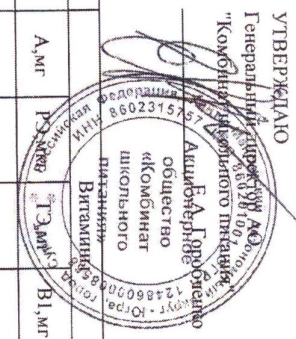


СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ «Лаборатория Салахова»



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ для учащихся "Лаборатория Салахова" 12 лет и старше

№ п.п.	Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦЛ ккал	Минеральные элементы (мг)										
								Ca	Mg	P	Fe	A, мг	I, мкг	Zn, мкг	B1, мг	C, мг		
1 День																		
Завтрак	Колбаса отварная	ТТК 516	100	11,63	15,42	0,00	185,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00		
	Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	210	7,89	5,49	52,41	289,80	18,92	11,64	0,00	1,18	25,20	0,00	0,00	1,12	0,00		
	Помидор свежий дольками	ТТК 676	70	0,75	0,14	3,57	17,79	9,60	13,72	17,84	0,62	0,00	0,00	0,00	1,04	17,15		
	Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	9,22	36,01	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	1,00	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	1,00	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	1,00	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	1,00	0,00			
	Итого за прием		645	24,01	21,62	100,69	691,92	28,79	25,36	17,84	1,83	25,20	0,00	0,00	7,16	17,15		
2 День																		
Завтрак	Наггетсы из птицы	ТТК 545/1	100	15,34	17,60	6,00	245,71	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00			
	Картофель тушеный	ТТК 587	150	3,15	8,16	25,05	183,00	26,80	2,25	0,00	1,37	28,80	0,00	0,00	1,13	12,11		
	Овощная ассорти (огурец, морковь)	ТТК 674	38	0,34	0,05	1,50	7,31	6,19	5,62	11,24	0,25	0,00	0,00	1,01	2,66			
	Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	34,51	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	1,00	0,00			
	Яблоко	ТТК 669	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,00	1,03	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	1,00	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	1,00	0,00			
	Итого за прием		638	22,62	26,71	76,28	631,21	50,34	16,87	22,24	3,84	28,80	0,00	0,00	7,17	24,77		
3 День																		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	ТТК 511	200	6,65	3,57	31,46	183,22	101,42	39,38	148,31	1,03	10,25	0,00	0,00	1,15	0,44		
	Масло сливочное	ТТК 657	15	0,12	10,88	0,20	99,09	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00			
	Запеканка из творога	ТТК 1170	100	17,49	11,68	17,63	247,53	148,39	21,35	185,83	0,47	64,89	0,00	0,00	1,04	0,25		
	Сметана	ТТК 664	15	0,37	1,98	0,49	21,51	11,62	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	1,00	0,02			
	Какао с молоком	ТТК 610	200	3,06	2,85	14,04	90,16	95,52	21,70	85,22	0,68	10,44	0,00	0,00	1,03	0,45		
	Сметанник	ТТК 603	50	3,70	6,44	36,05	218,00	15,02	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	1,06	0,02			
	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	1,00	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	1,00	0,00			
	Итого за прием		630	34,77	37,89	122,91	971,51	375,56	82,43	419,36	2,70	85,58	0,00	0,00	8,28	1,18		



Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	T, мкг	B1, мг	C, мг			
2 Недели																		
1 День																		
Завтрак																		
Соуски отварные	ТТК 518	100	11,63	15,42	0,00	185,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00			
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	200	7,52	5,23	49,92	276,00	18,02	11,08	0,00	1,13	24,00	0,00	0,00	1,12	0,00			
Помидор свежий дольки	ТТК 676	75	0,81	0,15	3,82	19,06	10,29	14,70	19,11	0,66	0,00	0,00	0,00	1,04	18,38			
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	9,22	36,01	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	1,00	0,09			
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	1,00	0,00			
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	1,00	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	1,00	0,00			
Итого за прием		640	23,68	21,37	98,45	679,39	28,58	25,78	19,11	1,82	24,00	0,00	0,00	7,16	18,38			
2 День																		
Завтрак																		
Чиабатта мясные	ТТК 550/1	100	18,32	20,24	0,64	258,00	13,16	0,00	0,00	2,23	0,00	0,00	0,00	1,14	0,15			
Каша перловая расосыпчатая	ТТК 574	200	5,70	4,45	43,85	232,86	29,36	22,88	0,00	1,07	14,40	0,00	0,00	1,06	0,00			
Салат из свежей калусты с огурцом	ТТК 678	120	1,70	5,37	11,70	97,22	44,00	15,50	33,35	0,62	0,00	0,00	0,00	1,03	17,16			
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	34,51	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00			
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	1,00	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	1,00	0,00			
Итого за прием		670	29,11	30,57	88,32	734,59	86,79	38,38	33,35	3,95	14,40	0,00	0,00	6,22	17,31			
3 День																		
Завтрак																		
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	210	6,17	3,46	27,12	165,19	99,36	11,35	72,69	0,10	11,09	0,00	0,00	1,03	0,48			
Сырники	ТТК 1193	90	12,73	10,21	24,14	244,44	0,86	0,00	0,00	0,31	0,00	0,04	0,04	1,04	0,00			
Молоко стуженное	ТТК 662	20	1,44	1,70	11,10	63,48	61,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	1,01	0,20			
Какао с молоком	ТТК 610	200	3,06	2,85	14,04	90,16	95,52	21,70	85,22	0,68	10,44	0,00	0,00	1,03	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	1,02	5,00			
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	1,00	0,00			
Итого за прием		645	25,51	18,76	101,52	671,96	276,14	45,05	173,91	3,43	21,53	0,04	0,04	6,13	6,13			
4 День																		
Завтрак																		
Плов из индейки	ТТК 527	230	19,06	14,89	51,38	415,05	22,20	50,00	236,67	1,78	5,87	0,00	0,00	1,07	0,96			
Салат из свежих огурцов с картошкой и зеленым луком	ТТК 1194	55	0,68	5,50	4,24	56,56	13,12	9,05	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	1,03	8,14			
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	1,00	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	74,08	2,80			
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	1,00	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	1,00	0,00			
Итого за прием		585	24,58	24,19	97,06	690,05	105,54	59,06	236,67	2,28	5,87	0,00	0,00	79,18	11,90			

