

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

Зам.- Е. А. Заноньская

УТВЕРЖДАЮ
Директор СМКУ
"Комбинат школьного питания"
Свиязова

31.10.2022

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
(для детей, страдающих сахарным диабетом)**

Наименование блюда	№ рец.	Выход. г	Белки. г	Жиры. г	Углево- ды. г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Неделя №1																
Понедельник																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Котлета "Школьная"	ТТК № 206	100	15,33	12,38	14,05	229,09	25	17,46	130,22	2,14	19,2	27	0,54	0,05	0,32	1
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	2
Помидоры (томаты) 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	
Какао с молоком (диета)	ТТК № 31	200	4,18	3,91	6,79	76,31	131,23	29,41	116,75	0,87	14,4	26,52	0,01	0,04	0,62	
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 столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за "Завтрак"		550	27,78	21,70	69,93	587,89	186,71	52,11	256,16	4,09	48,72	115,12	0,79	0,19	7,07	3
Обед 12 лет и старше I смена																
Салат из свежей капусты с кукурузой	ТТК № 80	100	1,60	4,53	10,91	87,37	42,02	10,72	20,65	0,48	0	35,19	2,36	0,02	12,54	
Рассольник ленинградский	№ 132 сб 2004	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	1
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5	
Жаркое по - домашнему	№ 436 сб 2004	225	23,35	20,96	21,48	366,09	35,66	50,41	267,25	3,98	14,4	39,65	0,71	0,16	10,74	1
Отвар из плодов шиповника б/сахара	ТТК № 131	200	0,68	0,28	14,30	54,60	12	3,4	3,4	0,6	0	163,4	0,76	0,01	200	1
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за "Обед"		801	29,40	29,54	75,07	669,68	111,36	86,26	353,94	5,90	26,40	471,52	4,08	0,27	230,18	3
Итого за прием		1351	57,18	51,24	145,00	1257,57	298,07	138,37	610,10	9,99	75,12	586,64	4,87	0,46	237,25	6

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Вторник																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	100	1,57	6,21	5,08	78,63	39,24	20,35	36,06	0,89	0	71,38	3	0,07	18,3	
Котлеты из рыбы	ТТК № 301	100	13,93	6,36	13,27	167,13	23,53	20,62	147,79	0,48	15,00	26,13	3,17	0,05	0,40	1
Рис цветной	ТТК № 528	180	4,26	4,52	38,99	212,51	15,81	25,67	78,68	0,62	14,98	37,08	0,3	0,04	0,72	3
Чай без сахара	ТТК № 131	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0	0	0	0,02	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за "Завтрак"		605	23,13	17,75	68,71	524,12	78,58	66,64	262,53	2,01	29,98	134,59	6,47	0,16	19,42	4
Обед 12 лет и старше I смена																
Пци из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124 сб 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	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73	0	16,01	0,13	0,01	0,04	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5	
Поджарка из филе индейки	ТТК № 406	130	27,92	14,01	6,35	260,47	44,86	30,87	263,19	2,05	56,16	127,6	0,77	0,08	3,04	
Пюре из бобовых	ТТК № 317	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	4
Компот из чернослива б/сахара (диета)	ТТК № 1310	200	0,58	0,18	16,63	65,67	20	25,5	20,75	0,75	0	2,5	0,45	0,01	0,75	1
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Итого за "Обед"		826	59,31	28,31	106,02	891,81	221,85	159,64	574,17	11,35	93,60	413,52	2,07	1,03	16,55	5
Итого за прием		1431	82,44	46,06	174,73	1415,93	300,43	226,28	836,70	13,36	123,58	548,11	8,54	1,19	35,97	9

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ	
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг		
Среда																	
Завтрак 12 лет и старше I смена																	
Салат "Мозаика"	ТТК № 23	100	1,31	8,54	9,95	120,07	13,11	15,72	29,53	0,43	0	514,08	3,79	0,05	6,28		
Котлеты "Домашние"	ТТК № 221	100	14,08	16,51	11,68	252,56	11,86	16,05	119,38	1,73	22,3	31,1	0,37	0,17	0,05		
Капуста тушеная	№ 534 с6 2004	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	1	
Чай без сахара	ТТК № 131	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0	0	0	0,02	0	0	0	0	0		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0		1
Итого за "Завтрак"		630	24,51	30,19	64,83	621,42	129,29	65,44	218,08	3,56	37,42	664,73	4,53	0,28	44,60	2	
Обед 12 лет и старше I смена																	
Салат из свежих помидоров	№ 19 с6.2004	100	0,98	9,97	4,64	111,24	19,7	18,27	24,85	0,86	0	121,03	5,04	0,05	22,3		
Суп картофельный с крупой (пшено)	№ 138 с6 2004	250	2,23	2,35	17,16	96,93	20,08	23,54	59,91	0,89	7,2	215,93	0,18	0,09	6,6	1	
Говядина в кисло-сладком соусе	№ 442 с6.2004	100	15,58	16,15	9,68	245,34	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	4	
Мандарин		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2		
Компот из смеси сухофруктов б/сахара	ТТК № 1309	200	1,02	0,06	13,40	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62	0	116,6	1,1	0,02	0,32	1	
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 столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за "Обед"		975	33,01	36,52	123,86	932,39	163,16	237,80	505,34	10,55	49,40	525,54	7,71	0,64	45,15	6	
Итого за прием		1605	57,52	66,71	188,69	1553,81	292,45	303,24	723,42	14,11	86,82	1190,27	12,24	0,92	89,75	8	

Наименование блюда	№ рсц.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Четверг																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Каша молочная школьная пшённая(диета)	ТТК 1304	210	6,93	9,66	33,82	245,32	140,52	31,49	212,8	0,82	35,81	66,65	0,77	0,12	0,51	2
Запеканка творожная	ТТК № 1321	100	18,21	12,24	12,64	236,85	154,64	22,4	193,66	0,48	68,21	79,16	0,4	0,04	0,26	1
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	1
Чай без сахара	ТТК № 131	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0	0	0	0,02	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за "Завтрак"		665	29,03	23,08	72,91	611,31	315,96	65,59	420,76	4,18	104,02	152,31	1,43	0,20	13,77	4
Обед 12 лет и старше I смена																
Винегрет "Морской"	ТТК № 78	100	1,20	5,63	9,75	91,41	20,34	15,29	35,67	0,69	0	202,06	2,31	0,04	8,2	
Суп картофельный с макаронными изделиями	№140 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	1
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73	0	16,01	0,13	0,01	0,04	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5	
Рыба, запеченная с сырной пастой (пикша)	ТТК № 311	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	
Ризотто овощное	ТТК № 536	180	4,80	7,47	37,15	235,20	13,6	22,38	70,16	0,52	25,92	48,6	0,31	0,03	0	3
Компот ягодно-фруктовый	ТТК № 1325	200	0,26	0,10	3,99	17,35	9,19	6,66	7,47	0,4	0	5,2	0,16	0,01	4,8	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Итого за "Обед"		896	33,50	35,56	94,68	828,51	168,96	77,67	271,12	4,31	61,11	548,56	7,49	0,28	20,94	4
Итого за прием		1561	62,53	58,64	167,59	1439,81	484,92	143,26	691,88	8,49	165,13	700,87	8,92	0,48	34,71	8

Наименование блюда	№ респ.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Пятница																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Сыр (порциями) № 97 сборник 2004 г.	№ 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	
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	1
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5	1
Чай с лимоном б/сахара (диета)	ТТК № 1314	207	1,70	0,40	0,63	13,78	2,38	0,71	1,29	0,05	0	0,14	0,01	0	1,08	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за "Завтрак"		572	25,78	12,56	55,71	435,15	178,20	52,36	281,27	4,28	44,04	95,05	0,96	0,14	14,80	3
Обед 12 лет и старше I смена																
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	
Борщ с капустой и картофелем	№ 110 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	1
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73	0	16,01	0,13	0,01	0,04	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5	
Котлета "Особая"	ТТК № 224	100	14,95	15,19	13,27	250,72	31,44	16,71	122,73	1,65	21,12	31,4	0,58	0,11	0,02	1
Каша кукурузная вязкая	№ 510 сб 2004	180	0,65	4,71	1,69	48,64	46,5	6,87	17,7	0,22	19,08	28,62	0,06	0,02	13,45	
Компот "Сливовый № 1"	ТТК № 1321	200	0,31	0,10	3,03	13,58	8,05	3,78	8,25	0,38	0	2,7	150,13	0,01	1,52	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого за "Обед"		901	27,27	37,64	57,97	672,95	153,39	70,19	269,89	4,74	52,20	387,04	155,91	0,23	39,19	3
Итого за прием		1473	53,05	50,20	113,68	1108,10	331,59	122,55	551,16	9,02	96,24	482,09	156,87	0,37	53,99	6

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Суббота																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Салат из свеклы с маслом	№ 33 с6.2004	100	1,37	5,36	9,96	87,92	38,03	18,93	37,66	1,23	0	1,94	2,74	0,01	3,88	
Гуляш	№ 437 с6.2004	100	14,58	14,82	3,99	206,95	18,80	20,25	153,70	2,27	13,60	27,63	0,45	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	4
Чай с молоком б/сахара (диета)	ТТК № 1315	200	3,20	1,85	2,50	39,08	52,8	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26	
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 столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за "Завтрак"		625	31,60	29,84	86,88	725,11	152,20	191,11	450,46	9,30	44,80	70,37	3,83	0,46	4,87	4
Обед 12 лет и старше I смена																
Суп с клецками	№ 155 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	1
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	20	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	
Биточек "Антошка"	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	1
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5	
Капуста цветная б/з запеченная под соусом	ТТК № 529	180	7,96	15,89	16,93	236,62	176,89	32,37	163,93	2,1	63,18	122,49	0,67	0,13	40,58	1
Компот из свежих яблок б/сахара	ТТК № 1308	200	0,24	0,24	6,96	29,21	9,6	5,4	6,6	1,32	0	3	0,12	0,02	6	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого за "Обед"		801	35,70	37,56	76,11	780,34	440,82	72,38	457,47	6,16	145,84	469,86	1,74	0,23	48,00	4
Итого за прием		1426	67,30	67,40	162,99	1505,45	593,02	263,49	907,93	15,46	190,64	540,23	5,57	0,69	52,87	8

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Неделя №2																
Понедельник																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Мясо тушеное № 433 сборник 2004 г	№ 433 сб 2004	100	15,07	14,28	3,17	201,18	16,54	19,45	145,2	2,15	9,6	343,68	87,63	0,47	0,05	
Картофель отварной		180	3,43	4,65	29,07	170,38	28,83	36,71	94,82	1,51	15,12	43,92	33,75	0,24	0,16	2
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	1
Какао с молоком (диета)	ТТК № 31	200	4,18	3,91	6,79	76,31	131,23	29,41	116,75	0,87	14,4	26,52	0,01	0,04	0,62	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за "Завтрак"		635	24,87	23,61	65,14	565,22	197,40	97,27	371,07	7,39	39,12	420,62	121,65	0,79	13,83	4
Обед 12 лет и старше I смена																
Салат из соленых огурцов с луком	№ 17 сб.2004	100	0,20	4,42	3,74	54,16	4,09	1,83	7,66	0,1	0	0	2,23	0,01	0,6	
Суп из овощей (горошек зеленый)	№ 135 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	1
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5	
Котлеты из рыбы	ТТК № 301	100	13,93	6,36	13,27	167,13	23,53	20,62	147,79	0,48	15,00	26,13	3,17	0,05	0,40	1
Рис припущенный	№ 512 сб.2004	180	4,19	4,57	43,99	234,54	11,59	27,75	85,03	0,6	15,12	28,35	0,32	0,04	0	3
Компот из смеси сухофруктов б/сахара	ТТК № 1309	200	1,02	0,06	13,40	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62	0	116,6	1,1	0,02	0,32	1
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого за "Обед"		881	24,50	19,32	108,57	698,03	99,28	89,99	315,85	2,56	42,12	408,21	7,04	0,18	10,34	7
Итого за прием		1516	49,37	42,93	173,71	1263,25	296,68	187,26	686,92	9,95	81,24	828,83	128,69	0,97	24,17	11

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Вторник																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Салат из свежих помидоров	№ 19 сб.2004	100	0,98	9,97	4,64	111,24	19,7	18,27	24,85	0,86	0	121,03	5,04	0,05	22,3	
Зразы "Ленивые" с соусом	ТТК № 228	100	8,67	10,71	11,42	175,81	19,7	12,79	79,09	1,16	14,29	98,62	1,92	0,02	0,89	
Каша перловая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	180	5,14	4,58	39,48	214,81	26,62	20,6	166,37	0,97	15,12	28,35	0,7	0,05	0	3
Чай с лимоном б/сахара (диста)	ТТК № 1314	207	1,70	0,40	0,63	13,78	2,38	0,71	1,29	0,05	0	0,14	0,01	0	1,08	
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 столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за "Завтрак"		632	19,73	26,50	77,00	621,44	88,29	52,37	271,60	3,84	29,41	248,14	7,67	0,21	24,27	3
Обед 12 лет и старше I смена																
Рассольник	№ 130 сб.2004	250	1,70	3,48	14,41	93,98	19,31	19,92	50,3	0,78	984	224,78	0,19	0,07	6,6	1
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73	0	16,01	0,13	0,01	0,04	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5	
Наггетсы "Детские"	ТТК № 416	100	18,09	20,09	7,05	279,90	1,06	0	1,31	0,01	12	22,5	0,05	0	0	
Фасоль зелёная резаная б/з припущенная	ТТК № 531	180	4,28	4,49	10,56	88,69	109,54	41,03	71,61	1,77	15,12	148,95	0,6	0,13	14,4	
Компот "Сливовый № 1"	ТТК № 1321	200	0,31	0,10	3,03	13,58	8,05	3,78	8,25	0,38	0	2,7	150,13	0,01	1,52	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого за "Обед"		801	33,18	32,54	57,35	642,07	145,11	71,19	175,98	3,69	1011,12	423,44	151,12	0,22	23,06	2
Итого за прием		1433	52,91	59,04	134,35	1263,51	233,40	123,56	447,58	7,53	1040,53	671,58	158,79	0,43	47,33	6

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Среда																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Рыба, тушенная в томате с овощами	ТТК № 314	100	9,86	5,08	5,74	106,08	9,16	8,2	12,2	0,26	0	452,05	2,34	0,02	0,56	
Пюре картофельное	№ 520 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	2
Чай без сахара	ТТК № 131	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0
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 столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого за "Завтрак"		550	20,17	11,93	64,00	443,72	85,61	43,14	116,09	2,41	18,53	491,27	2,56	0,25	13,02	3
Обед 12 лет и старше I смена																
Салат "Огородничий"	ТТК № 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 "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	19,98	33,24	68,06	1,22	12	224,66	0,25	0,09	5,8	1
Говядина, тушенная с черносливом	ТТК № 210	100	15,31	16,18	11,80	250,57	30,26	35,16	170,5	2,77	17	33,63	0,7	0,04	0,87	
Каша кукурузная вязкая	№ 510 сб 2004	180	0,65	4,71	1,69	48,64	46,5	6,87	17,7	0,22	19,08	28,62	0,06	0,02	13,45	
Мандарины		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2	
Компот из чернослива б/сахара (диета)	ТТК № 1310	200	0,58	0,18	16,63	65,67	20	25,5	20,75	0,75	0	2,5	0,45	0,01	0,75	1
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого за "Обед"		980	24,57	29,94	88,07	702,46	184,96	128,48	323,14	5,66	48,08	650,06	4,14	0,23	49,09	3
Итого за прием		1530	44,74	41,87	152,07	1146,18	270,57	171,62	439,23	8,07	66,61	1141,33	6,70	0,48	62,11	6

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Четверг																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Каша молочная школьная ячневая (диета)	ТТК № 1306	210	6,93	9,66	33,82	245,32	140,52	31,49	212,8	0,82	35,81	66,65	0,77	0,12	0,51	2
Сырники из творога № 358 сборник 2004 г	№ 358 сб.2004	100	19,81	11,69	12,47	237,26	172,43	25,66	238,6	0,67	69,5	76,3	0,44	0,06	0,5	1
Чай без сахара	ТТК № 131	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0	0	0	0,02	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого за "Завтрак"		560	31,77	22,25	68,68	602,51	312,95	57,15	451,40	1,51	105,31	142,95	1,21	0,18	1,01	4
Обед 12 лет и старше I смена																
Суп картофельный с макаронными изделиями	№140 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	1
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	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	
Сарделька аппетитная	ТТК № 224	100	21,97	23,45	5,39	320,47	26,27	27,33	203,4	3,11	22,4	31,5	0,59	0,21	0,13	
Капуста тушеная	№ 534 сб 2004	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	1
Помидоры (томаты) 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	
Компот из свежих яблок б/сахара	ТТК № 1308	200	0,24	0,24	6,96	29,21	9,6	5,4	6,6	1,32	0	3	0,12	0,02	6	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за "Обед"		815	36,76	33,72	78,25	752,83	167,99	96,97	375,65	7,50	44,72	415,09	1,68	0,40	57,16	3
Итого за прием		1375	68,53	55,97	146,93	1355,34	480,94	154,12	827,05	9,01	150,03	558,04	2,89	0,58	58,17	7

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Пятница																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
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	22,46	0,54	0,02	0	1
Рис с овощами	ТТК № 527	180	4,07	7,40	40,24	241,45	25,27	34,25	95,96	0,85	25,92	2548,8	0,47	0,05	1,61	3
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5	1
Какао с молоком (диета)	ТТК № 31	200	4,18	3,91	6,79	76,31	131,23	29,41	116,75	0,87	14,4	26,52	0,01	0,04	0,62	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за "Завтрак"		630	28,26	20,84	95,99	676,76	187,29	86,25	341,50	4,83	62,90	2599,78	1,42	0,13	7,23	5
Обед 12 лет и старше I смена																
Борщ с картофелем	№ 114 сб 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	1
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73	0	16,01	0,13	0,01	0,04	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5	
Мясо тушеное	№ 433 сб.2004	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	
Картофель отварной	№ 518 сб 2004	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	2
Отвар из плодов шиповника б/сахара	ТТК № 131	200	0,68	0,28	14,30	54,60	12	3,4	3,4	0,6	0	163,4	0,76	0,01	200	1
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за "Обед"		801	30,01	27,03	86,54	697,61	95,96	90,39	343,26	6,18	36,72	543,76	1,85	0,29	222,56	5
Итого за прием		1431	58,27	47,87	182,53	1374,37	283,25	176,64	684,76	11,01	99,62	3143,54	3,27	0,42	229,79	10

Наименование блюда	№ рец.	Выход. г	Белки. г	Жиры. г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ	
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Суббота																	
Завтрак 12 лет и старше I смена																	
Бутерброд горячий с сыром (диета)	ТТК № 1316	60	8,40	9,72	13,71	178,60	247,85	9,79	140,51	1,3	46,5	87	0,18	0,11	0,08		1
Котлеты "Домашние"	ТТК № 221	100	14,08	16,51	11,68	252,56	11,86	16,05	119,38	1,73	22,3	31,1	0,37	0,17	0,05		
Капуста тушеная	№ 534 с6.2004	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		1
Чай без сахара	ТТК № 131	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0	0	0	0,02	0	0	0	0	0		0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00
Итого за "Завтрак"		565	29,94	31,13	57,57	625,88	364,03	59,51	329,06	4,43	83,92	237,65	0,92	0,34	38,40		2
Обед 12 лет и старше I смена																	
Салат из свежих огурцов	№ 16 с6.2004	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 с клецками	№ 155 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		1
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	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		
Тефтели "Детские" с соусом томатным	ТТК № 229	100	8,18	10,97	5,26	151,67	3,04	1,94	4,8	0,09	9,79	66,62	0,11	0	0,24		
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		4
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		1
Компот "Сливовый № 1"	ТТК № 1321	200	0,31	0,10	3,03	13,58	8,05	3,78	8,25	0,38	0	2,7	150,13	0,01	1,52		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0		1
Итого за "Обед"		1020	29,13	35,56	112,39	867,22	105,96	188,67	354,54	9,92	53,95	361,19	156,15	0,43	24,31		7
Итого за прием		1585	59,07	66,69	169,96	1493,09	469,99	248,18	683,60	14,35	137,87	598,84	157,07	0,77	62,71		9

Стоимость питания 378 руб в день

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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.

Технолог

Дик

И.А. Дикманикова