отварная для I блюд	ТТК 631	10	1,36	0,97	0,06	14,42	2,19	2,95	21,93	0,36	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03
Рыба тушеная в томате с овощами	ТТК 566/1	100	9,50	11,03	3,35	153,69	34,74	40,46	151,40	0,77	6,99	0,00	0,00	0,08	3,07
Рис припущенный	ТТК 582	180	2,47	4,86	43,99	229,35	7,05	27,50	0,00	0,57	12,96	0,00	0,00	0,04	0,01
Напиток Мишутка	ТТК 1031	200	0,55	0,10	14,61	59,75	7,79	4,05	7,09	1,24	0,04	0,00	0,00	0,01	2,00
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК 607	30	2,21	0,59	15,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		815	26,30	26,43	114,51	800,51	95,13	98,25	229,89	3,90	19,99	0,00	0,00	0,19	19,03
Итого за день		1 485	58,77	56,67	238,45	1 700,88	326,11	154,71	383,03	8,18	45,85	0,05	0,00	0,39	24,94

4 День															
Завтрак или Полдник льготная категория															
Плов из индейки	ТТК 527	250	14,62	18,14	47,68	413,81	24,13	54,35	257,25	1,94	6,38	0,00	0,00	0,08	1,04
Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым луком	ТТК 1194	100	1,23	10,00	5,49	80,62	23,86	16,46	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,06	14,80
Напиток Каркаде	ТТК 628	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Мороженное витаминизированное	ТТК 1178	50	1,41	3,30	9,10	71,00	69,96	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	73,08	2,80
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		650	20,69	31,94	94,62	712,87	118,21	70,81	257,25	2,75	6,38	0,00	0,00	73,22	18,64
Обед льготная категория															
Овощная нарезка (огурец, морковь)	ТТК 673	100	0,99	0,09	5,82	24,73	22,00	22,62	42,20	0,57	0,00	0,00	0,00	0,03	3,00
Рассольник Ленинградский с зеленью	ТТК 638/1	210	1,10	3,86	9,38	92,36	7,93	10,17	33,24	0,40	0,00	0,00	0,00	0,04	2,94
Говядина отварная для I блюд	ТТК 631	20	2,73	1,95	0,12	28,83	4,39	5,90	43,86	0,73	0,00	0,00	0,00	0,01	0,05
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Биточки Чикен топ	ТТК 538/1	100	15,02	13,60	53,97	366,16	14,94	0,00	0,00	1,34	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
Капуста тушеная	ТТК 585	200	8,22	10,50	20,83	228,50	89,92	31,26	62,28	1,51	0,00	0,00	0,00	0,05	36,76
Напиток Грушенька	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,70	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		890	31,71	31,83	123,17	903,74	148,02	70,48	182,28	4,68	0,00	0,00	0,00	0,16	42,87
Итого за день		1 540	52,40	63,77	217,79	1 616,61	266,23	141,29	439,53	7,43	6,38	0,00	0,00	73,38	61,51

5 День															
Завтрак или Полдник льготная категория															
Винегрет овощной	ТТК 670	100	1,31	10,15	9,91	132,40	18,11	16,42	39,94	0,68	0,00	0,00	0,00	0,05	8,86
Сыр плавленый "Дружба"	ТТК 1070	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	13,83	12,10	30,60	292,00	148,05	28,48	256,50	1,84	31,73	0,00	0,00	0,11	0,61
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Фруктовая лента	ТТК 1072	15	0,00	0,00	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное в упаковке	ТТК 1067	10	7,25	0,10	0,14	66,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Батончик На здоровье пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		656	27,84	29,42	83,80	745,08	204,09	45,58	296,44	3,42	31,73	0,00	0,00	0,25	10,55
Обед льготная категория															
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК 677	100	1,52	4,98	6,59	73,56	40,54	16,15	29,64	0,54	0,00	0,00	0,00	0,03	35,33
Суп картофельный с рисом с зеленью	ТТК 641/1	200	6,33	12,32	22,76	132,08	9,98	14,02	35,30	0,48	0,00	0,00	0,00	0,04	3,68
Фрикадельки	ТТК 2011	30	3,84	3,26	0,37	151,16	6,58	8,85	65,79	1,09	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08
Биточек Океан	ТТК 536/1	100	9,55	3,95	7,71	149,00	14,29	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	200	4,68	7,02	33,99	233,29	19,44	161,72	0,00	5,44	24,00	0,00	0,00	0,35	0,00
Морс ягодный	ТТК 971	200	0,00	0,00	24,08	91,36	14,00	0,00	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00
Фаготини	ТТК 606	50	1,97	11,84	33,85	253,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		930	31,29	43,87	152,39	1 195,66	104,83	200,74	130,73	10,64	24,00	0,00	0,00	0,67	43,09
Итого за день		1 586	59,13	73,29	236,19	1 940,74	308,92	246,32	427,17	14,07	55,73	0,00	0,00	0,92	53,64

6 День															
Завтрак для Полдник льготная категория															
Огурец свежий	ТТК 675	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	0,03	9,80
Пельмени отварные	ТТК 524	200	9,06	12,00	22,56	233,73	11,66	0,61	2,78	0,09	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сметана	ТТК 664	30	0,73	3,96	0,98	43,02	23,23	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,05
Кофейный напиток	ТТК 611	200	0,71	0,57	7,74	38,14	42,50	4,87	31,32	0,06	4,80	0,00	0,00	0,01	0,21
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК 607	30	2,21	0,59	15,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		585	15,22	17,47	62,10	463,50	99,93	19,20	34,10	0,79	12,80	0,00	0,00	0,05	10,06
Обед льготная категория															
Помидор свежий дольками	ТТК 676	100	1,08	0,20	5,10	25,41	13,72	19,60	25,48	0,88	0,00	0,00	0,00	0,06	24,50
Суп из овоней с фасолью с зеленью	ТТК 640/1	230	1,47	3,20	8,16	65,03	20,03	13,99	36,89	0,55	0,00	0,00	0,00	0,04	5,89
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	20	2,73	1,95	0,12	28,83	4,39	5,90	43,86	0,73	0,00	0,00	0,00	0,01	0,05
Печень тушенная в томатном соусе	ТТК 526	100	12,75	3,75	2,62	94,13	12,79	16,49	212,10	4,58	361,70	0,00	0,00	0,17	10,40
Рис с куркумой	ТТК 582	180	4,19	4,00	43,99	229,35	7,05	27,50	0,00	0,57	12,96	0,00	0,00	0,04	0,01
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	24,28	92,52	12,30	3,40	3,40	0,63	0,03	0,00	0,00	0,01	200,00
Блинчики с молоком сгущенным	ТТК 500	50	7,23	9,60	15,17	177,55	0,57	0,00	0,52	0,00	4,80	0,02	0,00	0,00	0,42
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		930	33,52	23,48	122,47	824,82	70,86	86,88	322,25	7,95	379,49	0,02	0,00	0,33	241,27
Итого за день		1 515	48,74	40,95	184,57	1 288,32	170,79	106,08	356,36	8,74	392,29	0,02	0,00	0,38	251,33
Среднедневное значение за 2 неделю		1 271	44,51	45,03	181,67	1 318,47	183,27	143,98	300,66	8,63	92,22	0,02	0,00	0,47	66,49
Среднедневное значение за 2 недели		1 446	46,93	49,81	199,76	1 441,03	220,11	168,07	332,28	10,24	105,32	0,01	0,00	0,62	71,85

Стоимость питания **414 руб. в день**

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

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

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

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

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

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

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

Главный Технолог



М.А.Трашкова