

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Мухомов А.В.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ОО

"Комбинат школьного питания"

Б.А. Горобченко

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ с 7 до 11 лет 1 и 2

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|---|-----------|--------------|--------------|--------------|------------------|-----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A, мкг | РЭ, мкг | В1, мг | С, мг | | |
| 1 Неделя | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 День | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак или Полдник льготная категория | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидор свежий дольками | 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 | |
| Колбаса 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| Масло сливочное в упаковке | ТТК 1067 | 10 | 7,25 | 0,10 | 0,14 | 66,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием | | 650 | 26,52 | 19,04 | 71,79 | 600,30 | 30,63 | 28,72 | 22,93 | 1,95 | 24,00 | 0,00 | 0,00 | 0,17 | 22,05 | |
| Обед 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 | 0,03 | 9,80 | |
| 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 | |
| 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 | |
| Говядина отварная для I 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 | |
| Плов из индейки | 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| Итого за прием | | 870 | 31,79 | 32,46 | 121,42 | 857,09 | 128,49 | 109,58 | 372,47 | 4,65 | 6,39 | 0,00 | 0,00 | 0,18 | 21,95 | |
| Итого за день | | 1 520 | 58,31 | 51,50 | 193,21 | 1 457,39 | 159,13 | 138,31 | 395,40 | 6,59 | 30,39 | 0,00 | 0,00 | 0,35 | 44,00 | |
| 2 День | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак или Полдник льготная категория | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Наггетсы из птицы | 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| Яблоко | ТТК 669 | 130 | 0,52 | 0,52 | 15,08 | 63,28 | 20,80 | 11,70 | 14,30 | 2,86 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 13,00 | |
| Итого за прием | | 780 | 20,21 | 19,94 | 97,46 | 652,88 | 122,12 | 42,19 | 87,82 | 5,31 | 43,20 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 32,35 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Обед льготная категория | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 I блюдо | 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 |
| Биточек "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 |
| Каша гречневая рассыпчатая | ТТК 571 | 180 | 4,21 | 6,31 | 30,59 | 209,96 | 17,50 | 145,55 | 0,00 | 4,90 | 21,60 | 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 | 0,02 | 3,44 |
| 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 |
| Хлеб Прибрежный, 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 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 | 0,00 |
| Итого за прием | | 940 | 29,03 | 28,08 | 113,11 | 833,22 | 101,14 | 211,21 | 133,42 | 11,35 | 34,32 | 0,00 | 0,00 | 0,64 | 25,54 |
| Итого за день | | 1 720 | 49,24 | 48,01 | 210,57 | 1 486,10 | 223,27 | 253,40 | 221,24 | 16,66 | 77,52 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 57,90 |
| 3 День | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак или Полдник льготная категория | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,80 |
| 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 |
| 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 |
| Масло сливочное в упаковке | ТТК 1067 | 10 | 7,25 | 0,10 | 0,14 | 66,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием | | 660 | 25,91 | 19,10 | 69,00 | 588,62 | 62,16 | 65,12 | 27,79 | 3,18 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | 0,29 | 18,34 |
| Обед льготная категория | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощное ассорти (огурец, помидор) | ТТК 674 | 100 | 0,89 | 0,13 | 3,96 | 19,24 | 16,28 | 14,79 | 29,58 | 0,65 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 7,00 |
| Рассольник 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 I 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 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,80 |
| 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 | 58,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 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 |
| Итого за прием | | 916 | 32,61 | 32,91 | 119,34 | 900,35 | 130,64 | 119,25 | 122,03 | 10,21 | 24,01 | 0,00 | 0,00 | 0,98 | 11,02 |
| Итого за день | | 1 576 | 58,52 | 52,01 | 188,34 | 1 488,97 | 192,80 | 184,36 | 149,82 | 13,39 | 31,21 | 0,00 | 0,00 | 1,27 | 29,36 |
| 4 День | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак или Полдник льготная категория | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | ТТК 511 | 150 | 2,36 | 1,18 | 12,35 | 61,67 | 76,07 | 29,54 | 111,24 | 0,78 | 7,69 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 0,33 |
| Масло сливочное | ТТК 657 | 20 | 0,16 | 14,50 | 0,26 | 132,12 | 4,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Запеканка из творога | ТТК 1170 | 110 | 8,59 | 4,32 | 13,88 | 140,28 | 163,23 | 23,49 | 204,41 | 0,51 | 71,38 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,27 |
| Сметана | ТТК 664 | 15 | 0,37 | 1,98 | 0,49 | 21,51 | 11,62 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Какао 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 |
| Сметанник | ТТК 1055 | 50 | 4,02 | 9,48 | 28,14 | 212,57 | 16,39 | 5,72 | 0,00 | 0,47 | 13,50 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,02 |
| 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 |
| 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 |
| Итого за прием | | 595 | 19,94 | 32,81 | 86,20 | 730,31 | 367,61 | 80,44 | 400,87 | 2,46 | 103,01 | 0,00 | 0,00 | 0,23 | 1,10 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Обед льготная категория | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,00 | 0,06 | 24,50 |
| 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 I блюд | 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 |
| Паста Школьная с томатом | ТТК 523 | 250 | 16,24 | 18,82 | 52,64 | 469,80 | 22,07 | 26,18 | 155,35 | 2,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 0,83 |
| Напиток Мишутка | 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 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 |
| 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 |
| Итого за прием | | 850 | 29,83 | 29,68 | 113,07 | 843,27 | 92,93 | 72,74 | 275,73 | 6,02 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 33,46 |
| Итого за день | | 1 445 | 49,77 | 62,50 | 199,27 | 1 573,58 | 460,54 | 153,17 | 676,59 | 8,48 | 103,05 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 34,56 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 5 День | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак или Полдник льготная категория | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов с картофелем и зел. 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 |
| 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 |
| 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 | 0,35 | 0,00 |
| 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 |
| Сыр порционно | ТТК 1034 | 15 | 8,60 | 3,67 | 3,44 | 0,00 | 46,43 | 132,00 | 0,00 | 0,13 | 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 | 0,00 | 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 |
| Яблоко | ТТК 669 | 130 | 0,52 | 0,52 | 15,08 | 63,28 | 20,80 | 11,70 | 14,30 | 2,86 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 13,00 |
| Итого за прием | | 790 | 25,70 | 27,37 | 90,33 | 606,55 | 142,86 | 335,11 | 140,80 | 10,91 | 29,36 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 28,19 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| Обед льготная категория | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| Итого за прием | | 880 | 32,60 | 41,83 | 147,19 | 1 159,48 | 153,78 | 78,94 | 124,27 | 4,50 | 18,22 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 227,29 |
| Итого за день | | 1 670 | 58,30 | 69,19 | 237,51 | 1 766,03 | 296,63 | 414,05 | 265,07 | 15,40 | 47,58 | 0,00 | 0,00 | 0,91 | 255,48 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 6 День | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак или Полдник льготная категория | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,00 | 0,06 | 24,50 |
| Жаркое по петровски | ТТК 520 | 250 | 15,68 | 7,36 | 18,10 | 198,45 | 35,60 | 41,38 | 285,75 | 5,87 | 393,50 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 18,95 |
| 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 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | ТТК 608 | 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 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 |
| Печенье Злаковое | 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 |
| 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 | 0,00 |
| Итого за прием | | 745 | 25,02 | 18,21 | 95,54 | 638,21 | 105,32 | 80,50 | 342,55 | 7,57 | 405,80 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 43,67 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Обед льготная категория | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Суп из овощей с фасолью с зеленью | ТТК 640/1 | 200 | 1,28 | 2,79 | 7,09 | 56,55 | 17,42 | 12,16 | 32,08 | 0,48 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 5,12 |
| Говядина отварная для I блюда | ТТК 631 | 30 | 4,09 | 2,92 | 0,18 | 43,25 | 6,58 | 8,85 | 65,79 | 1,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,08 |
| Сметана | ТТК 664 | 20 | 0,49 | 2,64 | 0,66 | 28,68 | 15,49 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Голубцы Ленивые | ТТК 559 | 100 | 11,00 | 9,48 | 22,75 | 218,75 | 22,64 | 0,00 | 0,00 | 1,15 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 2,40 |
| Каша перловая рассыпчатая | ТТК 574 | 200 | 2,70 | 2,45 | 43,85 | 189,86 | 29,36 | 22,88 | 0,00 | 1,07 | 14,40 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 |
| Компот фруктово-ягодный | ТТК 625 | 200 | 0,09 | 0,04 | 10,52 | 40,87 | 0,40 | 0,01 | 0,10 | 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 | 0,00 |
| 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 |
| Груша | ТТК 665 | 120 | 0,48 | 0,36 | 15,72 | 60,83 | 22,80 | 14,40 | 19,20 | 2,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 6,00 |
| Итого за прием | | 1 025 | 25,00 | 21,61 | 133,00 | 792,52 | 136,69 | 80,93 | 159,37 | 7,18 | 14,94 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 16,64 |
| Итого за день | | 1 770 | 50,02 | 39,82 | 228,53 | 1 430,73 | 242,01 | 161,43 | 501,92 | 14,74 | 420,74 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 60,30 |
| Среднедневное значение за 1 неделю | | 1 617 | 54,03 | 53,84 | 209,57 | 1 533,80 | 262,40 | 217,45 | 368,34 | 12,55 | 118,41 | 0,00 | 0,00 | 0,77 | 80,27 |

| 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 |
| 2 Неделя | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 День | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак или Полдник льготная категория | | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидор свежий дольками | ТТК 676 | 85 | 0,92 | 0,17 | 4,33 | 21,60 | 11,66 | 16,66 | 21,66 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 20,83 |
| Сосиски 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 |
| 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 | 0,12 | 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 |
| Сыр порционнo | ТТК 1034 | 15 | 8,60 | 3,67 | 3,44 | 0,00 | 46,43 | 132,00 | 0,00 | 0,13 | 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 |
| Итого за прием | | 660 | 27,57 | 22,39 | 76,67 | 523,08 | 77,28 | 160,30 | 21,66 | 2,09 | 25,20 | 0,00 | 0,00 | 0,17 | 20,83 |
| Обед льготная категория | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 блюда | 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 |
| 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 |
| Блинчик 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 |
| 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 |
| Итого за прием | | 910 | 31,68 | 30,02 | 145,99 | 936,85 | 118,99 | 227,77 | 495,59 | 9,34 | 21,31 | 0,02 | 0,00 | 0,52 | 15,80 |
| Итого за день | | 1 570 | 59,25 | 52,41 | 222,66 | 1 459,93 | 196,27 | 388,07 | 517,25 | 11,43 | 46,51 | 0,02 | 0,00 | 0,69 | 36,62 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 2 День | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак или Полдник льготная категория | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чевабчичи 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 |
| Каша перловая рассыпчатая | 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 |
| 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 |
| 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 | 0,00 |
| Итого за прием | | 640 | 18,06 | 18,52 | 83,17 | 574,88 | 47,18 | 23,18 | 5,56 | 3,33 | 12,96 | 0,00 | 0,00 | 0,19 | 3,01 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед льготная категория | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 I блюд | 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 |
| Тефтели Детские | 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, 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 | 0,00 | 0,17 | 15,99 |
| 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 |
| 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 | 0,02 | 3,44 |
| 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 |
| Итого за прием | | 830 | 31,58 | 31,99 | 116,00 | 895,04 | 96,77 | 77,52 | 114,62 | 6,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 29,38 |
| Итого за день | | 1 470 | 49,65 | 50,51 | 199,17 | 1 469,92 | 143,95 | 100,70 | 120,18 | 9,47 | 12,96 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 32,39 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 День | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак или Полдник льготная категория | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша 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 |
| Масло сливочное | ТТК 657 | 10 | 0,80 | 7,25 | 0,13 | 66,06 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 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 сгущенное | 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 |
| Какао 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 |
| Печенье Злаковое | 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 |
| Груша | ТТК 665 | 120 | 0,48 | 0,36 | 15,72 | 60,83 | 22,80 | 14,40 | 19,20 | 2,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 6,00 |
| Итого за прием | | 700 | 33,35 | 37,55 | 126,68 | 976,57 | 237,18 | 58,86 | 156,34 | 4,74 | 25,86 | 0,05 | 0,00 | 0,20 | 6,91 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед льготная категория | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 блюд | 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 Мишутка | 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 |
| Итого за прием | | 815 | 26,30 | 26,43 | 114,51 | 800,51 | 95,13 | 98,25 | 229,89 | 3,90 | 19,99 | 0,00 | 0,00 | 0,19 | 19,03 |
| Итого за день | | 1 515 | 59,65 | 63,98 | 241,20 | 1 777,08 | 332,31 | 157,11 | 386,23 | 8,64 | 45,85 | 0,05 | 0,00 | 0,39 | 25,94 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 4 День | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак или Полдник льготная категория | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым | 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 |
| Плов из индейки | 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 |
| 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 |
| 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 |
| Мандарин | ТТК 665/1 | 110 | 0,82 | 0,19 | 9,40 | 41,01 | 33,88 | 10,52 | 16,26 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 16,72 |
| Итого за прием | | 710 | 20,10 | 28,83 | 94,92 | 682,88 | 82,13 | 81,33 | 273,51 | 2,75 | 6,38 | 0,00 | 0,00 | 0,18 | 32,56 |
| Обед льготная категория | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Рассольник 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 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 |
| 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 |
| Биточки 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 |
| Капуста тушеная | 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 Грушенька | 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 | 58,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием | | 890 | 31,71 | 31,83 | 123,17 | 903,74 | 148,02 | 70,48 | 182,28 | 4,68 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 42,87 |
| Итого за день | | 1 600 | 51,81 | 60,66 | 218,09 | 1 586,62 | 230,15 | 151,81 | 455,79 | 7,43 | 6,38 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 75,43 |
| 5 День | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак или Полдник льготная категория | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | 31,73 | 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 |
| Багочик 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 |
| Масло сливочное в упаковке | ТТК 1067 | 10 | 7,25 | 0,10 | 0,14 | 66,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 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 |
| Итого за прием | | 621 | 27,35 | 26,78 | 70,99 | 668,40 | 188,60 | 45,58 | 296,44 | 3,39 | 31,73 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 10,52 |
| Обед льготная категория | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | TЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| 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 |
| Котлета Морское диво | ТТК 1373 | 100 | 13,51 | 16,32 | 10,34 | 244,00 | 34,75 | 0,00 | 0,00 | 1,17 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 0,69 |
| 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 | 0,35 | 0,00 |
| Морс 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 |
| Фаготини | 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 |
| Итого за прием | | 930 | 35,25 | 56,24 | 155,02 | 1 290,66 | 125,29 | 200,74 | 130,73 | 11,52 | 24,00 | 0,00 | 0,00 | 0,89 | 43,78 |
| Итого за день | | 1 551 | 62,60 | 83,02 | 226,01 | 1 959,06 | 313,89 | 246,32 | 427,17 | 14,91 | 55,73 | 0,00 | 0,00 | 1,14 | 54,30 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| 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 | 0,03 | 9,80 |
| Пельмени отварные | ТТК 524 | 200 | 9,06 | 12,00 | 25,56 | 233,73 | 11,66 | 0,61 | 2,78 | 0,09 | 8,00 | 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 |
| 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 |
| 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 |
| Итого за прием | | 585 | 15,22 | 17,47 | 65,10 | 463,50 | 99,93 | 19,20 | 34,10 | 0,79 | 12,80 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 10,06 |
| Обед льготная категория | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,00 | 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 | 0,04 | 5,89 |
| Говядина отварная для I блюд | 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 |
| Печень, тушенная 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 |
| Рис с куркумой | 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 |
| 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 |
| Блинчик 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 |
| 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 |
| Итого за прием | | 930 | 33,52 | 23,48 | 122,47 | 824,82 | 70,86 | 86,88 | 322,25 | 7,95 | 379,49 | 0,02 | 0,00 | 0,33 | 241,27 |
| Итого за день | | 1 515 | 48,74 | 40,95 | 187,57 | 1 288,32 | 170,79 | 106,08 | 356,36 | 8,74 | 392,29 | 0,02 | 0,00 | 0,38 | 251,33 |
| Среднедневное значение за 2 неделю | | 1 270 | 46,65 | 48,48 | 179,43 | 1 325,72 | 192,87 | 166,38 | 301,20 | 8,87 | 92,22 | 0,02 | 0,00 | 0,51 | 66,76 |
| Среднедневное значение за 2 недели | | 1 444 | 50,34 | 51,16 | 194,50 | 1 429,76 | 227,63 | 191,92 | 334,77 | 10,71 | 105,32 | 0,01 | 0,00 | 0,64 | 73,52 |

Стоимость питания 414 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, блюдо 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.

Главный Технолог



М.А Трашкова