

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

№ 27 *М* с.в. *Молодцова*



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ с 12 лет и старше 1 и 2 смена

УТВЕРЖДАЮ
24.02.2023



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	Fe	P	A	B1	C		
1 Неделя															
1 День															
Завтрак или Полдник льготная категория															
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	100	1,08	0,20	5,10	25,41	13,72	19,60	0,88	25,48	0,00	0,06	0,00	24,50	
Котлета "Морское диво"	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	
Греча отварная с маслом	ТТК 1417	180	4,21	9,61	39,25	285,23	17,50	145,55	4,90	0,00	21,60	0,31	0,00	0,00	
Напиток "Каркаде"	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,64	0,17	0,00	0,00	0,10	
Сыр порвигно	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	
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	
Итого за прием		650	19,05	18,59	79,67	623,85	225,55	166,04	6,29	26,12	21,77	0,40	0,00	25,18	
Обед льготная категория															
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	
Огурец 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	
Биточек "Домашний*"	ТТК 552	100	6,21	10,53	11,04	226,46	19,78	17,29	1,50	0,00	0,72	0,11	0,00	0,20	
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	
Компот из свежих яблок (вит. 70)	ТТК 623-70	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	
Говядина отварная для 1 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	
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,86	19,36	1,96	0,04	13,27	0,00	0,01	0,00	0,04	
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	
Итого за прием		1055	23,35	28,08	108,68	824,77	195,46	113,05	9,10	128,93	18,93	0,47	0,00	37,87	
Итого за день		1705	42,40	46,67	188,35	1448,62	421,01	279,09	15,40	155,05	40,69	0,87	0,00	63,05	
2 День															
Завтрак или Полдник льготная категория															
Каша молочная пшеничная	ТТК 511	200	4,05	2,57	21,46	162,22	101,42	39,38	1,03	148,31	10,25	0,15	0,00	0,44	
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	3,00	0,04	0,00	0,00	0,00	
Запеканка из творога	ТТК 1170	130	12,82	3,91	36,63	183,63	192,91	27,76	0,61	241,58	84,36	0,05	0,00	0,32	
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	
Какао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	0,68	85,22	10,44	0,03	0,00	0,45	
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	
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	
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	
Итого за прием		720	22,71	18,03	103,37	656,77	441,61	100,93	2,45	505,00	105,09	0,28	0,00	17,97	

Обед льготная категория														
Суп картофельный с рисом	ТТК 641	250	1,00	6,90	14,68	89,98	12,47	17,52	0,60	44,13	0,00	0,06	0,00	4,60
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
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	55	0,59	0,11	2,81	13,98	7,55	10,78	0,49	14,01	0,90	0,03	0,00	13,48
Финиш	ТТК 548	100	8,51	9,38	2,80	153,74	54,84	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06
Рис пропаренный	ТТК 582	200	2,74	5,40	42,61	182,36	7,84	30,56	0,00	0,64	14,40	0,04	0,00	0,01
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
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
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
Итого за прием		891	23,82	25,83	108,30	706,13	103,64	71,79	2,82	129,33	14,43	0,16	0,00	218,73
Итого за день		1611	46,53	43,86	211,67	1362,90	545,25	172,71	5,27	634,32	119,52	0,44	0,00	236,69
3 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Кукуруза консервированная	ТТК 672	40	1,14	0,23	3,26	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Голубцы "Ленивые**"	ТТК 559	100	11,00	11,48	15,02	168,28	22,64	0,00	1,15	0,00	0,54	0,09	0,00	2,40
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	200	3,74	3,01	37,13	178,64	18,02	11,08	1,13	0,00	24,00	0,12	0,00	0,00
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Печенье "Кексы шоколадные"	ТТК 1394	50	1,10	5,83	13,32	101,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сыр порционно	ТТК 1034	30	4,34	6,48	0,00	62,87	264,00	0,00	0,26	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
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
Итого за прием		670	24,71	27,53	100,86	675,45	304,93	11,08	2,56	0,00	24,54	0,21	0,00	2,40
Обед льготная категория														
Суп из овощей с фасолью	ТТК 640	250	2,00	7,85	12,41	109,36	21,78	15,21	0,60	40,10	0,00	0,05	0,00	6,40
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
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	60	1,21	0,18	5,34	25,97	21,98	19,97	0,88	39,93	0,00	0,04	0,00	9,45
Жирное по - Петровски	ТТК 520	250	14,10	10,26	34,59	285,03	35,60	41,38	5,87	285,75	393,50	0,22	0,00	18,95
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
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
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 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
Фруктовые пастилки	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
Итого за прием		1026	29,44	24,87	124,77	791,48	168,48	115,14	11,74	491,50	393,50	0,41	0,00	129,42
Итого за день		1696	54,15	52,39	225,63	1466,93	473,41	126,22	14,30	491,50	418,04	0,61	0,00	131,82
4 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Огурец 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
Плов из индейки	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
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сыр порционно	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
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	3,00	0,04	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
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
Итого за прием		630	19,90	28,24	77,08	649,45	225,33	68,07	2,72	260,25	6,42	0,11	0,00	10,84

Обед льготная категория														
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
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	100	1,08	0,20	3,10	25,41	13,72	19,60	0,88	25,48	0,00	0,06	0,00	24,50
Колбаса отварная	ТТК 516	100	4,86	11,10	0,00	189,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	200	4,68	7,02	24,39	193,32	19,44	161,72	3,44	0,00	24,00	0,35	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов (вкл. 70)	ТТК 624-70	200	0,49	0,03	21,64	83,56	28,56	18,28	0,58	25,50	0,01	0,01	0,00	0,32
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
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
Итого за прием		931	27,82	27,42	100,32	832,85	98,64	238,13	9,74	191,26	36,01	0,62	0,00	29,60
Итого за день		1561	47,72	55,67	177,40	1482,30	323,97	306,20	12,47	451,51	42,43	0,72	0,00	40,45
5 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Напиток из птицы	ТТК 545/1	100	8,84	8,32	6,00	184,59	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Капуста тушеная	ТТК 585	230	9,45	12,16	35,45	249,64	103,41	35,93	1,74	71,62	0,00	0,06	0,00	42,27
Напиток "Грушевка"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,13	0,70	0,00	0,00	0,00	0,10
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
Огурцы консервированные	ТТК 1232	55	0,00	0,22	3,06	6,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		630	21,60	21,55	76,00	587,21	125,49	36,47	2,67	72,32	0,00	0,15	0,00	42,37
Обед льготная категория														
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36	32,30	18,02	0,67	39,65	0,00	0,05	0,00	12,14
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	15,83	11,22	25,71	328,64	148,05	24,48	1,84	256,50	31,73	0,11	0,00	0,61
Напиток фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15	12,03	6,87	2,41	12,03	0,00	0,02	0,00	3,44
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
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,85	19,36	1,96	0,04	13,27	0,00	0,01	0,00	0,04
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
Блинчик с молоком сгущеным 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
Итого за прием		926	29,23	29,91	108,46	797,03	251,00	85,28	6,45	389,34	36,53	0,25	0,02	32,90
Итого за день		1556	50,83	51,45	184,47	1384,24	376,49	121,75	9,11	461,66	36,53	0,40	0,02	75,27
6 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Салат из помидор с маслом	ТТК 1106/1	90	0,90	8,96	4,10	99,70	25,31	16,26	0,78	22,37	0,00	0,05	0,00	20,51
Биточек "Нежный"	ТТК 1395	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
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
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
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
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
Яблоко	ТТК 669	110	0,44	0,01	12,71	25,51	17,60	9,90	2,42	12,10	0,00	0,03	0,00	11,00
Итого за прием		750	18,64	22,91	94,44	646,32	99,12	65,35	4,69	34,47	18,19	0,24	0,00	46,48

Обед льготная категория														
Вишнет от овощной	ТТК 670	100	0,95	5,57	7,21	96,29	13,17	11,94	0,49	29,05	0,00	0,01	0,00	6,44
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 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
Чесночники мясные	ТТК 550/1	100	11,52	13,59	18,28	251,41	13,16	0,00	2,23	0,00	0,00	0,14	0,00	0,15
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	200	4,68	7,02	24,39	193,32	19,44	161,72	5,44	0,00	24,00	0,35	0,00	0,00
Напиток "Мишутка"	ТТК 1031	200	1,07	0,11	15,00	59,86	11,57	4,93	1,27	7,73	0,17	0,01	0,00	2,10
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
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
Итого за прием		931	28,68	35,91	95,36	855,70	75,42	200,23	11,01	142,96	24,17	0,60	0,00	12,77
Итого за день		1681	47,32	58,83	189,80	1502,02	174,54	265,58	15,70	177,43	42,36	0,83	0,00	59,25
Среднедневное значение за I неделю		1635	48,16	51,48	196,22	1441,17	385,78	211,92	12,04	395,25	116,60	0,65	0,00	101,09
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	Fe	P	A	B1	E	C
2 Неделя														
1 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Сосиски отварные	ТТК 518	100	9,21	12,54	0,00	186,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель тушеный	ТТК 587	180	2,64	7,20	36,05	176,86	32,16	2,70	1,64	0,00	34,56	0,16	0,00	14,53
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
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
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
Итого за прием		640	15,91	20,96	77,39	558,42	55,61	16,59	4,25	17,60	34,56	0,18	0,00	21,08
Обед льготная категория														
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
Огурец свежий	ТТК 675/1	85	0,67	0,08	2,92	13,27	19,16	11,66	0,50	0,00	0,00	0,02	0,00	8,33
Митболы с сыром	ТТК 544/1	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
Рис цветной	ТТК 584	200	3,14	1,40	31,93	118,34	9,71	28,12	0,62	0,00	7,20	0,05	0,00	0,80
Компот из свежих груш (виг. 70)	ТТК 1237-70	200	0,08	0,07	11,19	43,40	3,08	1,57	0,41	1,91	0,00	0,00	0,00	0,80
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	15	2,87	1,46	0,09	24,96	3,29	4,43	0,55	32,90	0,00	0,01	0,00	0,04
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
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
Итого за прием		946	21,04	29,98	123,98	795,35	87,42	61,65	4,56	75,73	7,23	0,22	0,00	16,87
Итого за день		1586	36,95	50,94	201,37	1353,77	143,03	78,24	8,81	93,33	41,79	0,40	0,00	37,95
2 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	200	4,39	2,58	15,43	104,10	94,63	10,81	0,10	69,23	10,56	0,03	0,00	0,46
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	3,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Сырники из творога	ТТК 1193	90	12,73	10,21	24,14	239,37	87,17	14,70	0,57	119,20	55,07	0,05	0,00	0,00
Молоко сгущенное	ТТК 662	25	2,12	2,11	13,30	79,35	76,75	8,50	0,05	54,75	0,00	0,02	0,00	0,25
Сыр порционный	ТТК 1034	15	2,17	3,24	0,00	31,43	132,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Циоре "Фрумка"	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
Напиток "Грушенька"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,13	0,70	0,00	0,00	0,00	0,10
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	50	3,44	0,50	24,02	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		680	24,95	25,90	95,25	707,33	394,04	34,54	0,98	246,88	65,67	0,10	0,00	0,81

Обед льготная категория															
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	
Кукуруза консервированная	ТТК 672	50	1,43	0,28	4,95	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Напиток фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15	12,03	6,87	2,41	12,03	0,00	0,02	0,00	3,44	
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	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	
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	
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	
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	
Итого за прием		981	31,30	30,05	123,03	849,49	122,02	91,07	7,90	342,16	12,00	0,49	0,00	99,05	
Итого за день		1661	56,25	55,95	218,28	1556,82	516,06	125,61	8,89	589,04	77,67	0,58	0,00	99,85	
3 День															
Завтрак или Полдник льготная категория															
Мандарины	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	
Кукуруза консервированная	ТТК 672	60	1,72	0,34	5,94	42,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Печень тушеная в томатном соусе	ТТК 526	100	3,85	2,50	9,00	82,13	17,65	15,14	205,51	4,50	35,09	60,51	0,86	0,16	
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	
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	3,00	0,04	0,00	0,00	0,00	
Сыр порционнo	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	
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	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	
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	
Итого за прием		750	14,61	19,81	91,74	591,56	283,85	64,17	207,22	23,77	53,32	60,72	0,86	30,80	
Обед льготная категория															
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36	32,30	18,02	0,67	39,65	0,00	0,05	0,00	12,14	
Фруктовая лента	ТТК 1072	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	
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	
Пюре гороховое	ТТК 1418	200	10,30	7,90	34,23	280,32	88,72	84,60	6,75	0,00	24,00	0,86	0,00	0,00	
Сметана	ТТК 664	28	0,68	3,70	0,92	40,15	21,68	2,19	0,05	14,86	0,00	0,01	0,00	0,04	
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	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	
Напиток "Мишутка"	ТТК 1031	200	1,07	0,11	15,00	59,86	11,57	4,93	1,27	7,73	0,17	0,01	0,00	2,10	
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	
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	
Итого за прием		874	31,43	32,02	116,76	837,94	176,13	142,65	11,80	128,85	24,17	0,94	0,00	15,08	
Итого за день		1624	46,04	51,83	208,50	1429,51	459,99	206,82	219,02	152,62	77,49	61,66	0,86	45,88	
4 День															
Завтрак или Полдник льготная категория															
Огурец свежий	ТТК 675/1	70	0,55	0,07	2,40	10,93	15,78	9,60	0,41	0,00	0,00	0,02	0,00	6,86	
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 521	300	9,07	5,08	23,00	293,88	44,25	195,63	7,10	435,60	5,40	0,35	0,00	1,80	
Напиток "Каркаде"	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,64	0,17	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	
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	
Яблоко	ТТК 669	110	0,44	0,01	12,71	25,51	17,60	9,90	2,42	12,10	0,00	0,03	0,00	11,00	
Итого за прием		730	13,47	5,67	65,72	452,62	81,68	216,02	9,99	448,34	5,57	0,41	0,00	19,76	

Обед льготная категория														
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
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	30	0,32	0,06	1,53	7,62	4,12	5,88	0,26	7,64	0,00	0,02	0,00	7,35
Сосиски отварные	ТТК 518	100	9,21	12,54	0,00	186,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель, запеченный из отварного	ТТК 586	200	4,17	6,06	40,92	219,78	26,03	44,83	1,79	0,00	0,00	0,19	0,00	17,76
Сметана	ТТК 664	30	0,73	3,96	0,98	43,02	23,23	2,35	0,05	15,92	0,00	0,01	0,00	0,65
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
Морс ягодный	ТТК 971	200	0,00	0,00	24,08	91,36	14,00	0,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,00	4,00
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
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
Итого за прием		896	29,63	32,31	111,21	862,94	106,64	82,01	6,92	131,40	0,00	0,46	0,00	37,28
Итого за день		1626	43,10	37,97	176,93	1315,56	188,32	298,03	16,91	579,74	5,57	0,87	0,00	57,03
5 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
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
Биточек "Нежный"	ТТК 1395	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
Перловка отварная с маслом	ТТК 1419	200	4,50	8,30	39,80	177,00	29,36	22,88	1,07	0,00	14,40	0,06	0,00	0,00
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Печенье "Кексы с конфитюром"	ТТК 1393	50	2,50	5,45	7,30	142,00	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
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
Итого за прием		660	22,40	23,00	97,06	679,09	29,62	22,88	1,10	0,00	14,40	0,06	0,00	0,00
Обед льготная категория														
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
Чебабичи мясные	ТТК 550/1	100	11,52	13,59	18,28	251,41	13,16	0,00	2,23	0,00	0,00	0,14	0,00	0,15
Калупа тушеная	ТТК 585	200	8,22	8,57	43,49	247,08	89,92	31,26	1,51	62,28	0,00	0,05	0,00	36,76
Напиток фруктовый "Витаминка"	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15	12,03	6,87	2,41	12,03	0,00	0,02	0,00	3,44
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
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
Яблоко	ТТК 669	120	0,48	0,01	13,86	27,83	19,20	10,80	2,64	13,20	0,00	0,04	0,00	12,00
Итого за прием		951	31,11	31,89	114,96	818,29	152,39	70,57	10,36	193,69	0,00	0,30	0,00	56,43
Итого за день		1611	53,51	54,88	212,02	1497,38	182,01	93,45	11,46	193,69	14,40	0,36	0,00	56,43
6 День														
Завтрак или Полдник льготная категория														
Салат из свежих огурцов	ТТК 679/1	100	0,76	3,29	3,18	60,71	28,96	12,93	0,58	36,27	0,00	0,03	0,00	10,88
Сыр порционно	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
Биточек "Домашний*"	ТТК 552	100	6,21	10,53	11,04	226,46	19,78	17,29	1,50	0,00	0,72	0,11	0,00	0,20
Соте из овощей (рагу овощное)	ТТК 1420	200	8,30	4,10	32,30	299,12	42,34	41,84	91,72	1,44	0,00	0,14	0,00	35,10
Напиток "Трушевка"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,13	0,70	0,00	0,00	0,00	0,10
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
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
Итого за прием		670	21,57	22,75	79,24	777,02	268,18	72,58	94,10	38,41	0,72	0,27	0,00	46,28

Обед льготная категория														
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
Суп картофельный с рисом	ТТК 641	250	1,60	6,90	14,68	89,98	12,47	17,52	0,60	44,13	0,00	0,06	0,00	4,60
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,00	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
Плов из индейки	ТТК 327	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
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
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
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	0,06	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		991	26,45	27,26	119,12	818,77	115,07	131,27	8,27	455,54	6,41	0,26	0,00	227,47
Итого за день		1661	48,02	50,01	198,35	1595,79	383,25	203,86	102,37	493,95	7,13	0,53	0,00	273,75
Среднедневное значение за 2 недели		1628	47,31	50,26	202,57	1458,14	312,11	167,67	61,24	350,39	37,34	10,73	0,14	95,15
Среднедневное значение за 2 недели		1 632	47,73	50,87	199,40	1449,65	348,94	189,80	36,64	372,82	76,97	5,69	0,07	98,12

Стоимость питания 430 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, 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).

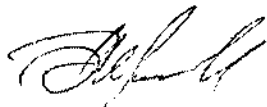
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

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.

И.о.руководителя производственной службы



И.М.Бородина