



Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витаминны				
							Са	Мg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	T, мкг	B1, мг	C, мг
<b>Вторник</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124 с6 2004	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,4	41,78	0,71	12	228,53	0,2	0,05	12,22
Г овядина отварная для I блюд	ГТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73	0	16,01	0,13	0,01	0,04
Зелень (укроп, петрушка)	ГТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
П поджарка из филе индейки	ГТК № 406	130	27,92	14,01	6,35	260,47	44,86	30,87	263,19	2,05	56,16	127,6	0,77	0,68	3,04
Пюре из бобовых	ГТК № 317	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
Компот из изюма (вит. 7)	ГТК № 822-70	200	0,37	0,01	28,80	109,82	0,66	0,02	0,15	0,05	0,03	0,03	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>856</b>	<b>60,96</b>	<b>28,04</b>	<b>132,40</b>	<b>1000,79</b>	<b>182,62</b>	<b>134,16</b>	<b>553,57</b>	<b>9,85</b>	<b>93,63</b>	<b>411,05</b>	<b>1,62</b>	<b>0,93</b>	<b>15,80</b>
<b>Полдник 12 лет и старше II смена</b>															
Котлеты из рыбы	ГТК № 301	100	13,93	6,36	13,27	167,13	23,53	20,62	147,79	0,48	15,00	26,13	3,17	0,05	0,40
Рис цветной	ГТК № 528	180	4,26	4,52	38,99	212,51	15,81	25,67	78,68	0,62	14,98	37,08	0,3	0,04	0,72
Чай с сахаром	ГТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Корж "Школьный"	ГТК № 1507	75	5,55	9,66	55,66	327,02	22,53	9,13	56,45	0,75	72,93	80,17	0,83	0,09	0,11
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>605</b>	<b>28,83</b>	<b>21,45</b>	<b>143,92</b>	<b>878,77</b>	<b>62,24</b>	<b>55,42</b>	<b>282,92</b>	<b>1,90</b>	<b>102,91</b>	<b>143,38</b>	<b>4,30</b>	<b>0,18</b>	<b>1,23</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1461</b>	<b>89,79</b>	<b>49,49</b>	<b>276,32</b>	<b>1879,55</b>	<b>244,86</b>	<b>189,58</b>	<b>836,49</b>	<b>11,75</b>	<b>196,54</b>	<b>554,43</b>	<b>5,92</b>	<b>1,11</b>	<b>17,03</b>

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭД, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Среда</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
Салат из свежих помидоров	№ 19 сб.2004	100	0,98	9,97	4,64	111,24	19,7	18,27	24,85	0,86	0	121,03	5,04	0,05	22,3
Суп картофельный с крупной (пшено)	№ 138 сб.2004	250	2,23	2,35	17,16	96,93	20,08	23,54	59,91	0,89	7,2	215,93	0,18	0,09	6,6
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	32,77	0,55	0	12,01	0,1	0,01	0,03
Пельмени отварные	№ 719 сб.2004	200	18,41	11,16	42,78	349,49	10,89	0,61	1,94	0,09	0	0	0	0	0
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Мандарин		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
Напиток из брусники (вит. 7 )	ТТК № 812-70	200	0,18	0,13	26,63	103,41	7,18	1,77	4,15	0,17	0,03	2,03	0,25	0	3,75
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>920</b>	<b>30,06</b>	<b>30,84</b>	<b>122,99</b>	<b>886,75</b>	<b>93,66</b>	<b>58,11</b>	<b>139,91</b>	<b>2,66</b>	<b>27,23</b>	<b>383,50</b>	<b>5,82</b>	<b>0,19</b>	<b>47,88</b>
<b>Полдник 12 лет и старше II смена</b>															
Котлеты "Домашние"	ТТК № 221	100	14,08	16,51	11,68	252,56	11,86	16,05	119,38	1,73	22,3	31,1	0,37	0,17	0,05
Капуста тушеная	№ 534 сб.2004	180	4,09	4,24	20,81	128,86	104,32	33,67	69,17	1,38	15,12	119,55	0,37	0,06	38,27
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,10	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>555</b>	<b>24,97</b>	<b>22,90</b>	<b>92,53</b>	<b>668,14</b>	<b>169,51</b>	<b>55,81</b>	<b>227,70</b>	<b>3,21</b>	<b>43,42</b>	<b>161,65</b>	<b>0,74</b>	<b>0,24</b>	<b>38,58</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1475</b>	<b>55</b>	<b>54</b>	<b>216</b>	<b>1555</b>	<b>263</b>	<b>114</b>	<b>368</b>	<b>6</b>	<b>71</b>	<b>545</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>86</b>

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	Г, мкг	B1, мг	C, мг	
<b>Четверг</b>																
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																
Винегрет "Морской"	ТТК № 78	100	1,20	5,63	9,75	91,41	20,34	15,29	35,67	0,69	0	202,06	2,31	0,04	8,2	
Суп картофельный с макаронными изделиями	№140 с6.2004	250	2,72	2,32	20,66	112,58	20,56	21,32	57,34	0,92	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5	
Рыба, запеченная с сырной пастой (пикша)	ТТК № 311	100	15,81	15,31	2,05	208,37	78,23	5,56	55,97	0,23	27,99	52,41	4,24	0,01	0,8	
Ризотто овощное	ТТК № 536	180	4,80	7,47	37,15	235,20	13,6	22,38	70,16	0,52	25,92	48,6	0,31	0,03	0	
Компот ягодно-яблочный "Рябинка" (вит 7)	ТТК № 834-70	200	0,34	0,10	24,42	94,58	7,64	3,5	10,12	0,56	0,02	1,03	300,04	0	0,8	
Пирожное "Песочное кольцо"	№ 50 с6.1999	48	3,87	13,34	25,93	237,28	11,23	17,69	41,75	0,64	89,56	98,39	0,8	0,07	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>929</b>	<b>32,16</b>	<b>44,67</b>	<b>143,09</b>	<b>1092,21</b>	<b>153,66</b>	<b>86,41</b>	<b>271,83</b>	<b>3,58</b>	<b>150,69</b>	<b>626,77</b>	<b>308,04</b>	<b>0,24</b>	<b>16,90</b>	
<b>Полдник 12 лет и старше II смена</b>																
Каша молочная манная жидкая	№ 311 с6.2004	200	5,86	3,24	28,81	166,37	121,35	17,94	106,33	0,4	12,67	23,23	0,46	0,06	0,55	
Масло сливочное	ТТК № 43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0	
Запеканка из творога	№ 366 с6.2004	100	17,64	11,77	16,69	245,16	148,54	21,32	188,48	0,51	69,83	80,74	0,35	0,04	0,24	
Соус клубничный	№ 618 с6.2004	20	0,08	0,04	11,80	45,50	3,91	1,6	2,04	0,14	0	0,51	0,05	0	2,45	
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>580</b>	<b>28,75</b>	<b>23,21</b>	<b>93,43</b>	<b>695,20</b>	<b>276,57</b>	<b>40,86</b>	<b>299,85</b>	<b>1,12</b>	<b>122,50</b>	<b>149,48</b>	<b>0,96</b>	<b>0,10</b>	<b>3,24</b>	
<b>Итого за прием</b>		<b>1509</b>	<b>60,91</b>	<b>67,88</b>	<b>236,52</b>	<b>1787,41</b>	<b>430,23</b>	<b>127,27</b>	<b>571,68</b>	<b>4,70</b>	<b>273,19</b>	<b>776,25</b>	<b>309,00</b>	<b>0,34</b>	<b>20,14</b>	

Наименование блюда	№ рсн.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углева- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Пятница</b>																
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	100	0,85	9,92	3,89	106,83	23,67	15,62	31,91	0,73	0	65,68	4,77	0,04	15,68	
Борщ с капустой и картофелем	№ 110 сб.2004	250	1,71	3,34	13,79	87,27	36,58	20,75	44,79	1,01	12	234,13	0,22	0,04	7,98	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	32,77	0,55	0	12,01	0,1	0,01	0,03	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5	
Котлета "Особая"	ТТК № 224	100	14,95	15,19	13,27	250,72	31,44	16,71	122,73	1,65	21,12	31,4	0,58	0,11	0,02	
Макароны с овощами	ТТК № 520	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	
Компот "Сливовый № 2" (вит. 7)	ТТК № 832-70	200	0,31	0,09	25,06	97,01	7,48	3,12	8,76	0,41	0,02	5,53	150,13	0,01	1,04	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>921</b>	<b>33,30</b>	<b>40,76</b>	<b>133,33</b>	<b>1022,50</b>	<b>141,37</b>	<b>83,46</b>	<b>320,16</b>	<b>5,66</b>	<b>76,34</b>	<b>931,45</b>	<b>156,83</b>	<b>0,32</b>	<b>29,26</b>	
<b>Полдник 12 лет и старше II смена</b>																
Сыр (порциями) № 97 сборник 2004 г.	№ 97 сб 2004	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0,05	
Азу из филе индейки	ТТК № 407	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	
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5	
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>577</b>	<b>26,38</b>	<b>12,92</b>	<b>72,71</b>	<b>504,64</b>	<b>178,65</b>	<b>52,38</b>	<b>281,32</b>	<b>4,32</b>	<b>44,04</b>	<b>95,05</b>	<b>0,96</b>	<b>0,14</b>	<b>14,84</b>	
<b>Итого за прием</b>		<b>1498</b>	<b>59,68</b>	<b>53,68</b>	<b>206,04</b>	<b>1527,14</b>	<b>320,02</b>	<b>135,84</b>	<b>601,48</b>	<b>9,98</b>	<b>120,38</b>	<b>1026,50</b>	<b>157,79</b>	<b>0,46</b>	<b>44,10</b>	

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	P, мкг	T, мг	B1, мг	C, мг	
<b>Суббота</b>																
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																
Суп с клецками	№ 155 с6.2004	250	2,79	3,71	14,13	99,87	19,86	8,14	35,35	0,51	18,96	234,46	0,42	0,03	0,6	
Говядина отварная для I блюда	ГТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	32,77	0,55	0	12,01	0,1	0,01	0,03	
Биточек "Антошка"	ГТК № 216	100	17,27	14,31	15,83	263,05	228,6	21,45	218	1,66	63,7	89,4	0,41	0,04	0,29	
Зелень (укроп, петрушка)	ГТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,62	0	8,5	0,02	0	0,5	
Капуста цветная б/з запеченная под соусом	ГТК № 529	180	7,96	15,89	16,93	236,62	176,89	32,37	163,93	2,1	63,18	122,49	0,67	0,13	40,58	
Компот из изюма (вит. 7)	ГТК № 822-70	200	0,37	0,01	28,80	109,82	0,66	0,02	0,15	0,05	0,03	0,03	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>796</b>	<b>35,84</b>	<b>37,34</b>	<b>97,96</b>	<b>860,95</b>	<b>431,88</b>	<b>67,00</b>	<b>451,02</b>	<b>4,89</b>	<b>145,87</b>	<b>466,89</b>	<b>1,62</b>	<b>0,21</b>	<b>42,00</b>	
<b>Полдник 12 лет и старше II смена</b>																
Салат из свеклы с маслом	№ 33 с6.2004	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	№ 437 с6.2004	100	14,58	14,82	3,99	206,95	18,80	20,25	153,70	2,27	13,60	27,63	0,45	0,04	0,73	
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 с6.2004	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 молоком	№ 630 с6.1996	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23	0,00	0,01	0,24	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>625</b>	<b>31,37</b>	<b>29,71</b>	<b>99,33</b>	<b>770,34</b>	<b>148,87</b>	<b>190,68</b>	<b>447,72</b>	<b>9,33</b>	<b>44,38</b>	<b>69,60</b>	<b>3,83</b>	<b>0,46</b>	<b>4,85</b>	
<b>Итого за прием</b>		<b>1421</b>	<b>67,21</b>	<b>67,05</b>	<b>197,29</b>	<b>1631,29</b>	<b>580,75</b>	<b>257,68</b>	<b>898,74</b>	<b>14,22</b>	<b>190,25</b>	<b>536,49</b>	<b>5,45</b>	<b>0,67</b>	<b>46,85</b>	

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
<b>Неделя №2</b>																
<b>Понедельник</b>																
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																
Салат из соленых огурцов с луком	№ 17 сб.2004	100	0,20	4,42	3,74	54,16	4,09	1,83	7,66	0,1	0	0	2,23	0,01	0,6	
Суп из овощей (горшечек зеленый)	№ 135 сб 2004	250	1,80	3,42	12,03	83,19	26,97	19,17	47,39	11,74	12	228,63	0,2	0,06	8,52	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	20	5,41	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73	0	16,01	0,13	0,01	0,04	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5	
Котлеты из рыбы	ТТК № 301	100	13,93	6,36	13,27	167,13	23,53	20,62	147,79	0,48	15,00	26,13	3,17	0,05	0,40	
Рис припущенный	№ 512 сб.2004	180	4,19	4,57	43,99	234,54	11,59	27,75	85,03	0,6	15,12	28,35	0,32	0,04	0	
Компот из смеси сухофруктов (вит 7)	ТТК № 816-70	200	0,98	0,06	30,73	116,38	28,88	18,29	25,54	0,61	0,02	116,63	1,1	0,01	0,32	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>926</b>	<b>31,67</b>	<b>23,46</b>	<b>139,05</b>	<b>883,81</b>	<b>102,21</b>	<b>94,12</b>	<b>357,92</b>	<b>3,28</b>	<b>42,14</b>	<b>424,25</b>	<b>7,17</b>	<b>0,18</b>	<b>10,38</b>	
<b>Полдник 12 лет и старше II смена</b>																
Сосиски отварные	№ 413 сб 2004	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 2004	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	0,00	
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	1,3	
Какао с молоком	№ 693 сб 2004	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52	
Хлеб "Прибрежный"	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>665</b>	<b>26,14</b>	<b>25,02</b>	<b>111,51</b>	<b>765,66</b>	<b>151,18</b>	<b>48,84</b>	<b>171,80</b>	<b>4,80</b>	<b>37,20</b>	<b>56,97</b>	<b>1,75</b>	<b>0,17</b>	<b>13,52</b>	
<b>Итого за прием</b>		<b>1591</b>	<b>57,81</b>	<b>48,48</b>	<b>250,56</b>	<b>1649,47</b>	<b>253,39</b>	<b>142,96</b>	<b>529,72</b>	<b>8,08</b>	<b>79,34</b>	<b>481,22</b>	<b>8,92</b>	<b>0,35</b>	<b>23,90</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>Вторник</b>																
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																
Рассольник	№ 130 сб.2004	250	1,70	3,48	14,41	93,98	19,31	19,92	50,3	0,78	984	224,78	0,19	0,07	6,6	
Говядина отварная для 1 блюд	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	32,77	0,55	0	12,01	0,1	0,01	0,03	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5	
Напитсы "Детские"	ТТК № 416	100	18,09	20,09	7,05	279,90	1,06	0	1,31	0,01	12	22,5	0,05	0	0	
Фасоль зелёная резаная б/з припущенная	ТТК № 531	180	4,28	4,49	10,56	88,69	109,54	41,03	71,61	1,77	15,12	148,95	0,6	0,13	14,4	
Компот "Сливовый № 2" (вит 7)	ТТК № 832-70	200	0,31	0,09	25,06	97,01	7,48	3,12	8,76	0,41	0,02	5,53	150,13	0,01	1,04	
Кулебяка с яблоками	ТТК № 904	100	5,99	2,33	49,60	240,14	16,82	10,56	46,76	1,36	2,85	8,69	1,71	0,06	0,7	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>921</b>	<b>39,58</b>	<b>34,14</b>	<b>141,93</b>	<b>1013,81</b>	<b>160,08</b>	<b>79,65</b>	<b>212,33</b>	<b>4,90</b>	<b>1013,99</b>	<b>430,96</b>	<b>152,80</b>	<b>0,28</b>	<b>23,27</b>	
<b>Полдник 12 лет и старше II смена</b>																
Салат из свежих помидоров	№ 19 сб.2004	100	0,98	9,97	4,64	111,24	19,7	18,27	24,85	0,86	0	121,03	5,04	0,05	22,3	
Зразы "Ленивые" с соусом	ТТК № 228	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	
Каша перловая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	180	5,14	4,58	39,48	214,81	26,62	20,6	166,37	0,97	15,12	28,35	0,7	0,05	0	
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>632</b>	<b>19,84</b>	<b>26,52</b>	<b>90,63</b>	<b>674,11</b>	<b>88,74</b>	<b>52,39</b>	<b>271,65</b>	<b>3,88</b>	<b>29,41</b>	<b>248,14</b>	<b>7,67</b>	<b>0,21</b>	<b>24,31</b>	
<b>Итого за прием</b>		<b>1553</b>	<b>59,42</b>	<b>60,66</b>	<b>232,56</b>	<b>1687,92</b>	<b>248,82</b>	<b>132,04</b>	<b>483,98</b>	<b>8,78</b>	<b>1043,40</b>	<b>679,10</b>	<b>160,47</b>	<b>0,49</b>	<b>47,58</b>	



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Мg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	TЭ, мкг	B1, мг	C, мг
<b>Среда</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
Салат "Огородничий"	ТТК № 1	100	1,39	4,50	9,50	80,27	37,42	18,14	31,34	0,61	0	350,65	2,48	0,03	13,02
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	19,98	33,24	68,06	1,22	12	224,66	0,25	0,09	5,8
Говядина, тушенная с черносливом	ТТК № 210	100	15,31	16,18	11,80	250,57	30,26	35,16	170,5	2,77	17	33,63	0,7	0,04	0,87
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 2004	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	0,00
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
Компот из чернослива (вит. 7)	ТТК №823-70	200	0,54	0,16	28,76	111,84	18,13	22,2	18,15	0,69	0,01	2,52	0,45	0	0,3
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>1005</b>	<b>32,42</b>	<b>30,82</b>	<b>156,44</b>	<b>1016,95</b>	<b>156,34</b>	<b>128,48</b>	<b>359,25</b>	<b>6,42</b>	<b>54,21</b>	<b>649,81</b>	<b>5,06</b>	<b>0,30</b>	<b>35,19</b>
<b>Полдник 12 лет и старше II смена</b>															
Рыба, тушенная в томате с овощами (пикша)	ТТК № 314	100	9,86	5,08	5,74	106,08	9,16	8,2	12,2	0,26	0	452,05	2,34	0,02	0,56
Пюре картофельное	№ 520 сб 2004	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 сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Турбинка песочная	ТТК № 1518	100	5,87	19,66	61,63	440,53	21,19	9,98	62,21	1,12	156,1	171,43	0,95	0,09	0,14
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>630</b>	<b>24,53</b>	<b>31,01</b>	<b>129,44</b>	<b>884,69</b>	<b>87,28</b>	<b>53,12</b>	<b>178,30</b>	<b>2,76</b>	<b>174,63</b>	<b>662,70</b>	<b>3,51</b>	<b>0,25</b>	<b>13,16</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1635</b>	<b>56,95</b>	<b>61,83</b>	<b>285,88</b>	<b>1901,64</b>	<b>243,62</b>	<b>181,60</b>	<b>537,55</b>	<b>9,18</b>	<b>228,84</b>	<b>1312,51</b>	<b>8,57</b>	<b>0,55</b>	<b>48,35</b>

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг	
<b>Четверг</b>																
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																
Суп картофельный с макаронными изделиями	№140 сб.2004	250	2,72	2,32	20,66	112,58	20,56	21,32	57,34	0,92	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,71	1,94	0,00	28,34	2,36	2,74	21,53	0,36	0	0,01	0,06	0,01	0	
Сарделька аппетитная	ТТК № 224	100	21,97	23,45	5,39	320,47	26,27	27,33	203,4	3,11	22,4	31,5	0,59	0,21	0,13	
Капуста тушеная	№ 534 сб.2004	180	4,09	4,24	20,81	128,86	104,32	33,67	69,17	1,38	15,12	119,55	0,37	0,06	38,27	
Компот ягодно-фруктовый (вип.7)	ТТК 835 -70	200	0,22	0,09	25,68	99,83	10,01	5,27	7,6	0,43	0,02	7,37	0,13	0	1,07	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>790</b>	<b>35,10</b>	<b>32,54</b>	<b>95,58</b>	<b>802,44</b>	<b>163,52</b>	<b>90,33</b>	<b>359,04</b>	<b>6,20</b>	<b>44,74</b>	<b>374,21</b>	<b>1,47</b>	<b>0,37</b>	<b>46,07</b>	
<b>Полдник 12 лет и старше II смена</b>																
Сыр (порциями)	№ 97 сб.2004	20	4,89	4,59	0,00	61,91	176	7,83	111,36	0,17	27,6	51,6	0,1	0	0,06	
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 702	210	6,43	10,17	27,61	228,24	116,97	13,05	85,95	0,14	36,67	68,23	0,10	0,03	0,55	
Масло сливочное	ТТК № 43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0	
Творожник с изюмом	ТТК № 605	100	11,90	15,17	42,05	348,52	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,5	0,72	0,05	0,12	
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>585</b>	<b>28,29</b>	<b>38,43</b>	<b>104,56</b>	<b>874,52</b>	<b>407,20</b>	<b>35,90</b>	<b>335,38</b>	<b>1,99</b>	<b>177,95</b>	<b>298,33</b>	<b>1,02</b>	<b>0,17</b>	<b>0,73</b>	
<b>Итого за прием</b>		<b>1375</b>	<b>63,39</b>	<b>70,97</b>	<b>200,14</b>	<b>1676,96</b>	<b>570,72</b>	<b>126,23</b>	<b>694,42</b>	<b>8,19</b>	<b>222,69</b>	<b>672,54</b>	<b>2,49</b>	<b>0,54</b>	<b>46,80</b>	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Пятница</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
Борщ с картофелем	№ 114 с6 2004	250	1,97	3,43	16,71	101,31	31,44	24,37	55,33	1,17	12	234,47	0,23	0,06	6,86
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
Мясо тушеное	№ 433 с6 2004	100	15,07	14,28	3,17	201,18	16,54	19,45	145,2	2,15	9,6	87,63	0,47	0,05	0,76
Картофель отварной	№ 518 с6 2004	180	3,43	4,65	29,07	170,38	28,83	36,71	94,82	1,51	15,12	33,75	0,24	0,16	14,4
Блинчики с молоком сгущенным вареным	ТТК № 922	55	7,24	10,24	15,18	183,37	0,63	0	0,78	0,01	7,2	13,5	0,03	0	0
Напиток из плодов шиповника (вит. 7)	ТТК № 809-70	200	0,69	0,29	34,27	130,54	12,81	3,42	3,55	0,66	0,03	163,43	0,76	0,01	200
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>836</b>	<b>31,82</b>	<b>33,39</b>	<b>121,53</b>	<b>899,58</b>	<b>92,31</b>	<b>84,62</b>	<b>300,50</b>	<b>5,52</b>	<b>43,95</b>	<b>541,28</b>	<b>1,75</b>	<b>0,28</b>	<b>222,52</b>
<b>Полдник 12 лет и старше II смена</b>															
Котлета из мяса птицы в панировке	ТТК № 404	100	16,22	8,73	12,82	195,96	11,79	10,59	112,79	0,81	22,58	22,46	0,54	0,02	0
Рис с овощами	ТТК № 527	180	4,07	7,40	40,24	241,45	25,27	34,25	95,96	0,85	25,92	2548,8	0,47	0,05	1,61
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,10	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>630</b>	<b>25,78</b>	<b>18,34</b>	<b>114,20</b>	<b>716,52</b>	<b>109,39</b>	<b>62,93</b>	<b>263,90</b>	<b>4,06</b>	<b>54,50</b>	<b>2584,26</b>	<b>1,41</b>	<b>0,10</b>	<b>6,87</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1466</b>	<b>57,60</b>	<b>51,73</b>	<b>235,73</b>	<b>1616,11</b>	<b>201,70</b>	<b>147,55</b>	<b>564,40</b>	<b>9,58</b>	<b>98,45</b>	<b>3125,54</b>	<b>3,16</b>	<b>0,38</b>	<b>229,39</b>

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	TЭ, мкг	B1, мг	C, мг	
<b>Суббота</b>																
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																
Салат из свежих огурцов	№ 16 сб 2004	100	0,71	9,88	3,12	102,32	27,72	12,92	39,12	0,59	0	9,1	4,49	0,03	8,92	
Суп с клецками	№ 155 сб.2004	250	2,79	3,71	14,13	99,87	19,86	8,14	35,35	0,51	18,96	234,46	0,42	0,03	0,6	
Тефтели "Детские" с соусом томатным	ТТК № 229	100	8,18	10,97	5,26	151,67	3,04	1,94	4,8	0,09	9,79	66,62	0,11	0	0,24	
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб.2004	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	
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	
Компот "Сливовый № 1" (вит.7)	ТТК № 831-70	200	0,31	0,11	21,83	96,49	8,88	3,81	8,38	0,44	0,02	2,73	150,13	0,01	1,52	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>1035</b>	<b>26,82</b>	<b>32,90</b>	<b>147,06</b>	<b>969,62</b>	<b>102,98</b>	<b>184,35</b>	<b>321,90</b>	<b>9,43</b>	<b>53,97</b>	<b>349,21</b>	<b>156,05</b>	<b>0,42</b>	<b>24,28</b>	
<b>Полдник 12 лет и старше II смена</b>																
Бутерброд с помидорами и сыром	ТТК № 74	60	4,62	2,60	14,32	100,85	90,46	7,4	60,2	0,24	13,8	52,4	0,19	0,01	2,03	
Котлеты "Домашние"	ТТК № 221	100	14,08	16,51	11,68	252,56	11,86	16,05	119,38	1,73	22,3	31,1	0,37	0,17	0,05	
Капуста тушеная	№ 534 сб 2004	180	4,09	4,24	20,81	128,86	104,32	33,67	69,17	1,38	15,12	119,55	0,37	0,06	38,27	
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>590</b>	<b>27,88</b>	<b>24,26</b>	<b>82,81</b>	<b>654,39</b>	<b>207,01</b>	<b>57,12</b>	<b>248,75</b>	<b>3,40</b>	<b>51,22</b>	<b>203,05</b>	<b>0,93</b>	<b>0,24</b>	<b>40,35</b>	
<b>Итого за прием</b>		<b>1625</b>	<b>54,70</b>	<b>57,16</b>	<b>229,87</b>	<b>1624,01</b>	<b>309,99</b>	<b>241,47</b>	<b>570,65</b>	<b>12,83</b>	<b>105,19</b>	<b>552,26</b>	<b>156,98</b>	<b>0,66</b>	<b>64,63</b>	

Стоимость питания 378 руб в день

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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.

Технолог

*Онк*

И.А. Дикманникова