



УТВЕРЖДАЮ  
 директор СММУП  
 «Комбинат школьного питания»  
 Е.А. Горобченко  
 18.03.2024 г.



Директор МБОУ  
 Е.А. Горобченко  
 18.03.2024 г.

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

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
<b>День 1</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	100	1,57	6,21	5,08	78,63	38,32	20,3	35,87	0,88	0	71,38	3	0,07	18,3
Суп картофельный с бобовыми (горох)	СБ.2004 № 139	250	5,56	3,67	20,68	133,28	31,15	30,14	76,68	1,79	12	224,43	0,26	0,18	4,6
Говядина отварная для I блока	ТТК № 233-1	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Плов ( 2 вариант)	ТТК № 277-1	225	24,61	21,95	38,45	449,24	23,74	52,21	276,06	3,5	18	288,2	0,87	0,09	1,47
Компот из смеси сухофруктов (вит. 70)	ТТК № 816-70	200	0,98	0,06	21,65	81,87	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,1	0,01	0,32
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,44	0,50	24,02	116,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>860</b>	<b>40,55</b>	<b>34,58</b>	<b>120,99</b>	<b>942,34</b>	<b>123,48</b>	<b>123,79</b>	<b>435,84</b>	<b>7,11</b>	<b>30,02</b>	<b>708,65</b>	<b>5,30</b>	<b>0,36</b>	<b>24,71</b>
<b>День 2</b>															
<b>Полдник 12 лет и старше II смена</b>															
Тфтели "Детские" с соусом томатным	ТТК № 249-1	100	8,18	11,35	5,27	156,20	3,17	1,94	4,96	0,1	11,23	69,32	0,11	0	0,24
Макаронные изделия отварные	СБ.2004 № 516	190	7,15	5,66	47,43	268,58	20,84	10,74	59,54	1,1	26,6	29,93	1,03	0,11	0
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0,04	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 "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
<b>Итого за прием</b>		<b>745</b>	<b>22,76</b>	<b>18,66</b>	<b>110,11</b>	<b>693,44</b>	<b>92,27</b>	<b>38,68</b>	<b>110,50</b>	<b>1,84</b>	<b>37,83</b>	<b>115,25</b>	<b>1,54</b>	<b>0,19</b>	<b>120,24</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1605</b>	<b>63,31</b>	<b>53,24</b>	<b>231,10</b>	<b>1635,78</b>	<b>215,75</b>	<b>162,47</b>	<b>546,34</b>	<b>8,95</b>	<b>67,85</b>	<b>823,90</b>	<b>6,84</b>	<b>0,55</b>	<b>144,95</b>





Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины						
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
<b>День 4</b>																		
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																		
Салат из свеклы с сыром, с соусом "Весна"	ТТК № 1601-1	100	5,02	13,24	7,88	167,29	165,19	20,17	116,34	1,03	22,08	42,73	6,75	0,01	2,95			
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	Сб. 2004 № 139	250	5,22	3,75	21,04	133,26	42,6	33,74	122,31	1,62	12	284,03	0,29	0,12	4,66			
Пельмени отварные	Сб. 2004 № 719	200	18,41	11,16	42,78	349,49	10,89	0,61	1,94	0,09	0	0	0	0	0			
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72		0,9	0,01	12	13,5	0,03		2,4			
Компот из с/м черноплодной рябины (вит. 70)	ТТК № 833-70	200	0,57	0,08	15,16	59,44	10,44	4,89	19,27	0,42	0,02	0,03	6,00		1,44			
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			
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>893</b>	<b>33,17</b>	<b>31,09</b>	<b>128,03</b>	<b>914,08</b>	<b>240,64</b>	<b>65,71</b>	<b>276,06</b>	<b>4,34</b>	<b>46,10</b>	<b>340,29</b>	<b>607,25</b>	<b>0,14</b>	<b>11,45</b>			
<b>Полдник 12 лет и старше II смена</b>																		
Каша молочная ячневая (вязкая)	Сб. 2004 № 302	200	6,86	3,28	35,52	194,05	139,53	31,55	210,41	0,82	11,81	21,65	0,67	0,11	0,51			
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72		0,9	0,01	12	13,5	0,03					
Запеканка творожная	ТТК № 611	100	17,71	11,76	17,62	248,99	147,72	21,27	188,43	0,54	69,67	80,55	0,37	0,04	0,24			
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03			
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11		0,01	0,26			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07												
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29												
<b>Итого за прием</b>		<b>573</b>	<b>30,17</b>	<b>21,77</b>	<b>92,80</b>	<b>685,47</b>	<b>356,52</b>	<b>60,48</b>	<b>449,50</b>	<b>1,47</b>	<b>111,48</b>	<b>148,10</b>	<b>1,13</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1466</b>	<b>63,34</b>	<b>52,86</b>	<b>220,83</b>	<b>1599,54</b>	<b>597,16</b>	<b>126,19</b>	<b>725,56</b>	<b>5,81</b>	<b>157,58</b>	<b>488,39</b>	<b>608,38</b>	<b>0,30</b>	<b>12,49</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	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг			
<b>День 5</b>																		
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																		
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			
Котлеты из говядины	ТТК № 223	100	14,59	11,46	13,62	217,36	9,9	12,94	105,11	1,69	20,16	28,35	0,36	0,03	0			
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			
Напиток из плодов шиповника (вит. 70)	ТТК № 809-70	200	0,68	0,28	24,28	92,59	12,45	3,42	3,51	0,63	0,02	163,42	0,76	0,01	200			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,44	0,50	24,02	116,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>905</b>	<b>33,01</b>	<b>39,34</b>	<b>123,49</b>	<b>971,96</b>	<b>237,26</b>	<b>66,52</b>	<b>317,90</b>	<b>4,72</b>	<b>73,10</b>	<b>613,72</b>	<b>9,48</b>	<b>0,21</b>	<b>230,36</b>			
<b>Полдник 12 лет и старше II смена</b>																		
Азу из филе индейки	ТТК № 407-1	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	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			
Печенье слобое "Вечернее"	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	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>630</b>	<b>23,96</b>	<b>21,26</b>	<b>101,99</b>	<b>681,52</b>	<b>76,84</b>	<b>67,95</b>	<b>246,59</b>	<b>6,21</b>	<b>28,14</b>	<b>64,04</b>	<b>5,01</b>	<b>0,20</b>	<b>39,67</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1535</b>	<b>56,97</b>	<b>60,60</b>	<b>225,48</b>	<b>1653,48</b>	<b>314,10</b>	<b>134,47</b>	<b>564,49</b>	<b>10,93</b>	<b>101,24</b>	<b>677,76</b>	<b>14,49</b>	<b>0,41</b>	<b>270,03</b>			

Наименование блюда	№ рсч.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины																		
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	C, мг															
<b>День 6</b>																														
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																														
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 блюда	ТТК № 233-1	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															
Печень, тушеная в соусе (вариант 2)	ТТК № 280-1	100	12,93	7,03	4,66	133,78	24,16	13,32	207,32	4,42	3509,7	5976,48	0,83	0,16	9,38															
Пюре картофельное	Сб.2004 № 520	190	3,92	5,66	27,52	175,18	49,86	36,3	107,68	1,33	19,56	41,4	0,23	0,15	13,15															
Компот из клубники с/м ( вит. 70)	ТТК № 806-70	200	0,32	0,16	18,85	74,41	16,6	7,22	9,31	0,53	0,02	2,02	0,2	0,01	24															
Колбаса, запеченная в тесте (вариант 2)	ТТК № 943	100	10,50	10,80	27,78	249,73	11,25	5,9	32,01	0,43	0,41	0,74	1,43	0,05	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															
<b>Итого за прием</b>		<b>900</b>	<b>35,49</b>	<b>29,43</b>	<b>115,26</b>	<b>859,67</b>	<b>138,48</b>	<b>86,25</b>	<b>422,48</b>	<b>8,07</b>	<b>3541,69</b>	<b>6262,78</b>	<b>2,98</b>	<b>0,42</b>	<b>54,55</b>															
<b>Полдник 12 лет и старше II смена</b>																														
Салат "Суворов"	ТТК № 1604-1	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															
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															
Пюре из бобовых	Сб.2004 № 541	180	20,34	6,02	51,94	327,78	93,27	78,41	203,94	6,29	25,44	30,38	0,5	0,79	0															
Какао с молоком	Сб.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52															
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0															
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0															
<b>Итого за прием</b>		<b>635</b>	<b>48,91</b>	<b>43,29</b>	<b>112,88</b>	<b>1016,60</b>	<b>434,80</b>	<b>150,29</b>	<b>573,80</b>	<b>9,37</b>	<b>87,54</b>	<b>1342,98</b>	<b>1,46</b>	<b>0,96</b>	<b>1,83</b>															
<b>Итого за день</b>																														
		<b>1535</b>	<b>84,40</b>	<b>72,72</b>	<b>228,14</b>	<b>1876,27</b>	<b>573,28</b>	<b>236,54</b>	<b>996,28</b>	<b>17,44</b>	<b>3629,23</b>	<b>7605,76</b>	<b>4,44</b>	<b>1,38</b>	<b>56,38</b>															
<b>Среднее значение за неделю</b>																														
	<b>Обед</b>	<b>906</b>	<b>35,75</b>	<b>35,18</b>	<b>121,29</b>	<b>934,49</b>	<b>188,96</b>	<b>94,22</b>	<b>379,22</b>	<b>5,76</b>	<b>636,94</b>	<b>1985,13</b>	<b>105,28</b>	<b>0,31</b>	<b>62,28</b>															
<b>Среднее значение за неделю</b>																														
	<b>Полдник</b>	<b>623</b>	<b>29,87</b>	<b>23,99</b>	<b>101,06</b>	<b>730,13</b>	<b>214,27</b>	<b>94,01</b>	<b>355,31</b>	<b>4,79</b>	<b>58,28</b>	<b>364,50</b>	<b>2,37</b>	<b>0,35</b>	<b>28,55</b>															



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккол	Минеральные элементы (мг)					Витамины						
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
<b>День 2</b>																		
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																		
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 блюда	ТТК № 233-1	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			
Бифштекс "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			
Капуста 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 ягодно-яблочный "Сморюдица" (вит.70)	ТТК № 838-70	200	0,17	0,07	16,61	64,84	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0,11					
Фаршоттини	ТТК № 973	50	1,97	11,84	33,85	253,21												
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	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	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>850</b>	<b>36,73</b>	<b>48,99</b>	<b>132,92</b>	<b>1109,99</b>	<b>113,47</b>	<b>83,81</b>	<b>441,87</b>	<b>5,46</b>	<b>74,06</b>	<b>885,91</b>	<b>1,94</b>	<b>0,29</b>	<b>8,92</b>			
<b>Полдник 12 лет и старше II смена</b>																		
Бсфстроганов из отварной говядины	ТТК № 241-1	100	15,02	17,05	4,52	230,20	23,81	19,58	153,16	2,15	20,22	41,72	0,51	0,05	0,97			
Каша перловая с овощами	ТТК № 505-1	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 стущеным	Сб.1996 № 630	200	3,08	1,96	16,18	91,66	54,21	5,98	38,54	0,07	7,39	8,27	0,04	0,01	0,18			
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12												
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29												
<b>Итого за прием</b>		<b>585</b>	<b>27,38</b>	<b>28,25</b>	<b>87,39</b>	<b>700,91</b>	<b>125,12</b>	<b>61,87</b>	<b>377,48</b>	<b>3,68</b>	<b>56,99</b>	<b>640,47</b>	<b>1,41</b>	<b>0,14</b>	<b>8,02</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1435</b>	<b>64,11</b>	<b>77,24</b>	<b>220,31</b>	<b>1810,89</b>	<b>238,59</b>	<b>145,68</b>	<b>819,35</b>	<b>9,14</b>	<b>131,05</b>	<b>1526,38</b>	<b>3,35</b>	<b>0,43</b>	<b>16,94</b>			





Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
<b>День 4</b>																
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																
Салат "Школьный"	ТТК № 13-1	100	1,22	8,41	7,75	106,84	26,94	14,83	32,44	0,89	0	6,22	3,75	0,02	2,51	
Суп картофельный	Сб.2004 № 133	250	2,40	2,34	20,10	109,02	20,61	27,43	68,62	1,06	7,2	216,92	0,2	0,11	9,64	
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233-1	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	
Биточки из говядины	ТТК № 220	100	14,59	11,46	13,62	217,36	9,9	12,94	105,11	1,69	20,16	28,35	0,36	0,03	0	
Капуста цветная б/з запеченная под соусом	ТТК № 329	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	
Напиток лимонно-брусничный (вит. 70)	ТТК № 844-70	200	0,14	0,06	21,38	83,42	6,05	1,56	3,25	0,14	0,02	0,96	0,11	0	4,3	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,44	0,50	24,02	116,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>915</b>	<b>34,14</b>	<b>40,85</b>	<b>114,91</b>	<b>952,59</b>	<b>242,05</b>	<b>91,98</b>	<b>395,04</b>	<b>6,24</b>	<b>90,56</b>	<b>382,95</b>	<b>5,16</b>	<b>0,30</b>	<b>57,05</b>	
<b>Полдник 12 лет и старше II смена</b>																
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0,05	
Каша "Дружба"	Сб.2004 № 311	200	5,27	3,78	28,96	169,34	127,82	30,98	140,16	0,57	20,4	22,77	0,09	0,1	1,33	
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0,9	0,01	0,01	12	13,5	0,03			
Запеканка творожная с кокосом	ТТК № 615	100	13,04	21,40	36,46	388,94	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,5	0,72	0,05	0,12	
Молоко стуженное	ТТК № 51	30	2,16	2,55	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3	
Теплый компот "Черника"	ТТК № 858	200	0,27	0,15	17,27	67,60	4,32	1,43	3,02	0,21			0,35		1	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>598</b>	<b>27,82</b>	<b>34,01</b>	<b>122,42</b>	<b>899,71</b>	<b>448,53</b>	<b>63,50</b>	<b>428,37</b>	<b>1,79</b>	<b>139,38</b>	<b>222,57</b>	<b>1,33</b>	<b>0,17</b>	<b>2,80</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1513</b>	<b>61,96</b>	<b>74,86</b>	<b>237,33</b>	<b>1852,30</b>	<b>690,58</b>	<b>155,48</b>	<b>823,41</b>	<b>8,03</b>	<b>229,94</b>	<b>605,52</b>	<b>6,49</b>	<b>0,47</b>	<b>59,85</b>	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
<b>День 5</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
Рассольник ленинградский	Сб.2004 № 132	300	2,49	4,22	20,71	128,53	17,71	24,92	73,01	0,94	14,4	269,74	0,28	0,09	7,68
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03
Жаркое по - домашнему	Сб.2004 № 436	225	23,35	20,96	21,48	366,09	28,86	50,01	265,88	3,93	14,4	39,65	0,71	0,16	10,74
Компот "Сливовый №1" (вит.50)	ТТК № 831-50	200	0,23	0,08	15,79	61,55	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03	0	0	0
Апельсины		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	0	16	0,4	0,08	120
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,44	0,50	24,02	116,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>1020</b>	<b>33,47</b>	<b>29,05</b>	<b>114,29</b>	<b>844,46</b>	<b>130,65</b>	<b>102,52</b>	<b>395,63</b>	<b>5,54</b>	<b>40,82</b>	<b>346,82</b>	<b>1,45</b>	<b>0,33</b>	<b>138,45</b>
<b>Полдник 12 лет и старше II смена</b>															
Гуляш из филе индейки	ТТК № 401	150	22,24	8,09	5,98	184,72	29,7	24,01	212,71	1,73	29,07	51,65	0,51	0,05	1,1
Макароны 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
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	40	0,31	0,04	1,37	6,24	9,02	5,49	16,46	0,24	0	4	0,04	0,01	3,92
Чай с молоком	Сб.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>625</b>	<b>35,72</b>	<b>19,25</b>	<b>88,22</b>	<b>661,79</b>	<b>124,42</b>	<b>57,40</b>	<b>343,96</b>	<b>3,34</b>	<b>77,85</b>	<b>640,08</b>	<b>1,56</b>	<b>0,18</b>	<b>9,27</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1645</b>	<b>69,19</b>	<b>48,30</b>	<b>202,51</b>	<b>1506,26</b>	<b>255,07</b>	<b>159,92</b>	<b>739,59</b>	<b>8,88</b>	<b>118,67</b>	<b>986,90</b>	<b>3,01</b>	<b>0,51</b>	<b>147,72</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угловоды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг		
<b>День 6</b>																	
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																	
Салат "Горошинка"	ТТК № 2	100	1,44	4,49	6,81	68,56	10,65	9,44	29,41	0,34	0	22,5	2,31	0,04	2,2		
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		
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		
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		
Картофель со стручковой фасолью	Сб.2004 № 518	195	4,24	11,03	28,71	224,50	58,94	42,41	111,73	1,85	39	106,76	0,51	0,16	15,96		
Компот из кураги ( вит. 50)	ТТК № 807-50	200	1,05	0,07	23,79	89,76	32,51	21,02	29,35	0,67	0,03	116,63	1,1	0,02	0,8		
Груша		120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,8	14,4	19,2	2,76	0	2,4	0,48	0,02	0,6		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,44	0,50	24,02	116,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>Итого за прием</b>		<b>1060</b>	<b>28,45</b>	<b>29,04</b>	<b>137,34</b>	<b>895,65</b>	<b>198,87</b>	<b>130,12</b>	<b>392,56</b>	<b>7,13</b>	<b>78,03</b>	<b>529,95</b>	<b>7,85</b>	<b>0,33</b>	<b>33,37</b>		
<b>Полдник 12 лет и старше II смена</b>																	
Печень, тушенная в томатном соусе (вариапнт 2)	ТТК № 281-1	100	12,78	7,25	4,99	136,12	17,65	15,14	205,51	4,5	3509,52	6051,6	0,86	0,16	9,77		
Каша гречневая рассыпчатая	Сб.2004 № 508	180	9,21	6,97	49,60	285,35	17,82	145,55	218,96	4,9	25,2	29,8	0,64	0,31	0		
Соус томатный	ТТК № 1003	30	0,32	1,17	1,95	19,42	2,74	2,22	4,62	0,1	4,32	53,12	0,08	0,01	0,6		
Какао с молоком	Сб.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52		
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 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>645</b>	<b>29,78</b>	<b>19,75</b>	<b>111,46</b>	<b>723,59</b>	<b>179,27</b>	<b>196,18</b>	<b>545,48</b>	<b>12,35</b>	<b>3551,04</b>	<b>6156,64</b>	<b>1,77</b>	<b>0,61</b>	<b>12,33</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1705</b>	<b>58,23</b>	<b>48,79</b>	<b>248,80</b>	<b>1619,24</b>	<b>378,14</b>	<b>326,30</b>	<b>938,04</b>	<b>19,48</b>	<b>3629,07</b>	<b>6686,59</b>	<b>9,62</b>	<b>0,94</b>	<b>45,70</b>		
<b>Среднедневное значение за неделю</b>	<b>Обед</b>	<b>958</b>	<b>33,21</b>	<b>41,69</b>	<b>122,16</b>	<b>982,54</b>	<b>146,18</b>	<b>95,51</b>	<b>353,40</b>	<b>5,46</b>	<b>66,59</b>	<b>512,96</b>	<b>5,54</b>	<b>0,29</b>	<b>48,38</b>		
<b>Среднедневное значение за неделю</b>	<b>Полдник</b>	<b>629</b>	<b>28,24</b>	<b>24,28</b>	<b>97,98</b>	<b>714,77</b>	<b>198,59</b>	<b>81,49</b>	<b>355,02</b>	<b>4,78</b>	<b>650,85</b>	<b>1314,74</b>	<b>1,94</b>	<b>0,27</b>	<b>12,42</b>		

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 приложения 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 "Хлебпродлинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Хлебпродлинформ" 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.**

*Соборный*

М. Н. Корнева

Технолог