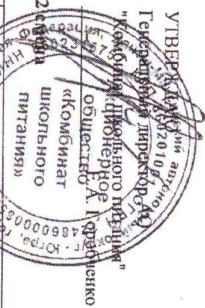


СОГЛАСОВАНО  
 Директор МБОУ

Директор МБОУ г.Ижевск  
 «Лаборатория Салахова»



Основное меню для учащихся льготной категории с 12 лет и старше 1 и 2 день



Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дч., г	Эл. ккал	Минеральные элементы (мг)							Вит. А, мкг	Вит. В1, мкг	Вит. С, мкг
							Са	Мг	Р	Fe	А, мкг	В1, мкг	В12, мкг			
<b>1 День</b>																
<b>Завтрак или Полдник льготная категория</b>																
Конфета 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	0,00
Помидор свежий дольки	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	0,00
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	0,00
Фруктовые пастыли	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	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	0,00
Хлеб столичный 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	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>655</b>	<b>19,42</b>	<b>18,96</b>	<b>84,10</b>	<b>585,10</b>	<b>30,63</b>	<b>28,72</b>	<b>22,93</b>	<b>1,95</b>	<b>24,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>22,05</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед льготная категория</b>																
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	0,00
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	0,00
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	33,85	19,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04	0,00
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	0,00
Плов из индейки	ТТК 527	250	14,62	18,14	47,68	413,81	24,13	54,35	257,25	1,94	0,00	0,00	0,00	0,08	1,04	0,00
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	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	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	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>870</b>	<b>31,79</b>	<b>32,46</b>	<b>121,42</b>	<b>857,09</b>	<b>128,49</b>	<b>109,58</b>	<b>372,47</b>	<b>4,65</b>	<b>6,39</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>21,95</b>	<b>0,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1525</b>	<b>51,21</b>	<b>51,42</b>	<b>205,52</b>	<b>1442,19</b>	<b>159,13</b>	<b>138,31</b>	<b>395,40</b>	<b>6,59</b>	<b>30,39</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>44,00</b>	<b>0,00</b>

2. День															
Завтрак или Подлинник льготная категория															
Нагетсы из пшны	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 тушеный	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
<b>Итого за прием</b>		<b>750</b>	<b>20,09</b>	<b>19,82</b>	<b>93,98</b>	<b>638,28</b>	<b>117,32</b>	<b>39,49</b>	<b>84,52</b>	<b>4,65</b>	<b>43,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,25</b>	<b>29,35</b>
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
Товядина отварная 1 Олод	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
Виточек 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
Каши гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	4,21	6,31	30,59	209,96	17,50	145,55	4,90	21,60	0,00	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	0,00	3,44
Хлеб Придобржкий 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 Фрукта	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
<b>Итого за прием</b>		<b>990</b>	<b>29,44</b>	<b>29,74</b>	<b>114,14</b>	<b>854,27</b>	<b>112,67</b>	<b>211,21</b>	<b>133,42</b>	<b>11,40</b>	<b>34,32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,64</b>	<b>25,57</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 740</b>	<b>49,52</b>	<b>49,55</b>	<b>208,13</b>	<b>1 492,55</b>	<b>230,00</b>	<b>250,70</b>	<b>217,94</b>	<b>16,05</b>	<b>77,52</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,89</b>	<b>54,92</b>



4 День															
Завтрак или Подлинник льготная категория															
Котлеты Белорусские	ТТК 563	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	0,00	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 пастыли	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
<b>Итого за прием</b>		<b>681</b>	<b>20,25</b>	<b>22,22</b>	<b>82,75</b>	<b>613,42</b>	<b>62,16</b>	<b>65,12</b>	<b>27,79</b>	<b>3,18</b>	<b>7,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,29</b>	<b>18,34</b>
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
Расольник 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 1 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	0,00	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
<b>Итого за прием</b>		<b>895</b>	<b>31,00</b>	<b>29,69</b>	<b>129,25</b>	<b>904,50</b>	<b>127,29</b>	<b>116,29</b>	<b>116,12</b>	<b>10,08</b>	<b>24,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,98</b>	<b>9,62</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 576</b>	<b>51,24</b>	<b>51,90</b>	<b>212,00</b>	<b>1 517,92</b>	<b>189,54</b>	<b>181,40</b>	<b>143,91</b>	<b>13,26</b>	<b>31,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,26</b>	<b>27,96</b>

<b>5 День</b>															
<b>Завтрак или Полдник льготная категория</b>															
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
Капша 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 овощей 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
Питательный йогурт Актимуно	ТТК 1068	93	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
Батончики 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
<b>Итого за прием</b>		<b>755</b>	<b>19.15</b>	<b>24.60</b>	<b>95.17</b>	<b>659.67</b>	<b>75.63</b>	<b>191.41</b>	<b>126.50</b>	<b>7.92</b>	<b>29.36</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.53</b>	<b>15.19</b>
<b>Обед льготная категория</b>															
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	0.09	0.00	0.00	0.00	0.03
Хлеб столычный 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
<b>Итого за прием</b>		<b>900</b>	<b>33.08</b>	<b>44.47</b>	<b>147.84</b>	<b>1188.16</b>	<b>169.26</b>	<b>78.94</b>	<b>124.27</b>	<b>4.53</b>	<b>18.22</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.35</b>	<b>227.32</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 655</b>	<b>52.23</b>	<b>69.06</b>	<b>243.01</b>	<b>1 847.83</b>	<b>244.89</b>	<b>270.35</b>	<b>250.77</b>	<b>12.45</b>	<b>47.58</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.87</b>	<b>242.52</b>



Наименование блюда	№ рещ.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины							
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Рэ,мкг	Тэ,мг	В1,мг	С,мг					
<b>2 Неделя</b>																				
<b>1 День</b>																				
<b>Завтрак или Полдник: льготная категория</b>																				
Соусы 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	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	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	
Помидор свежий дольки	ТТК 676	85	0,92	0,17	4,33	21,60	16,66	21,66	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	
Фруктовые пастылки	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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный 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	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>660</b>	<b>19,12</b>	<b>18,74</b>	<b>85,68</b>	<b>574,08</b>	<b>30,85</b>	<b>28,30</b>	<b>21,66</b>	<b>1,96</b>	<b>25,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>20,83</b>					
<b>Обед: льготная категория</b>																				
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	0,00	0,00	0,00	0,00	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 I биод	ТТК 631	15	2,04	1,46	0,09	21,62	3,29	4,43	32,90	0,55	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					
Блины 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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>910</b>	<b>31,68</b>	<b>30,02</b>	<b>145,99</b>	<b>936,85</b>	<b>118,99</b>	<b>227,77</b>	<b>495,59</b>	<b>9,34</b>	<b>21,31</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,52</b>	<b>15,80</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1 570</b>	<b>50,80</b>	<b>48,76</b>	<b>231,67</b>	<b>1 510,93</b>	<b>149,84</b>	<b>256,07</b>	<b>517,25</b>	<b>11,30</b>	<b>46,51</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,69</b>	<b>36,62</b>					

2 День															
Завтрак или Подлник льготная категория															
Челябинчи 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
Капа перловая расквашеная	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
Шоур Фрушка	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	34,00	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
<b>Итого за прием</b>		<b>640</b>	<b>18,06</b>	<b>18,52</b>	<b>83,17</b>	<b>574,88</b>	<b>47,18</b>	<b>23,18</b>	<b>5,56</b>	<b>3,33</b>	<b>12,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,19</b>	<b>3,01</b>
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 1 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
Тертая Легкие	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 запеченый из отварного	ТТК 586	180	3,76	5,45	59,17	305,96	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	0,00	3,44
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	34,00	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
<b>Итого за прием</b>		<b>830</b>	<b>31,58</b>	<b>31,99</b>	<b>116,00</b>	<b>895,04</b>	<b>96,77</b>	<b>77,52</b>	<b>114,62</b>	<b>6,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>29,38</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 470</b>	<b>49,65</b>	<b>50,51</b>	<b>199,17</b>	<b>1 469,92</b>	<b>143,95</b>	<b>100,70</b>	<b>120,18</b>	<b>9,47</b>	<b>12,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,46</b>	<b>32,39</b>



<b>3 День</b>															
<b>Завтрак или Подлинная льготная категория</b>															
Капса 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 ступенное	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
Кефир 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 Элаковое	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
<b>Итого за прием</b>		<b>670</b>	<b>32,47</b>	<b>30,24</b>	<b>123,93</b>	<b>900,37</b>	<b>230,98</b>	<b>56,46</b>	<b>153,14</b>	<b>4,28</b>	<b>25,86</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>5,91</b>
<b>Обед льготная категория</b>															
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 блока	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 Минутка	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
<b>Итого за прием</b>		<b>815</b>	<b>26,30</b>	<b>26,43</b>	<b>114,51</b>	<b>800,51</b>	<b>95,13</b>	<b>98,25</b>	<b>229,89</b>	<b>3,90</b>	<b>19,99</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,19</b>	<b>19,03</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 485</b>	<b>58,77</b>	<b>56,67</b>	<b>238,45</b>	<b>1 700,88</b>	<b>326,11</b>	<b>154,71</b>	<b>383,03</b>	<b>8,18</b>	<b>45,85</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,39</b>	<b>24,94</b>

<b>4 День</b>															
<b>Завтрак или Подзник льготная категория</b>															
Шош из илдейки	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	0,03	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	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>650</b>	<b>20,69</b>	<b>31,94</b>	<b>94,62</b>	<b>712,87</b>	<b>118,21</b>	<b>70,81</b>	<b>257,25</b>	<b>2,75</b>	<b>6,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>73,22</b>	<b>18,64</b>
<b>Обед льготная категория</b>															
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
Расолыник 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 блока	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
Виточки 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
Капустя Грушевка	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 Грушевка	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	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>890</b>	<b>31,71</b>	<b>31,83</b>	<b>123,17</b>	<b>903,74</b>	<b>148,02</b>	<b>70,48</b>	<b>182,28</b>	<b>4,68</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>42,87</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 540</b>	<b>52,40</b>	<b>63,77</b>	<b>217,79</b>	<b>1 616,61</b>	<b>266,23</b>	<b>141,29</b>	<b>439,53</b>	<b>7,43</b>	<b>6,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>73,38</b>	<b>61,51</b>

<b>5 День</b>															
<b>Завтрак или Полдник льготная категория</b>															
Винегрет ошощой	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	0,00	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	66,29	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	13,49	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,09	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
<b>Итого за прием</b>		<b>656</b>	<b>27,84</b>	<b>29,42</b>	<b>83,80</b>	<b>745,08</b>	<b>204,09</b>	<b>45,58</b>	<b>296,44</b>	<b>3,42</b>	<b>31,73</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,25</b>	<b>10,55</b>
<b>Обед льготная категория</b>															
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
Виточек Суеван	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	0,55	0,00
Море 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
Файтотини	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
<b>Итого за прием</b>		<b>930</b>	<b>31,29</b>	<b>43,87</b>	<b>152,39</b>	<b>1 195,66</b>	<b>104,83</b>	<b>200,74</b>	<b>130,73</b>	<b>10,64</b>	<b>24,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,67</b>	<b>43,09</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 586</b>	<b>59,13</b>	<b>73,29</b>	<b>236,19</b>	<b>1 940,74</b>	<b>308,92</b>	<b>246,32</b>	<b>427,17</b>	<b>14,07</b>	<b>55,73</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,92</b>	<b>53,64</b>

6 День																
Завтрак или 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	0,00	0,03	9,80
Петрушка отварная	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	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	0,05
Корейский 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	0,00	0,01	0,21
Хлеб Пшеничный 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	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	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>585</b>	<b>15,22</b>	<b>17,47</b>	<b>62,10</b>	<b>463,50</b>	<b>99,93</b>	<b>19,20</b>	<b>34,10</b>	<b>0,79</b>	<b>12,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>10,06</b>
<b>Обед льготная категория</b>																
Помидор свежий дольки	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	0,00	0,06	24,50
Суп из овощей 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	0,00	0,04	5,89
Товариная отварная для 1 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	0,05
Щедрень тушеная 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	10,40
Рис с куржумой	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	200,00
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	24,28	92,52	12,30	3,40	0,00	0,63	0,03	0,00	0,00	0,01	0,00	0,42
Ванилины с молоком ступенным	ТТК 500	50	7,23	9,60	15,17	177,55	0,57	0,00	0,52	0,00	4,80	0,00	0,00	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	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	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>930</b>	<b>33,52</b>	<b>23,48</b>	<b>122,47</b>	<b>824,82</b>	<b>70,86</b>	<b>86,88</b>	<b>322,25</b>	<b>7,95</b>	<b>379,49</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,33</b>	<b>241,27</b>
Среднесуточное значение за 2 недели		<b>1 515</b>	<b>48,74</b>	<b>40,95</b>	<b>184,57</b>	<b>1 288,32</b>	<b>170,79</b>	<b>106,08</b>	<b>356,36</b>	<b>8,74</b>	<b>392,29</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,38</b>	<b>251,33</b>	<b>66,49</b>
Среднесуточное значение за 2 недели		<b>1 271</b>	<b>44,51</b>	<b>45,03</b>	<b>181,67</b>	<b>1 318,47</b>	<b>183,27</b>	<b>143,98</b>	<b>300,66</b>	<b>8,63</b>	<b>92,22</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,47</b>	<b>66,49</b>	<b>66,49</b>
Среднесуточное значение за 2 недели		<b>1 446</b>	<b>46,93</b>	<b>49,81</b>	<b>199,76</b>	<b>1 441,03</b>	<b>220,11</b>	<b>168,07</b>	<b>332,28</b>	<b>10,24</b>	<b>105,32</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,62</b>	<b>71,85</b>	<b>71,85</b>

Стоимость питания 414 руб. в день

Основание: СанПин 2.3 /2.4.3.590-20

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, блюда 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 "Хлебродинформ" Москва 2004 г.  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебродинформ" Москва 1996 г.  
И.М.Скучкина, В.А.Тугельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делта Принт 2008 г.

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

Главный Технолог



М.А. Трешкова