

СОГЛАСОВАНО  
Специалист-диетолог



"КШП"  
Горобченко

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (1 СМЕНА)  
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ**

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ



подпись  
ФИО  
дата

Решетова Анна С  
20.11.2024



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (1 СМЕНА)  
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Са	Mg	Fe	P	A,мкг	B1,мг	E	C,мг
<b>1 Неделя</b>														
<b>1 День</b>														
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>														
Тефтели на пару (б/томата, мука рис) К/Ц	ТТК 1011	100	8,86	12,89	10,91	193,33	16,73	1,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Пюре из овощей (без молока, масло под) К/Ф	ТТК 1047	200	3,15	5,32	25,20	158,37	24,82	42,82	1,41	93,52	0,00	21,54	0,13	0,00
Помидор свежий дольками	ТТК 676	200	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	9,80	0,44	12,74	0,00	0,00	0,00	12,25
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
Фруктовые пастилки	ТТК 1073	15	0,45	0,42	12,67	53,35	16,90	9,40	11,48	2,30	0,00	6,00	0,03	4,80
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,00	0,00	6,37
<b>Итого за прием</b>		<b>725</b>	<b>16,76</b>	<b>22,21</b>	<b>80,09</b>	<b>546,77</b>	<b>94,22</b>	<b>74,60</b>	<b>13,99</b>	<b>153,12</b>	<b>13,16</b>	<b>27,54</b>	<b>0,16</b>	<b>23,42</b>
<b>2 День</b>														
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</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	0,03	3,00
Фрикадельки паровые	ТТК 995	100	21,02	16,88	1,07	239,60	15,63	0,00	2,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель тушеный (б/томата) К/Ц	ТТК 1038	180	2,84	2,78	23,43	126,38	24,95	33,17	1,25	83,86	8,64	0,00	0,00	10,90
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
Яблоко	ТТК 669	130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	2,86	14,30	0,00	0,00	0,00	13,00
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,00	0,00	6,37
<b>Итого за прием</b>		<b>720</b>	<b>28,94</b>	<b>23,71</b>	<b>76,02</b>	<b>578,50</b>	<b>112,29</b>	<b>78,71</b>	<b>49,89</b>	<b>143,29</b>	<b>21,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>33,27</b>
<b>3 День</b>														
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>														
Каша молочная пшенная	ТТК 511	200	3,15	1,57	16,46	82,22	101,42	39,38	1,03	148,31	10,25	0,00	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 (б/сахара) К/Ц	ТТК 1170/2	110	17,87	9,24	12,56	209,99	7,60	6,43	0,44	0,00	71,38	0,00	0,00	0,01
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
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08					1,04
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	10	1,13	0,26	4,72	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>550</b>	<b>22,95</b>	<b>21,35</b>	<b>41,62</b>	<b>442,16</b>	<b>129,46</b>	<b>48,07</b>	<b>2,08</b>	<b>161,92</b>	<b>81,67</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,53</b>



<b>4 День</b>														
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>														
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	0,02	14,30
Минтай с сырной пастой К/Ц	ТТК 1003	100	14,23	15,20	2,13	201,39	108,84	44,04	0,80	224,40	0,00	0,00	0,00	0,99
Рис цветной	ТТК 584	180	2,83	1,26	23,74	106,51	8,74	25,31	0,56	0,00	6,48	0,00	0,00	0,72
Напиток Каркаде	ТТК 628	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фруктовые 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
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	10	1,13	0,26	4,72	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>605</b>	<b>19,65</b>	<b>18,53</b>	<b>59,13</b>	<b>477,09</b>	<b>154,51</b>	<b>82,27</b>	<b>29,68</b>	<b>224,92</b>	<b>6,48</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,01</b>
<b>5 День</b>														
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>														
Биточек паровой (говядина) К/Ц/СД	ТТК 1024	100	13,56	14,64	4,03	199,50	19,10	12,82	2,25	1,03	0,00	0,00	0,00	3,60
Капуста тушеная (б/томата)Ц	ТТК 967	180	3,27	4,93	13,61	104,60	80,96	28,22	1,05	56,34	0,00	0,00	0,00	38,26
Напиток Мишутка	ТТК 1031	200	0,55	0,10	14,61	59,75	7,79	4,05	1,24	7,09	0,04	0,01	0,01	2,00
Яблоко	ТТК 669	140	0,56	0,56	16,24	68,15	22,40	12,60	3,08	15,40	0,00	0,00	0,00	14,00
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	10	1,13	0,26	4,72	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>630</b>	<b>19,07</b>	<b>20,49</b>	<b>53,21</b>	<b>459,40</b>	<b>130,25</b>	<b>57,69</b>	<b>8,12</b>	<b>79,86</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>57,86</b>
<b>Среднедневное значение за 1 неделю</b>		<b>646</b>	<b>21,47</b>	<b>21,26</b>	<b>62,01</b>	<b>500,78</b>	<b>124,15</b>	<b>68,27</b>	<b>20,75</b>	<b>152,62</b>	<b>24,62</b>	<b>5,51</b>	<b>0,05</b>	<b>26,42</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Са	Mg	Fe	P	A,мкг	B1,мг	E	C,мг
<b>2 Неделя</b>														
<b>1 День</b>														
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>														
Помидор свежий дольками	ТТК 676	100	1,08	0,20	5,10	25,41	13,72	19,60	25,48	0,88	0,00	0,00	0,06	24,50
Биточек паровой (говядина) К/Ц/СД	ТТК 1024	100	13,56	14,64	4,03	199,50	19,10	12,82	2,25	1,03	0,00	0,00	0,00	3,60
Каша пшенная с овощами Ц	ТТК 1007	180	5,83	3,81	35,53	195,78	28,64	46,85	1,52	125,59	0,00	0,00	0,00	1,97
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
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	10	1,13	0,26	4,72	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>590</b>	<b>21,60</b>	<b>18,91</b>	<b>58,46</b>	<b>472,60</b>	<b>61,72</b>	<b>79,27</b>	<b>29,78</b>	<b>127,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>30,07</b>
<b>2 День</b>														
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</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	0,03	3,00
Голубцы Ленивые (б/томата, мука рис. ) Ц	ТТК 997	100	8,87	14,52	6,48	190,17	25,61	18,47	1,20	97,85	7,50	0,00	0,00	7,42
Пюре из овощей (без молока, масло под) К/Ф	ТТК 1047	200	3,15	5,32	25,20	158,37	24,82	42,82	1,41	93,52	0,00	21,54	0,13	0,00
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08					1,04
Фруктовые 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
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	10	1,13	0,26	4,72	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>625</b>	<b>14,37</b>	<b>20,58</b>	<b>61,46</b>	<b>476,47</b>	<b>74,98</b>	<b>84,60</b>	<b>45,39</b>	<b>191,94</b>	<b>7,50</b>	<b>21,54</b>	<b>0,17</b>	<b>11,46</b>



<b>3 День</b>														
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>														
Каша молочная кукурузная с яблоком	ТТК 1001	250	3,97	13,02	19,72	205,42	166,03	26,61	2,19	110,14	0,05	0,00	0,00	9,96
Творожные сырники (б/сахара) К/Ц	ТТК 1231/1	50	8,51	3,88	6,36	96,75	4,04	3,50	0,24	0,00	40,00	0,05	0,00	0,01
Сметана	ТТК 664	30	0,73	3,96	0,98	43,03	23,23	2,35	0,05	15,92	0,00	0,00	0,00	0,05
Напиток Каркаде	ТТК 628	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	20	2,26	0,52	9,44	54,80	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>550</b>	<b>15,51</b>	<b>21,38</b>	<b>45,81</b>	<b>435,44</b>	<b>193,56</b>	<b>32,46</b>	<b>3,51</b>	<b>126,06</b>	<b>40,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>10,01</b>
<b>4 День</b>														
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>														
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	0,06	14,80
Плов из индейки (б/томата)	ТТК 992	250	20,72	16,19	53,04	433,33	46,18	0,00	2,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток Грушняка	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
Фруктовые 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
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	20	2,26	0,52	9,44	54,80	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>585</b>	<b>24,23</b>	<b>26,72</b>	<b>89,80</b>	<b>653,57</b>	<b>71,14</b>	<b>16,98</b>	<b>3,65</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>14,90</b>
<b>5 День</b>														
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>														
Фрикадельки паровые	ТТК 995	100	21,02	16,88	1,07	239,60	15,63	0,00	2,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша гречневая с луком	ТТК 572	180	8,09	4,29	43,93	233,72	30,50	115,56	4,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,92
Помидор свежий дольками	ТТК 676	70	0,32	0,06	1,52	7,62	4,11	5,88	7,64	0,26	0,00	0,00	0,01	7,35
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
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
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,00	0,00	6,37
<b>Итого за прием</b>		<b>575</b>	<b>33,34</b>	<b>24,73</b>	<b>87,73</b>	<b>660,95</b>	<b>79,15</b>	<b>132,66</b>	<b>15,24</b>	<b>44,82</b>	<b>13,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>15,64</b>
<b>Среднедневное значение за 2 неделю</b>		<b>585</b>	<b>21,81</b>	<b>22,46</b>	<b>68,65</b>	<b>539,81</b>	<b>96,11</b>	<b>69,19</b>	<b>19,51</b>	<b>98,34</b>	<b>12,13</b>	<b>4,32</b>	<b>0,06</b>	<b>16,42</b>
<b>Среднедневное значение за 2 недели</b>		<b>616</b>	<b>21,64</b>	<b>21,86</b>	<b>65,33</b>	<b>520,29</b>	<b>110,13</b>	<b>68,73</b>	<b>20,13</b>	<b>125,48</b>	<b>18,38</b>	<b>4,91</b>	<b>0,05</b>	<b>21,42</b>

Стоимость питания 146 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).

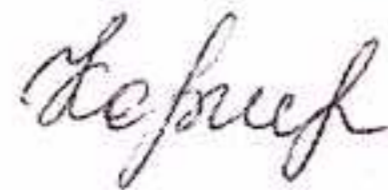
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептур 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.

Технолог



М. Н. Корнева



СОГЛАСОВАНО  
Специалист-диетолог

*Кондрат*



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (2 СМЕНА)  
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ**

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ

*Решетова И. С.*  
*20.11.2024*





**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (2 СМЕНА)  
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Са	Mg	Fe	P	A,мкг	B1,мг	E	C,мг
<b>1 Неделя</b>														
<b>1 День</b>														
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>														
Щи из сежей капустой с картофелем без томата Ц	ТТК 951	250	1,68	4,58	9,87	84,21	33,85	17,94	0,68	39,90	0,00	0,05	0,00	0,00
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,78	0,02	5,31	0,00	0,00	0,00	0,02
Плов из индейки (б/томата)	ТТК 992	250	20,72	16,19	53,04	433,33	46,18	0,00	2,52	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624	200	0,49	0,03	10,82	40,92	28,42	18,27	0,58	25,40	0,00	0,01	0,00	0,32
Груша	ТТК 665	120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,80	14,40	2,76	19,20	0,00	0,02	0,00	6,00
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	10	1,13	0,26	4,72	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>840</b>	<b>24,74</b>	<b>22,74</b>	<b>94,50</b>	<b>661,03</b>	<b>138,99</b>	<b>51,39</b>	<b>7,06</b>	<b>89,81</b>	<b>0,00</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>6,34</b>
<b>2 День</b>														
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>														
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	0,18	4,20
Биточек паровой (говядина) К/Ц/СД	ТТК 1024	100	13,56	14,64	4,03	199,50	19,10	12,82	2,25	1,03	0,00	0,06	0,00	3,60
Капуста тушеная (б/томата)Ц	ТТК 967	180	3,27	4,93	13,61	104,60	80,96	28,22	1,05	56,34	0,00	0,05	0,00	38,26
Овощное ассорти	ТТК 674	50	0,45	0,07	1,98	9,62	8,14	7,4	14,79	0,33	0	0,2	0,02	3,5
Компот из свежих груш	ТТК 1237	200	0,07	0,05	2,38	9,24	3,34	2,08	2,78	0,40	0,00	0,00	0,00	1,60
Пюре 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
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	10	1,13	0,26	4,72	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>880</b>	<b>23,34</b>	<b>22,61</b>	<b>61,13</b>	<b>495,76</b>	<b>139,82</b>	<b>79,52</b>	<b>95,05</b>	<b>59,83</b>	<b>12,00</b>	<b>0,34</b>	<b>0,20</b>	<b>51,16</b>
<b>3 День</b>														
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>														
Борщ со свежей капустой и картофелем (б/томата)Ц	ТТК 994	250	1,55	3,45	10,68	76,37	34,95	20,80	1,46	42,60	0,00	0,04	0,00	7,74
Колбаски мясные запеченные К	ТТК 1027	100	13,88	12,84	5,27	191,27	12,56	21,57	2,23	1,38	0,00	0,07	0,00	1,24
Каша кукурузная с луком	ТТК 1009	180	1,30	2,90	7,05	52,88	56,56	13,57	0,56	43,31	0,00	0,05	0,00	18,83
Помидор свежий дольками	ТТК 676	45	0,49	0,09	2,29	11,44	6,17	8,82	11,47	0,4	0	0,32	0,03	11,03
Компот из кураги	ТТК 1057	200	1,04	0,06	23,78	89,66	32,30	21,00	0,67	29,20	0,00	0,02	0,00	0,80
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
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,07	0,00	6,37
<b>Итого за прием</b>		<b>800</b>	<b>21,98</b>	<b>22,80</b>	<b>83,06</b>	<b>572,62</b>	<b>171,19</b>	<b>96,98</b>	<b>17,02</b>	<b>161,45</b>	<b>13,12</b>	<b>0,57</b>	<b>0,03</b>	<b>46,01</b>



<b>4 День</b>														
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>														
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ТТК 674	100	0,89	0,13	3,96	19,24	16,28	14,79	0,65	29,58	0,00	0,03	0,00	7,00
Рассольник домашний Ц/Ф	ТТК 991	250	2,00	4,70	15,58	110,13	22,60	22,47	0,85	53,65	0,00	0,08	0,00	10,20
Гуляш из филе индейки (б/томата), мука рис.) К/Ц	ТТК 1025	100	13,34	3,84	1,58	93,54	12,20	13,15	0,94	126,70	0,01	0,03	0,00	0,00
Горошница	ТТК 570	180	13,35	3,50	50,87	336,29	79,85	76,14	6,07	0,00	21,60	0,78	0,00	0,00
Компот из свежих яблок	ТТК 623	200	0,07	0,06	10,07	39,06	2,77	1,41	0,37	1,72	0,00	0,00	0,00	0,72
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,07	0,00	6,37
<b>Итого за прием</b>		<b>840</b>	<b>33,22</b>	<b>15,67</b>	<b>103,60</b>	<b>698,26</b>	<b>162,35</b>	<b>139,18</b>	<b>9,51</b>	<b>256,21</b>	<b>34,72</b>	<b>0,99</b>	<b>0,00</b>	<b>24,29</b>
<b>5 День</b>														
<b>Обед 12 лет и старше II смена</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	0,05	8,86
Суп картофельный с рисом с зеленью	ТТК 641/1	250	7,91	15,40	28,45	165,10	12,47	17,52	0,60	44,13	0,00	0,06	0,00	4,60
Тефтели на пару (б/томата, мука рис) К/Ц	ТТК 1011	100	8,86	12,89	10,91	193,33	16,73	1,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Пюре картофельное	ТТК 589	190	6,80	9,60	55,11	338,17	50,98	36,58	1,34	0,00	17,28	0,15	0,00	13,23
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	24,28	92,52	12,30	3,40	0,63	3,40	0,03	0,01	0,00	200,00
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,07	0,00	6,37
<b>Итого за прием</b>		<b>850</b>	<b>29,13</b>	<b>51,76</b>	<b>150,20</b>	<b>1021,52</b>	<b>139,24</b>	<b>86,50</b>	<b>43,14</b>	<b>92,77</b>	<b>30,47</b>	<b>0,29</b>	<b>0,05</b>	<b>233,06</b>
<b>Среднедневное значение за I неделю</b>		<b>842</b>	<b>26,48</b>	<b>27,12</b>	<b>98,50</b>	<b>689,84</b>	<b>150,32</b>	<b>90,71</b>	<b>34,36</b>	<b>132,01</b>	<b>18,06</b>	<b>0,48</b>	<b>0,06</b>	<b>72,17</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Са	Mg	Fe	P	A,мкг	B1,мг	E	C,мг
<b>2 Неделя</b>														
<b>1 День</b>														
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>														
Огурец свежий	ТТК 675	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 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	0,18	4,20
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	0,30	1,50
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624	200	0,49	0,03	10,82	40,92	28,42	18,27	0,58	25,40	0,00	0,01	0,00	0,32
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
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,07	0,00	6,37
<b>Итого за прием</b>		<b>825</b>	<b>22,77</b>	<b>21,92</b>	<b>131,03</b>	<b>777,46</b>	<b>144,76</b>	<b>235,24</b>	<b>438,48</b>	<b>77,61</b>	<b>29,62</b>	<b>0,12</b>	<b>0,47</b>	<b>22,20</b>
<b>2 День</b>														
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>														
Салат из помидор с маслом и зеленым луком	ТТК 1106	100	1,00	9,96	4,56	110,78	28,13	18,07	0,87	24,85	0,00	0,05	0,00	22,78
Борщ со свежей капустой и картофелем (б/томата)Ц	ТТК 994	250	1,55	3,45	10,68	76,37	34,95	20,80	1,46	42,60	0,00	0,04	0,00	7,74
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	0,00
Индейка отварная Ц	ТТК 998	100	34,01	6,17	1,23	195,79	30,67	32,75	3,64	316,00	0,01	0,06	0,00	0,27
Картофель запеченный из отварного	ТТК 586	180	3,76	5,45	59,17	303,96	23,42	40,34	0,00	1,61	0,00	0,00	0,17	15,99
Компот из свежих груш	ТТК 1237	200	0,07	0,05	2,38	9,24	3,34	2,08	2,78	0,40	0,00	0,00	0,00	1,60
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,07	0,00	6,37
<b>Итого за прием</b>		<b>841</b>	<b>43,99</b>	<b>28,52</b>	<b>99,65</b>	<b>796,58</b>	<b>151,22</b>	<b>125,93</b>	<b>9,40</b>	<b>430,84</b>	<b>13,13</b>	<b>0,22</b>	<b>0,17</b>	<b>54,75</b>



<b>3 День</b>														
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>														
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ТТК 674	100	0,89	0,13	3,96	19,24	16,28	14,79	0,65	29,58	0,00	0,03	0,00	7,00
Щи из сежей капустой с картофелем без томата Ц	ТТК 951	250	1,68	4,58	9,87	84,21	33,85	17,94	0,68	39,90	0,00	0,05	0,00	0,00
Минтай по овощами (б/томата) Ц	ТТК 1006	100	12,41	2,44	3,33	82,93	39,00	45,81	0,81	184,80	0,01	0,08	0,00	1,27
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	0,04	0,01
Компот из свежих яблок	ТТК 623	200	0,07	0,06	10,07	39,06	2,77	1,41	0,37	1,72	0,00	0,00	0,00	0,72
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,07	0,00	6,37
<b>Итого за прием</b>		<b>840</b>	<b>21,09</b>	<b>15,51</b>	<b>92,76</b>	<b>554,79</b>	<b>127,60</b>	<b>118,67</b>	<b>3,14</b>	<b>301,13</b>	<b>26,08</b>	<b>0,24</b>	<b>0,04</b>	<b>15,37</b>
<b>4 День</b>														
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>														
Рассольник домашний Ц/Ф	ТТК 991	250	2,00	4,70	15,58	110,13	22,60	22,47	0,85	53,65	0,00	0,08	0,00	10,20
Печень тушеная с картофелем (б/томата) К/Ц	ТТК 1018	250	15,65	6,27	18,04	188,16	27,22	40,55	5,79	284,00	3,93	0,27	0,00	18,80
Овощная нарезка (огурец, морковь)	ТТК 673	60	0,59	0,05	3,49	14,84	13,2	13,57	25,32	0,34	0	0,15	0,02	1,8
Пюре 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
Яблоко	ТТК 669	130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	2,86	14,30	0,00	0,04	0,00	13,00
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	20	7,15	6,87	43,07	200,00	57,31	22,44	1,25	89,13	26,24	0,15	0,00	12,75
<b>Итого за прием</b>		<b>800</b>	<b>25,91</b>	<b>18,41</b>	<b>103,81</b>	<b>610,61</b>	<b>141,13</b>	<b>110,73</b>	<b>36,07</b>	<b>441,42</b>	<b>30,17</b>	<b>0,68</b>	<b>0,02</b>	<b>56,55</b>
<b>5 День</b>														
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>														
Суп картофельный с рисом с зеленью	ТТК 641/1	250	7,91	15,40	28,45	165,10	12,47	17,52	0,60	44,13	0,00	0,06	0,00	4,60
Минтай с сырной пастой К/Ц	ТТК 1003	100	9,55	3,95	7,71	149,00	14,29	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00
Пюре из овощей (без молока, масло под) К/Ф	ТТК 1047	200	3,15	5,32	25,20	158,37	24,82	42,82	1,41	93,52	0,00	0,09	0,13	0,00
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	24,28	92,52	12,30	3,40	0,63	3,40	0,03	0,01	0,00	200,00
Груша	ТТК 665	120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,80	14,40	2,76	19,20	0,00	0,02	0,00	6,00
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	10	1,13	0,26	4,72	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>880</b>	<b>22,90</b>	<b>25,57</b>	<b>106,08</b>	<b>653,22</b>	<b>86,68</b>	<b>78,14</b>	<b>5,90</b>	<b>160,54</b>	<b>0,03</b>	<b>0,22</b>	<b>0,16</b>	<b>210,60</b>
<b>Среднедневное значение за 2 неделю</b>		<b>837</b>	<b>27,33</b>	<b>21,99</b>	<b>106,67</b>	<b>678,53</b>	<b>130,28</b>	<b>133,74</b>	<b>98,60</b>	<b>282,31</b>	<b>19,80</b>	<b>0,29</b>	<b>0,17</b>	<b>71,89</b>
<b>Среднедневное значение за 2 недели</b>		<b>840</b>	<b>26,91</b>	<b>24,55</b>	<b>102,58</b>	<b>684,18</b>	<b>140,30</b>	<b>112,23</b>	<b>66,48</b>	<b>207,16</b>	<b>18,93</b>	<b>0,39</b>	<b>0,12</b>	<b>72,03</b>

Стоимость питания 146 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, блюдо 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.

Технолог

*Корнева*

М. Н. Корнева