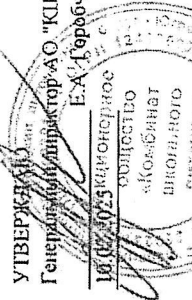


С.И. ЛАСОВАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 32



Л.В. Ш. Жуковская

УТВЕРЖАЮ  
Генеральный директор АО "КСПТ"  
Е.А. Гербаченко  
18.05.2023



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7 до 11 лет 2 смена

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
								Са	Mg	Fe	P	A	B1	B2	C
<b>1 День</b>															
<b>Обед</b>															
	Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36	32,50	18,02	0,67	39,65	0,00	0,05	0,00	12,14
	Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
	Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
	Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69	15,49	1,57	0,03	10,61	0,00	0,00	0,00	0,03
	Плов из индеек	ТТК 527	250	12,57	16,03	43,26	384,86	24,13	54,35	1,94	257,25	6,38	0,08	0,00	1,04
	Огурцы консервированные	ТТК 1232	60	0,00	0,24	3,34	6,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Компот из смесей сухофруктов (виг.50)	ТТК 624-50	200	0,49	0,03	21,64	85,56	28,56	18,28	0,58	25,50	0,01	0,01	0,00	0,32
	Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,80	0,00	0,00	0,09	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
	Груша	ТТК 665	110	0,44	0,33	11,21	55,76	20,90	13,20	2,53	17,60	0,00	0,02	0,00	5,50
	<b>Итого за прием</b>		<b>966</b>	<b>26,74</b>	<b>31,30</b>	<b>128,07</b>	<b>863,31</b>	<b>149,90</b>	<b>114,94</b>	<b>7,66</b>	<b>417,22</b>	<b>6,39</b>	<b>0,27</b>	<b>0,00</b>	<b>19,61</b>
<b>2 День</b>															
<b>Обед</b>															
	Огурец свежий	ТТК 675/1	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	0,29	0,00	0,00	0,01	0,00	4,90
	Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,86	28,28	29,00	1,73	73,68	12,00	0,18	0,00	4,20
	Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
	Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
	Тертые "Детские"	ТТК 547	100	14,90	15,81	5,27	256,00	3,84	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	0,00	0,32
	Каша гречневая рассычатая	ТТК 571	180	4,21	6,31	21,95	173,99	17,50	145,55	4,90	0,00	21,60	0,31	0,00	0,00
	Компот из свежих яблок (виг.50)	ТТК 623-50	200	0,08	0,07	11,19	43,24	12,03	6,87	2,41	12,03	0,00	0,02	0,00	3,44
	Апельсин	ТТК 1032	150	1,35	0,30	15,41	42,60	51,00	19,50	0,45	34,50	0,00	0,06	0,00	90,00
	Хлеб "Прибрежный", обогащенный подом	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
	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>1 016</b>	<b>38,18</b>	<b>31,97</b>	<b>109,08</b>	<b>883,86</b>	<b>132,55</b>	<b>217,31</b>	<b>11,00</b>	<b>186,81</b>	<b>33,60</b>	<b>0,61</b>	<b>0,00</b>	<b>103,44</b>
<b>3 День</b>															
<b>Обед</b>															
	Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	100	2,01	0,30	8,91	43,29	36,63	33,28	1,47	66,56	0,00	0,07	0,00	15,75
	Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46	9,44	12,11	0,47	39,58	0,00	0,04	0,00	3,50
	Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
	Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
	Сметана	ТТК 664	30	0,73	3,96	0,98	43,03	23,23	2,35	0,05	15,92	0,00	0,01	0,00	0,05
	Котлеты "Белорусские"	ТТК 563	100	6,48	7,90	5,27	105,89	13,22	23,39	1,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22
	Горошница	ТТК 570	200	4,83	3,43	33,23	210,40	88,72	84,60	6,75	0,00	24,00	0,86	0,00	0,00
	Компот из свежих яблок (виг.50)	ТТК 623-50	200	0,08	0,07	11,19	43,24	3,22	1,58	0,41	2,01	0,01	0,00	0,00	0,80
	Хлеб стальной 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
	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
	Фруктовые пастышки	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>976</b>	<b>24,74</b>	<b>25,31</b>	<b>102,51</b>	<b>751,67</b>	<b>183,10</b>	<b>166,83</b>	<b>12,21</b>	<b>190,67</b>	<b>24,01</b>	<b>1,01</b>	<b>0,00</b>	<b>20,90</b>

<b>4 День</b>														
<b>Обед</b>														
Отурца свежий	ТТК 675/1	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,59	0,00	0,00	0,03	0,00	9,80
Суп из овощей с фасолью	ТТК 640	250	1,60	3,48	9,13	70,69	21,78	15,21	0,60	40,10	0,00	0,05	0,00	6,40
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,08
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Паста "Школьная" с томатом	ТТК 523	250	11,38	20,30	44,63	395,52	22,07	26,18	2,21	155,35	0,00	0,22	0,00	0,83
Сок фруктово-овощной	ТТК 630	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14,00	8,00	2,80	14,00	0,00	0,02	0,00	4,00
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
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
Мандарин	ТТК 665/1	110	0,83	0,31	13,41	54,01	33,88	10,53	0,10	16,27	0,00	0,05	0,00	16,72
<b>Итого за прием</b>		<b>991</b>	<b>24,74</b>	<b>27,81</b>	<b>114,51</b>	<b>784,67</b>	<b>122,91</b>	<b>83,15</b>	<b>7,40</b>	<b>292,33</b>	<b>0,00</b>	<b>0,37</b>	<b>0,00</b>	<b>38,33</b>
<b>5 День</b>														
<b>Обед</b>														
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	80	0,86	0,16	4,08	20,33	10,98	15,68	0,71	20,38	0,00	0,05	0,00	19,60
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80	30,63	19,43	0,92	41,23	0,00	0,04	0,00	7,54
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	20	3,82	1,95	0,12	33,28	4,39	5,90	0,73	43,86	0,00	0,01	0,00	0,05
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	0,03	10,61	0,00	0,00	0,00	0,03
Котлета "Морское дню"	ТТК 1374	100	7,46	3,95	7,71	149,00	14,29	0,00	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,59
Пюре картофельное	ТТК 589	200	1,67	4,54	33,00	164,44	53,66	38,50	1,41	0,00	18,19	0,16	0,00	13,92
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	17,75	82,52	12,30	3,40	0,63	3,40	0,03	0,01	0,00	200,00
Блинчик с молоком стуженым вареным	ТТК 500	50	3,23	6,23	15,17	98,30	0,57	0,00	0,00	0,52	4,80	0,00	0,02	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
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
<b>Итого за прием</b>		<b>971</b>	<b>27,13</b>	<b>26,18</b>	<b>117,64</b>	<b>820,79</b>	<b>144,36</b>	<b>85,15</b>	<b>4,74</b>	<b>120,82</b>	<b>23,02</b>	<b>0,30</b>	<b>0,02</b>	<b>242,66</b>
<b>Среднедневное значение за 1 неделю</b>		<b>984</b>	<b>28,31</b>	<b>28,51</b>	<b>114,36</b>	<b>820,86</b>	<b>146,56</b>	<b>133,48</b>	<b>8,60</b>	<b>241,57</b>	<b>17,41</b>	<b>0,51</b>	<b>0,00</b>	<b>84,99</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины		
							Са	Мг	Fe	P	A	B1	E	C
<b>2 Неделя</b>														
<b>1 День</b>														
<b>Обед</b>														
Отурца консервированные	ТТК 1232	65	0,00	0,25	3,62	7,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,86	28,28	29,00	1,73	73,68	12,00	0,18	0,00	4,20
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	25	4,78	2,43	0,15	41,60	5,49	7,38	0,91	54,83	0,00	0,01	0,00	0,07
Каша гречневая с фарше индейки	ТТК 521	250	7,56	4,23	19,17	244,90	36,88	163,03	5,92	363,00	4,50	0,30	0,00	1,50
Компот из смеси сухофруктов (вып. 50)	ТТК 624-50	200	0,49	0,03	21,64	85,56	28,36	18,28	0,58	23,50	0,01	0,01	0,00	0,32
Фаршотини	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
Сыр порционный	ТТК 1034	20	2,89	4,32	0,00	41,91	176,00	0,00	0,17	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	0,80	0,00	0,00	0,09	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
<b>Итого за прием</b>		<b>906</b>	<b>28,57</b>	<b>29,60</b>	<b>126,21</b>	<b>961,76</b>	<b>297,14</b>	<b>218,36</b>	<b>10,13</b>	<b>517,82</b>	<b>16,51</b>	<b>0,59</b>	<b>0,00</b>	<b>6,59</b>

<b>2 День</b>														
<b>Обед</b>														
Помидор свежий дольки														
ТТК 676/1	50	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	9,80	0,44	12,74	0,00	0,03	0,00	0,00	12,25
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	5,50	5,93	16,03	131,80	30,63	19,43	0,92	41,23	0,00	0,04	0,00	0,00	7,54
Зелень	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для 1 блюда	25	4,78	2,43	0,15	41,60	5,49	7,38	0,91	54,83	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07
Сметана	20	0,49	2,64	0,66	28,69	15,49	1,57	0,03	10,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Быточек "Нежный"	100	12,01	8,51	14,50	216,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель, запеченный из отварного	180	3,76	5,45	36,83	197,80	23,42	40,34	1,61	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	15,98
Напиток фруктовый "Витаминка"	200	0,43	0,09	8,85	37,15	12,03	6,87	2,41	12,03	0,00	0,02	0,00	0,00	3,44
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	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	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
Апельсин	165	1,49	0,33	16,95	46,86	56,10	21,45	0,50	37,95	0,00	0,07	0,00	0,00	99,00
<b>Итого за прием</b>	<b>1 041</b>	<b>32,40</b>	<b>25,98</b>	<b>119,65</b>	<b>825,91</b>	<b>152,07</b>	<b>107,51</b>	<b>6,82</b>	<b>170,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,33</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>138,81</b>
<b>3 День</b>														
<b>Обед</b>														
Огурец свежий	60	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,59	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	9,80
Рассольник "Ленинградский"	250	1,32	6,21	7,17	92,46	9,44	12,11	0,47	39,58	0,00	0,04	0,00	0,00	3,50
Зелень	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для 1 блюда	30	5,73	2,92	0,18	49,92	6,58	8,85	1,09	65,79	0,00	0,02	0,00	0,00	0,08
Сметана	25	0,61	3,30	0,82	35,85	19,36	1,96	0,04	15,27	0,00	0,01	0,00	0,00	0,04
Теплень рыбные с соусом	100	6,65	3,60	17,61	142,00	64,02	28,99	0,51	138,40	38,25	0,06	0,00	0,00	0,00
Капуста тушеная	200	8,22	8,57	43,49	247,08	89,92	31,26	1,51	62,28	0,00	0,05	0,00	0,00	36,76
Компот из свежих груш (вкл. 50)	200	0,08	0,07	11,19	43,40	3,08	1,57	0,41	1,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80
Сыр порционный	20	2,89	4,32	0,00	41,91	176,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	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	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
Фруктовая лепта	15	0,05	0,72	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>	<b>951</b>	<b>29,75</b>	<b>30,31</b>	<b>119,17</b>	<b>828,67</b>	<b>393,00</b>	<b>99,13</b>	<b>4,81</b>	<b>322,04</b>	<b>38,25</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>51,48</b>
<b>4 День</b>														
<b>Обед</b>														
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	100	2,01	0,30	8,91	43,29	36,63	33,28	1,47	66,56	0,00	0,07	0,00	0,00	15,75
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	250	3,70	8,27	25,88	141,36	32,30	18,02	0,67	39,65	0,00	0,05	0,00	0,00	12,14
Зелень	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50
Говядина отварная для 1 блюда	20	3,82	1,95	0,12	33,28	4,39	5,90	0,73	43,86	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05
Митболы с сыром	100	7,39	10,81	12,97	161,04	8,45	0,00	1,07	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
Горошница	180	4,35	3,09	29,91	189,36	79,85	76,14	6,07	0,00	21,60	0,78	0,00	0,00	0,00
Напиток "Мишутка"	200	1,07	0,11	15,00	59,86	11,57	4,93	1,27	7,73	0,17	0,01	0,00	0,00	2,10
Сметана	18	0,44	2,38	0,59	25,81	13,94	1,41	0,03	9,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	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	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
<b>Итого за прием</b>	<b>919</b>	<b>26,19</b>	<b>27,40</b>	<b>116,51</b>	<b>766,44</b>	<b>189,18</b>	<b>140,35</b>	<b>11,32</b>	<b>168,17</b>	<b>21,80</b>	<b>0,92</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>30,57</b>

