



Наименование блюда	№ рсч.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
<b>День 3</b>																	
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																	
Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай порционно)	ТТК № 339-1	100	9,54	4,92	5,74	103,32	27,13	30,97	104,11	0,64	4,55	458,2	2,53	0,06	4,01		
Рис "Солнечный"	ТТК № 555-1	180	4,14	4,52	40,42	217,10	23,38	31,14	89,52	0,78	14,98	380,88	0,38	0,05	1,31		
Теплый напиток "Лимонный"	ТТК № 856	200	0,13	0,01	10,70	43,25	6,06	1,73	3,17	0,12	0	0,29	0,03	0,01	5,76		
Печенье с начинкой "Слободское"	ТТК № 1512 - 1	30	1,69	5,96	19,85	137,72	5,13	2,94	16,35	0,3	3,6	3,74	1,94	0,03	0,02		
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>560</b>	<b>18,89</b>	<b>15,91</b>	<b>99,75</b>	<b>613,75</b>	<b>61,70</b>	<b>66,78</b>	<b>213,15</b>	<b>1,84</b>	<b>23,13</b>	<b>843,11</b>	<b>4,88</b>	<b>0,15</b>	<b>11,10</b>		
<b>День 4</b>																	
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																	
Зразы "Ленивые" с соусом	ТТК № 248-1	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		
Пюре картофельное	СБ 2004 № 520	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		
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		
Круасан с творогом	ТТК № 950	75	14,17	8,40	38,80	288,19	96,61	18,68	152,98	0,73	22,19	30,64	2,12	0,09	0,2		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>Итого за прием</b>		<b>605</b>	<b>31,64</b>	<b>26,38</b>	<b>115,25</b>	<b>823,88</b>	<b>225,93</b>	<b>72,50</b>	<b>375,11</b>	<b>3,29</b>	<b>61,01</b>	<b>179,48</b>	<b>4,26</b>	<b>0,26</b>	<b>13,81</b>		



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
<b>День 5</b>																	
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																	
Салат "Бурячок"	ТТК № 11-1	100	1,60	8,47	10,58	118,66	32,18	17,95	41,42	1,28	0	14,27	3,79	0,04	9,3		
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 комлот 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		
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>550</b>	<b>21,93</b>	<b>17,04</b>	<b>71,41</b>	<b>517,24</b>	<b>73,45</b>	<b>58,93</b>	<b>231,08</b>	<b>3,61</b>	<b>23,34</b>	<b>70,48</b>	<b>4,46</b>	<b>0,17</b>	<b>41,97</b>		
<b>День 6</b>																	
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																	
Тертели "Ежки" с соусом томатным	ТТК № 1350-1	100	7,62	11,70	9,84	173,88	14,29	13,5	78,18	1,11	15,46	93,32	1,74	0,03	0,64		
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		
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		
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>36,23</b>	<b>22,08</b>	<b>111,76</b>	<b>768,39</b>	<b>248,73</b>	<b>128,45</b>	<b>398</b>	<b>8,37</b>	<b>52,9</b>	<b>155,82</b>	<b>2,45</b>	<b>0,89</b>	<b>16,36</b>		
<b>Среднедневное значение за неделю</b>	<b>Завтрак</b>	<b>616</b>	<b>26,76</b>	<b>22,20</b>	<b>109,02</b>	<b>733,49</b>	<b>126,62</b>	<b>87,71</b>	<b>282,24</b>	<b>4,72</b>	<b>41,80</b>	<b>250,70</b>	<b>4,15</b>	<b>0,35</b>	<b>16,19</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, мкг	В1, мг	С, мг
<b>Неделя №2</b>															
<b>День 1</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Сосиски отварные	Сб.2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0
Макаронные изделия отварные	Сб.2004 № 516	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0,98	0,1	0
Соус "Сырный" с зеленью	ТТК № 1011	30	2,16	2,08	2,21	36,39	82,47	5,96	54,7	0,1	11,25	27,11	0,03	0,01	0,52
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	25	0,27	0,05	1,27	6,35	3,43	4,9	6,37	0,22		33,25	0,18	0,01	6,13
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04					
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>585</b>	<b>25,57</b>	<b>23,36</b>	<b>80,88</b>	<b>635,61</b>	<b>105,91</b>	<b>21,03</b>	<b>117,48</b>	<b>1,40</b>	<b>36,45</b>	<b>88,71</b>	<b>1,69</b>	<b>0,12</b>	<b>6,65</b>
<b>День 2</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Голубцы "Ленивые" с соусом томатным	ТТК № 258-1	100	6,17	7,79	7,11	121,30	28,12	14,66	65,04	1	11,34	72,6	1,06	0,02	3,9
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 стуженным	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
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>575</b>	<b>17,89</b>	<b>18,99</b>	<b>84,40</b>	<b>568,63</b>	<b>149,32</b>	<b>56,95</b>	<b>289,36</b>	<b>3,33</b>	<b>48,11</b>	<b>671,35</b>	<b>1,96</b>	<b>0,20</b>	<b>10,95</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	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
<b>День 3</b>																		
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																		
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай порционно)	ТТК № 360	100	10,62	5,76	4,60	113,13	81,37	31,19	157,92	0,59	14,79	31,96	1,65	0,05	0,14			
Пюре картофельное	Сб.2004 № 520	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			
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			
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13			
Хлеб "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>672</b>	<b>20,54</b>	<b>12,90</b>	<b>82,88</b>	<b>524,54</b>	<b>161,46</b>	<b>78,56</b>	<b>277,45</b>	<b>4,86</b>	<b>33,32</b>	<b>77,82</b>	<b>2,14</b>	<b>0,23</b>	<b>26,72</b>			
<b>День 4</b>																		
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																		
Котлеты "Зайчик" с соусом	ТТК № 288	100	12,07	11,20	7,17	177,64	18,4	14,66	110,04	1,44	23,16	90,8	0,38	0,03	2,56			
Рис "Солнечный"	ТТК № 555-1	180	4,14	4,52	40,42	217,10	23,38	31,14	89,52	0,78	14,98	380,88	0,38	0,05	1,31			
Теплый компот "Черника"	ТТК № 858	200	0,27	0,15	17,27	67,60	4,32	1,43	3,02	0,21	0	0	0,35	0	1			
Круасан с творогом	ТТК № 950	75	14,17	8,40	38,80	288,19	96,61	18,68	152,98	0,73	22,19	30,64	2,12	0,09	0,2			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>605</b>	<b>34,04</b>	<b>24,77</b>	<b>126,70</b>	<b>862,89</b>	<b>142,71</b>	<b>65,91</b>	<b>355,56</b>	<b>3,16</b>	<b>60,33</b>	<b>502,32</b>	<b>3,23</b>	<b>0,17</b>	<b>5,07</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	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
<b>День 5</b>																			
<b>Завтрак 12 лет и старше 1 смена</b>																			
Салат из свеклы с маслом	СБ.2004 № 33	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 из филе индейки	ТТК № 401	100	14,83	5,40	3,99	123,15	19,8	16,01	141,8	1,15	19,38	34,43	0,34	0,03	0,73				
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				
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				
Сдоба сырная	ТТК № 928	75	8,20	6,75	31,37	218,73	151,94	13	124,03	0,6	30,87	57,7	0,81	0,06	0,1				
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>680</b>	<b>35,36</b>	<b>28,04</b>	<b>110,81</b>	<b>825,51</b>	<b>295,47</b>	<b>75,84</b>	<b>418,28</b>	<b>4,35</b>	<b>99,03</b>	<b>678,50</b>	<b>4,90</b>	<b>0,22</b>	<b>8,96</b>				
<b>День 6</b>																			
<b>Завтрак 12 лет и старше 1 смена</b>																			
Бутерброд горячей с колбасой и сыром	СБ.2004 № 11	60	6,67	5,55	13,38	132,03	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05	0	0,03				
Печень, тушенная в томатном соусе (вариант 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	22,68	145,84	219,95	4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0				
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				
Печенье слобное "Хрупкие палочки"	ТТК № 1504 -1	60	3,93	16,94	36,50	311,53	10,85	6,42	36,86	0,56	6	6,24	5,43	0,06	0,02				
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>36,01</b>	<b>37,37</b>	<b>125,90</b>	<b>969,61</b>	<b>139,44</b>	<b>171,32</b>	<b>518,00</b>	<b>10,13</b>	<b>3554,52</b>	<b>6113,44</b>	<b>6,98</b>	<b>0,53</b>	<b>9,82</b>				
<b>Среднедневное значение за неделю</b>		<b>523</b>	<b>28,24</b>	<b>24,24</b>	<b>101,93</b>	<b>731,13</b>	<b>165,72</b>	<b>78,27</b>	<b>329,36</b>	<b>4,54</b>	<b>638,63</b>	<b>1355,36</b>	<b>3,48</b>	<b>0,25</b>	<b>11,36</b>				
<b>Среднедневное значение за 2 недели</b>		<b>569</b>	<b>27,50</b>	<b>23,22</b>	<b>105,47</b>	<b>732,31</b>	<b>146,17</b>	<b>82,99</b>	<b>305,80</b>	<b>4,63</b>	<b>340,21</b>	<b>803,03</b>	<b>3,82</b>	<b>0,30</b>	<b>13,78</b>				

Стоимость питания 146 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, блюда и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюде 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.



М. Н. Корнева

Технолог