

СОГЛАСОВАНО

Заместитель руководителя
Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты
прав потребителей и
благополучия человека
(РОСПОТРЕБНАДЗОРа) по
Белгородской области



Е.Е. Облезнева

СОГЛАСОВАНО

Руководитель управления
образования администрации
г. Белгорода



И.А. Гричаникова

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МУП «Комбинат школьного
питания» г. Белгорода



Л.Д. Лихонос

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню
рационов горячего питания учащихся
общеобразовательных учреждений г. Белгорода
(для доготовочных столовых)**

на осенне-зимний период 2017 -2018 учебный год

МУП «Комбинат школьного питания»

**Двухнедельное сбалансированное примерное меню рационов горячего питания
для обеспечения питанием учащихся и льготным питанием общеобразовательных учреждений города Белгорода
(для доготовочных столовых) на осенне-зимний период 2017-2018 года**

Наименование блюда	Выход, г	Технологиче ская и нормативная документаци я/ сб.рецептур блюда	№ рецептур ы или технолог ической карты	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерге тическ ая ценнос ть ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Льготное питание

завтрак возрастной группы с 7 — 11 лет

1 день

Горошек зеленый отварной	60	1996	329	2,5	0,1	8,2	28	0,25	12,5	0	0,15	13	61	19	0,1
Сосиски отварные с кашей гречневой с маслом сливочным	80/150/5	1996	148	12,44	29,82	22,9	376	0,345	-	0,54	0,605	39,45	216,3	45,95	4,05
Чай с лимоном	200/10	1996	629	0,4	-	15,8	60	0	20,2	-	-	16	8	6	0,8
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Продукт йогуртный пастеризованный	95			2,3	5,1	15,7	120	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Итого				21,69	35,62	83,6	686	0,73	42,7	0,54	1,85	100,4	391,3	138	7,5

2 день

Салат из свеклы с сыром	60	-	ТТК	3,7	5,5	6,2	86	0,05	2,55	0,20	0,23	80	69,5	12	0,65
Котлеты мясные с макаронами с маслом сливочным	80/150/5	1994 1996	416 472	14,9	24,8	37,3	322	0,14	0,27	4,67	0,28	46,5	174,5	34,2	2,6
Компот из сухофруктов	200	1996	588	0,08	0,08	21,92	89	0,006	2	0	0,1	3,8	2,2	1,8	0,5
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Итого				22,73	30,98	86,42	599	0,3	14,8	4,87	1,81	170,3	33,5,2	82	7,9

3 день

Салат витаминный	60		ТТК	0,9	5,06	5,05	55	0,31	0,32	0	0,46	26,15	41,03	20,13	0,67
Рыба (филе минтая) запеченная с картофельным пюре, маслом сливочным	80/150/5	1996 1996	472 303	19,33	17,20	25,35	302	0,24	0,64	0,74	0,87	77,04	257	55	1,7
Сок фруктовый	200			1,0	-	23,4	94	0,12	80	0	0,4	36	26	22	0,6
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Яблоки (порц)	100	-	-	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,5	16	11	9	2,2
Итого				25,68	23,26	84,6	600	0,76	80	0,74	2,4	16,3	402	122,1	5,6

4 день															
Салат из моркови с яблоками, курагой	60		ТТК	0,66	3,8	3,48	51	0,05	3,11	0	4,55	11,77	38,43	16,11	0,36
Цыплята (бедро) запеченное с овощами с рисом припущенным	80/25/150	1996	466	9,15	16,09	48,35	375	7,56	4	0,8	456,4	43,04	140,56	44,5	4,4
Напиток апельсин-лимон.	200	1996	646	0,1	-	25,2	96	0	8	0	0,2	12	4	4	0,2
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Итого				13,96	20,49	98,03	624	0,9	24,1	0,8	1,8	91	261	89,6	6,9
5 день															
Салат из свеклы с горошком зеленым	60	-	ТТК	0,73	3,8	4,18	54	0,035	5	0	0,51	16,87	33,93	10,11	0,62
Тефтельки школьные с капустой тушеной	80/25/150	1996	ТТК 469	15,0	21,79	28,43	338	0,09	0,65	18,76	4,54	19,97	38,06	23,18	1,43
Компот из яблок с лимонами	200	-	ТТК	0,1	-	24,2	93	0,06	17	0,18	0,2	14	5	4	0,3
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Итого				19,88	26,19	77,8	587	0,28	17,6	0,18	5,9	75	155	62,2	4,35
6 день															
Салат из капусты с морковью	60		ТТК	1,8	5,5	7,4	39	0,07	0,84	0,30	1,4	26	37,5	9,5	0,95
Гуляш говяжий с кашей перловой	80/80/150	1994 1996	401	19,72	14,66	28,34	428	0,18	1,26	0	0,48	39,6	240,6	51,2	2,85
Чай с лимоном	200/10	1996	629	0,4	-	15	60	0	2,5	0	0	16	8	6	0,8
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	0,2
Итого				25,97	20,76	71,74	629	0,37	42,6	0,3	2,7	140,6	411,1	102,7	5,3
7 день															
Огурцы свежие (порц)	60			0,95	4,45	3,85	6,6	0,035	3,5	0	0,765	20,5	18,5	7,5	0,35
Сардельки отварные с макаронами отварными с маслом сливочным	80/150/5	1996	469	13,05	25,02	28,11	372	-	-	0,52	0,582	50,15	140,11	20,05	2,15
Сок фруктовый	200			1,0	-	23,4	94	0,12	80	0	0,4	36	26	22	0,6
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Яблоки (порц)	100	-	-	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,5	16	11	9	2,2
Итого				19,45	30,65	86,16	621,6	0,38	143,5	0,52	2,6	255	285,6	80,8	5,1

8 день															
Винегрет овощной	60	1996	103	0,69	5,18	3,68	59	0,08	6,48	0	3,7	5,75	16,5	21,17	0,76
Цыплята (окорочок) тушеные с рисом припущенным	80/25/150	1996	468	19,70	14,9	40	389	0,101	5,2	0,80	0,385	101	151	49	1,31
Чай с лимоном	200/10	1996	629	0,4	-	15,8	60	0	9,2	0	0	16	8	6	0,8
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Итого				24,8	20,68	88,48	610	0,33	20,8	0,80	4,8	147	253,5	101,6	4,8

9 день															
Салат из св. капусты с яблоками	60		ТТК	1,8	5,5	7,4	39	0,07	0,845	0,31	0,14	26	37,5	9,5	0,95
Колобки мясные с сыром с кашей гречневой рассыпч.	80/150	1996	ТТК 401	21,1	28,7	46,4	374	0,11	0,75	0,43	0,75	122,14	106,2	47,7	0,69
Компот из фруктов и ягод	200	-	ТТК	0,2	-	27,6	114	0,1	40	0	0,1	22	12	12	0,2
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Итого				27,15	34,8	102,4	629	0,31	41,6	0,74	1,7	194	233,7	95,2	3,84

10 день															
Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	-	ТТК	0,3	-	0,4	75	0,04	5,53	3,27	5,19	3,8	59,3	1,66	1,66
Плов из свинины	80/150		ТТК	17,48	17,13	42,32	345	0,038	4,47	0,58	0,45	20,12	210,6	31,72	1,89
Напиток лимонно-апельсиновый	200	1996	646	0,1	-	24,2	93	0,06	17	0	0,2	14	5	4	0,3
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Итого				21,93	17,73	87,9	615	0,9	21,5	0,58	1,9	86,6	323	78,6	7,64

11 день															
Горошек зеленый отварной	60	1996	329	2,5	0,1	8,2	28	0,25	12,5	0	0,15	13	61	19	0,1
Котлеты рыбные (филе минтая) с картофельным пюре, с маслом сливочным	80/150/5	1996 1996	472 303	13,7	13,8	36,4	356	0,24	6,4	0,74	0,874	77,04	25,70	55	1,7
Компот из свежих яблок	200	1994	586	0,2	-	35,8	142	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Итого				20,45	14,5	101,4	628	0,6	42	0,74	2,2	142	184,7	112	7,3

12 день															
Салат из свеклы	60		ТТК	0,06	5,5	6,2	40	0,05	2,55	0,20	0,23	80	69,5	12	0,65
Печень гов.по-строгановски с макаронами отв., маслом сливочным	80/150/5	1996	ТТК 469	17,0	17,6	27,4	340	0,10	0,14	0,701	0,631	62,1	80,01	25,1	2,10
Компот из с/фруктов (кураги)	200	1996	588	0,08	0,08	21,92	89	0,006	12	0	0,1	3,9	2,2	1,8	0,5
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Яблоки (порц)	100	-	-	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,5	16	11	9	2,2
Итого				22,13	24,18	86,32	618	0,3	14,7	0,9	1,6	165	230	63,9	5,2

Обед возрастной группы 7-11 лет

1 день

Салат овощной	60		ТТК	0,59	3,02	1,88	37	0,15	6,6	-	0,27	12,7	17,8	9,4	0,33
Суп крестьянский с крупой	250	1996	132	3	4,5	21	90	0,08	0,118	0	0,8	45	193	33	1
Цыплята туш. с овощами припущенными	80/150	1996	469 ТТК	20,58	25,59	28,48	463	0,10	0,72	2,08	0,54	22,14	42,2	25,7	1,59
Сок фруктовый	200	-	-	1,0	-	23,4	94	0,12	4	0	0,4	36	26	22	0,6
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Яблоки (порц)	150			0,6	0,6	14,7	71,0	0,045	15	0	0,3	39	17	13,5	3,3
Итого				29,82	34,3	110,46	857	0,5	26,3	30,6	3,41	263,4	550	151,1	8,8

2 день

Помидоры натуральные (порционно)	60	-		0,55	-	1,9	12	0,05	12,5	-	0,35	7	13	10	0,45
Суп из овощей	250	1996	132	2,2	4,4	12,4	99	0,026	12	0	0,8	35	0,05	38	1,2
Мясо тушеное (свинина) с рисом припущенным	80/25/ 150	1996	466	19,1	22,5	39,85	441	0,75	4,0	0,80	0,46	43,04	140,6	44,5	0,14
Напиток апельсиновый	200	1996	646	0,1	-	25,2	96	0	8	0	0,2	12	4	4	0,2
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Яблоки (порц)	150			0,6	0,6	14,7	71	0,3	10	-	0,2	16	11	9	2,2
Итого				26,6	28,1	115,05	821	1,28	46,5	1,05	3,5	185	325,6	143,5	6,8

3 день

Огурцы свежие (порц)	60			0,95	4,45	3,85	60	0,035	3,5	0	0,765	20,5	18,5	7,5	0,35
Борщ из св. капусты	250	1996	110	2,2	5,2	13,1	105	0,13	10,8	-	0,8	58	200	30	1,3
Бефстроганов с кашей перловой	80/50/ 150	1996	559; 472	27,0	16,7	9,4	398	0,25	7,0	0,109	0,106	88,29	253,5	65,25	1,9
Напиток лимонный	200	1996	646	0,1	-	24,2	93	0,06	7	0	0,2	14,0	5	4	0,3
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Апельсины (порц.)	200			0,9	-	8,1	96	0,14	60	0	0,2	124	23	13	0,3
Итого				35,2	26,9	79,65	854	0,8	87,3	0,36	2,287	348	588	170,2	8,2

4 день

Икра кабачковая (пр.пр-ва)	60		-	0,9	4,4	3,85	60	0,04	3,5	-	0,765	20,5	18,5	7,05	0,35
Суп картофельный с горохом, л/з	250	1996	138	6,2	5,6	22,3	166	0,023	1,0	0	0,1	82	32,8	48	0,22
Колбаса отварная с макаронами отварными, с маслом сливочным	80/150/ 10	1996 1994	572 463	14,5	27,9	25,2	412	0,345	0	0,54	0,605	39,45	216,3	85,25	0,405
Чай с лимоном	200/10	1996	629	0,4	-	15,8	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Мандарины (порц)	100			0,8	0,2	7,5	38	0,03	38,0	0	0,10	35	17	11	0,1
Итого				26,85	38,7	95,65	838	0,5	44,7	0,72	2,92	251,13	395,6	185	4,4

5 день

Салат из свежих помидоров с луком репчатый м. р.	60	1996	23	0,66	13,07	2,7	47	0,05	12,1	-	2,02	10,3	19,2	10,5	0,49
Суп картофельный	250	1996	219	3,0	5,75	13,75	120	0,010	13,0	0	0,18	37	210	40	1,5
Печень тушеная с кашей пшеничной, с маслом сливочным	80/150/10	1996	ТТК 442	18,9	10,2	41,3	334	0,12	0,15	0,75	0,89	66,04	80,16	28,5	2,55
Компот из с/фруктов	200	1996	933	0,08	0,08	21,92	89	0,006	2	0	1,0	3,9	2,2	1,8	0,5
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Бананы (порц)	150			1,5	0,5	21	144	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Итого				28,19	30,8	132	864	0,3	37,2	0,75	5,2	149,2	418	147,8	7,64

6 день

Салат из свеклы с сыром	60		ТТК	3,7	5,5	6,2	86	0,05	4,55	0,20	0,23	80	69,5	12	0,65
Щи из св. капусты с л/з	250	1994	120	2,4	6,7	10,6	117	0,085	0,20	0	0,8	65	185	25	0,8
Рыба (филе минтая) припущенная с картофельным пюре, с маслом сливочным	80/150/10	1996	394	19,54	23,34	53,6	387	0,36	9,2	0	0,6	32	188	44	2,8
Компот из фруктов и ягод	200		ТТК	0,2	-	27,6	114	0,1	4	0	0,1	22	12	12	0,2
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Мандарины (порц)	100		-	0,8	0,2	7,5	38	0,03	38,0	0	0,10	35	17	11	0,1
Итого				30,69	36,34	126,5	844	0,8	18	0,49	2,7	236,8	578,1	133,92	7,7

7 день

Горошек зеленый отварной	60	1996	329	1,56	0,1	3,25	28	0,05	5	0	0,25	10	31	10,5	0,35
Суп картофельный с фасолью с л/з	250		ТТК	5,3	4,3	17,7	170	0,23	1,0	0	0,40	82	228	48	1,2
Котлеты куриные «Домашние» с капустой тушеной	80/150	1996	469	20,3	21,85	31,45	403	-	-	0,54	0,6	51,45	144,3	2,25	2,25
Чай с лимоном	200/10	1996	629	0,4	-	15	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Апельсины (порц.)	200		-	0,9	-	8,1	96	0,14	60	0	0,2	124	23	13	0,3
Итого				32,5	26,85	96,5	859	0,55	68	14,1	3,49	335	568	116,4	7,3

8 день

Салат из свеклы и моркови с курагой и изюмом	60	-	ТТК	0,3	-	0,4	75	0,05	2,55	0,20	0,23	80	69,5	12,0	0,65
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1996	178	2,9	2,5	21	120	0,12	12	-	0,8	35	205	38	1,2
Поджарка из свинины с овощами припущенными	80/25/ 150	1994	430	27,72	15,72	15,82	340	0,37	48,8	0,40	0,05	50	130	46	1,6
Компот из св. яблок	200	1994	586	0,2	-	35,8	142	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Яблоки (порц)	100			1,5	0,5	21	71	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Итого				36,67	19,32	119,0	850	0,6	87,3	0,6	2,2	239	494,5	154	6,45

9 день

Салат витаминный	60		ТТК	0,9	5,06	5,05	55	0,31	31,85	0	4,6	26,15	41,03	20,73	0,67
Суп овощной	250			2,25	4,5	12,2	100	0,085	0,20	0	0,8	65	185	25	0,8
Филе запеченное с сыром, с картофельным пюре	80/25/ 150	1996	376	14,24	20,2	15,22	316	0,2	1,58	0	0,6	41,25	303,75	98	4,95
Напиток апельсиновый	200	1996	646	0,1	-	25,2	96	0	8	0	0,2	12	4	4	0,2
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Лепешка диетическая	50		ТТК	5,46	5,9	16,02	157	0,06	0,008	0,14	0,149	31,7	5,74	7,8	0,37
Итого				27,65	34,26	94,69	826	0,84	73,4	0,14	6,8	202,1	659,5	211	13,7

10 день

Салат из моркови с яблоками и курагой	60		ТТК	0,65	2,55	5,94	51	0,065	2,5	-	0,13	15,4	27,9	30	0,43
Рассольник Ленинградский	250	1996		3	4,5	20	135	0,085	0,20	0	0,8	65	185	25	0,8
Запеканка картофельная с мясом	243/10	1996	442	20,0	20,0	32,8	390	0,12	0,15	0,75	0,89	66,04	80,16	28,5	2,55
Компот из с/фруктов	200	1996	933	0,08	0,08	21,92	89	0,006	2	0	1,0	3,9	2,2	1,8	0,5
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Бананы (порц)	100			1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Итого				29,28	28,23	101,87	863	0,5	28,3	25,75	5,02	175,6	528	170,4	9,51

11 день

Помидоры натуральные	60			0,55	-	1,9	12	0,05	12,5	-	0,35	7	13	10	0,45
Борщ из св. капусты	250/25	1996	110	2,2	5,2	13,1	105	0,13	10,8	-	0,8	58	200	30	1,3
Цыплята (окорочок) запечен. с кашей перловой	80/ 150	1996	472	19,9	9,4	5,4	369	0,25	8,6	0,84	0,9	77,04	201,56	58	1,7
Напиток лимонный	200	1996	646	0,1	-	24,2	93	0,06	7	0	0,2	14	5	4	0,3
Ватрушка с творогом	50	1996	695	9,2	4,8	32,5	172	0,07	0	0,25	0,8	48	79	13	0,7
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Итого				36,0	20,0	98,1	853	0,6	38,9	1,1	3,8	228	576	140	6,4

12 день

Салат из сырых овощей	60		ТТК	0,59	3,02	1,88	37	0,15	6,6	-	0,27	12,71	17,8	9,4	0,33
Суп картофельный. с клецками	250	1996	228	3	5,75	13,75	120	0,01	13	0	0,18	37	210	40	1,5
Голубцы с мясом и рисом тушеные	316	1996	642	21,6	20,3	20,0	402	0,22	1,28	0,209	0,29	20,46	215,66	34,76	2,89
Компот из фруктов и ягод	200		ТТК	0,2	-	27,6	114	1	40	0	0,1	22	12	12	0,2
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Яблоки (порц)	150			0,6	0,6	14,7	71	0,45	15	0	0,3	24	17	13,5	3,3
Итого				30,04	30,27	98,9	846	1,6	75,6	0,61	1,8	129,1	569	137	10,1

МУП «Комбинат школьного питания»

Двухнедельное сбалансированное примерное меню рационов горячего питания
для обеспечения питанием учащихся и льготным питанием общеобразовательных учреждений города Белгорода
(для доготовочных столовых) на осенне-зимний период 2017-2018 года

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак возрастной группы с 11 — 17 лет														
1 день														
Зеленый горошек отварной	100	1996	329	2,6	0,16	8,5	46	0,055	5	-	25	10	31	10,5
Сосиски отварные с кашей гречневой с маслом сливочным	100/200 /10	1994	463	12,44	29,82	22,9	409	0,345	-	0,54	0,605	39,45	216,3	55,95
Сок фруктовый	200	-	-	1,0	-	23,4	94	0,12	4	0	0,4	36	26	22
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	-	-	0,7	24	78	25
Продукт йогуртный пастеризованный	95			2,3	5,1	15,7	120	0,04	10	0	0,4	8	28	42
Итого				22,39	35,68	91,5	771	0,65	19,0	0,54	1,55	156,1	437,7	116,26
2 день														
Салат витаминный	100	-	ТТК	1,5	8,4	8,4	91	0,308	31,85	-	0,46	26,15	41,03	20,73
Рыба запеченная (филе минтая пром.пр-ва) с картофельным пюре, маслом сливочным	100/200 /10	1996	ТТК 472	19,35	17,24	25,35	371	0,24	6,4	0,75	0,87	77,04	257	55
Напиток апельсиновый	200	-	ТТК	0,1	-	25,2	96	-	8	-	0,2	12	4	4
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	-	-	0,7	24	78	25
Яблоки (порц)	100	-	-	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,5	16	11	9
Итого				25,4	26,64	89,75	707	0,7	47,3	10,75	2,73	155,2	391	113,7
3 день														
Салат из свеклы с сыром	100		ТТК	6,1	9,1	10,3	143	0,05	2,55	0,20	0,23	80	69,5	12
Тефтели школьные с рагу овощным	100/25 /200	1996	ТТК 469	15,82	21,12	26,42	346	0,10	0,72	0,208	0,504	22,14	42,2	25,7
Компот из фруктов и ягод	200		ТТК	0,2	-	27,6	114	1	40	0	0,1	22	12	12
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25
Итого				26,17	30,82	85,32	705	1,7	48,3	0,4	1,93	167,1	217,7	86,7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
4 день															
Салат из свежих огурцов	100	1996	20	0,67	6,09	1,71	65	0,03	6,65	-	2,74	16,1	28,6	13,3	0,48
Филе птицы запеченное с сыром с рисом припущенным	100/200	-	ТТК	15,34	22,4	22,3	371	0,913	4,1	1,01	0,483	105,1	164,4	48,1	1,54
Кисель п/я	200	1996		0,1	-	35,7	139	0	0	0,4	0	16,0	4,0	8,0	0,2
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Итого				21,16	29,09	80,7	677	1,03	10,7	1,2	3,9	161,2	275	94,4	4,2
5 день															
Овощи натуральные свежие	100	1996	66	1,1	-	1,9	22	0,035	5	0	0,51	16,87	33,93	10,11	0,62
Бефстроганов из говядины с кашей пшениной	100/50 200	1996	402	18,9	12,0	30,8	386	0,21	11,4	0	0,36	51	267	66	3,6
Чай с лимоном	200/10	1996	629	0,4	-	15,8	60	0	2,2	-	-	16	8	6	0,8
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Яблоки (порц)	100	-	-	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,5	16	11	9	2,2
Итого				24,9	21,6	90,7	693	1,26	105,4	0	2,4	145,2	411,5	152,2	10,4
6 день															
Салат из свежей капусты с яблоками	100		ТТК	3,0	9,1	12,3	65	0,07	84,5	0,30	0,14	26	34,5	9,5	0,95
Запеканка картоф. с мясом, маслом сливочным	243/10	1994	430	24,8	24,3	40,9	485	0,37	4,88	0,40	0,5	50	130	46	1,6
Сок фруктовый	200	-	-	1,0	-	23,4	94	0,12	4	0	0,4	36	26	22	0,6
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Итого				32,85	34,0	97,6	746	0,64	92,4	0,80	3,01	153	318,2	114,5	6,3
7 день															
Икра кабачковая для д/п	100			1,5	7,4	6,4	100	0,035	3,5	0	0,765	20,5	18,5	7,5	0,35
Сардельки отварные с макаронами отв., с маслом сливочным	100/200 /10	1996	469	13,35	25,32	30,74	405	-	-	0,54	0,605	51,45	144,3	20,25	2,25
Чай с лимоном	200/10	1996	629	0,4	-	15,8	60	0	2,2	-	-	16	8	6	0,8
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Яблоки (порц)	100	-	-	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,5	16	11	9	2,2
Итого				19,7	33,72	83,74	714	0,26	5,7	0,54	2,86	160	330,5	79,3	6,4

8 день

Винегрет овощной	100	1996	104	1,4	10,1	6,8	98	0,09	6,48	0,4	0,33	32,5	75,1	17,4	0,7
Цыплята (окорочок б/к) тушеные с рисом припущенным	100/200	1996	466	19,7	14,9	40	389	0,101	5,2	0,8	3,85	101	151	49	1,31
Напиток лимонный	200		ТТК	0,1	-	24,2	93	0,06	7	0	0,2	14,0	5	4	0,3
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Итого				25,25	25,6	92	682	0,7	22,6	1,2	5,4	188	328	107	4,5

9 день

Салат витаминный	100	-	ТТК	1,5	8,4	8,4	91	0,308	31,85	0	0,46	26,15	41,03	20,73	0,67
Гуляш из говядины с кашей перловой	100/50/200	1996	376	17,9	12,65	6,8	316	0,13	1,03	0	0,39	26,81	197,4	63,7	3,22
Компот из с/фруктов (кураги)	200	1996	588	0,08	0,08	21,92	89	0,006	2,0	0	0,1	3,9	2,2	1,8	0,5
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Бананы (порц)	100			1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Итого				25,03	22,23	79,12	694	0,64	38,6	2,1	2,6	155,86	431,63	139,2	6,7

10 день

Салат из моркови, яблок с зеленью	100		ТТК	1,01	4,28	11,4	75	0,048	6,3	0	0,168	23,44	41,58	29,12	0,109
Мясные колобки с сыром с капустой тушеной	100/200	1996	ТТК 463	20,23	28,4	9,0	403	0,11	0,75	0,438	0,754	122,14	106,2	47,7	0,69
Кисель п/я	200	1996		0,1	-	35,7	139	0	0	0,4	0	16,0	4,0	8,0	0,2
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Итого				25,39	33,28	77,1	719	0,4	30,1	0,56	3,6	252,3	304,2	124	6,7

11 день

Салат из свеклы с зеленым горошком	100		ТТК	1,3	3,4	6,08	62	0,02	3,43	0	0,94	1,4	20,8	9,2	0,65
Суфле из птицы с пюре из моркови, с маслом сливочным	100/200 /10	1996	ТТК 472	14,92	24,86	8,64	319	0,25	8,6	0,84	0,9	77,04	201,56	58	1,7
Сок фруктовый	200	-	-	1,0	-	23,4	94	0,12	80	0	0,4	36	26	22	0,6
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Сочни с творогом	50		ТТК	5,18	8,84	21,3	150	0,04	0,013	0,18	0,217	27,1	55,8	11,6	0,41
Итого				26,55	37,7	80,42	727	0,52	92	2,6	3,1	168,5	356	132,8	5,3

12 день

Салат из свежей капусты	100	-	ТТК	3,0	3,3	12,3	94	0,07	584	0,3	0,14	26	34,5	9,5	0,95
Котлеты рыбные с картофельным пюре, с маслом сливочным	100/200 /10	1996	466	17,1	17,0	35,5	405	0,76	25,04	0,106	0,97	59,96	139,48	34,45	1,19
Напиток яблочно- лимонный	200		ТТК	0,2	-	25,6	99	0,07	8	0	0,3	14,5	6	4,5	0,4
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Итого				24,35	20,9	94,4	700	1,0	177,4	0,29	3,08	161,3	387,4	121	4,9

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед возрастной группы 11-17 лет															
1 день															
Икра кабачковая (пр.пр-ва)	100		-	1,5	7,3	6,4	100	0,04	3,5	-	0,765	20,5	18,5	7,05	0,35
Суп картофельный с горохом, с л/з	250	1996	138	6,2	5,6	22,3	166	0,023	1,0	0	0,1	82	32,8	48	0,22
Котлеты «Домашние»с капустой тушеной, с маслом сливочным	100/200/10	1996/1994	572/463	22,3	29,82	21,45	419	0,345	0	0,54	0,605	39,45	216,3	85,25	0,405
Чай с лимоном	200/10	1996	629	0,4	-	15,8	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Пирог «Союзный»	50		ТТК	1,95	1,3	30,65	142	0,01	0	0,18	0,15	8,5	25	3	0,55
Итого				36,4	44,62	117,6	989	0,5	44,7	0,72	2,92	251,13	395,6	185	4,4
2 день															
Помидоры натуральные (порционно)	100	-		1,1	-	3,8	24	0,05	12,5	-	0,35	7	13	10	0,45
Суп из овощей	250	1996	132	2,2	4,4	12,4	99	0,026	12	0	0,8	35	0,05	38	1,2
Цыплята (окорочка) запеченные с овощами с рисом припущенным	100/50/200	1996	466	19,15	16,09	48,35	382	0,75	4,0	0,80	0,46	43,04	140,6	44,5	0,14
Компот из яблок	200		ТТК	0,1	-	24,2	93	0,06	17	0,18	0,2	14	5	4	0,3
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Ватрушка с творогом	75	1996	695	9,2	4,8	32,5	212	0,07	0	0,25	0,8	48	79	13	0,7
Яблоки (порц)	100			0,4	-	9,8	47	0,3	10	-	0,2	16	11	9	2,2
Итого				36,2	25,89	152,0	959	1,28	46,5	1,05	3,5	185	325,6	143,5	6,8
3 день															
Огурцы свежие (порц)	100			0,8	-	1,9	11	0,035	3,5	0	0,765	20,5	18,5	7,5	0,35
Борщ из св. капусты	250	1996	110	2,2	5,2	13,1	105	0,13	10,8	-	0,8	58	200	30	1,3
Поджарка из говядины с кашей перловой	100/50/200	1996	376/255	29,2	13,9	7,0	393	0,25	7,0	0,109	0,106	88,29	253,5	65,25	1,9
Напиток лимонный	200	1996	646	0,1	-	24,2	93	0,06	7	0	0,2	14,0	5	4	0,3
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Сдоба обыкновенная	50		ТТК	4	2,7	27,4	150	0,16	-	0,25	0,14	25	0,91	33	2
Апельсины (порц.)	200		-	0,9	-	8,1	96	0,14	60	0	0,2	124	23	13	0,3
Итого				41,4	26,85	104,6	950	0,8	87,3	0,36	2,287	348	588	170,2	8,2

4 день

Салат овощной	100			0,96	7,1	3,2	82	0,15	6,6	-	0,27	12,7	17,8	9,4	0,33
Суп крестьянский с крупой	250	1996	132	3	4,5	21	90	0,08	0,118	0	0,8	45	193	33	1
Сосиски отварные с макаронами отварными, с маслом сливочным	100/ 200/10	1996	469 ТТК	16,3	31,2	35,1	465	0,10	0,72	2,08	0,54	22,14	42,2	25,7	1,59
Сок фруктовый	200	-	-	1,0	-	23,4	94	0,12	4	0	0,4	36	26	22	0,6
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Палочка с творогом	50	-	ТТК	5,55	6,01	17,1	163	0,14	0,014	28,1	0,34	64,8	118,3	14,41	0,74
Итого				30,86	49,4	120,8	996	0,5	26,3	30,6	3,41	263,4	550	151,1	9,9

5 день

Салат из моркови с яблоками и курагой	100		ТТК	1,08	4,25	9,9	83	0,065	2,5	-	0,13	15,4	27,9	30	0,43
Суп картофельный	250	1996	219	3,0	5,75	13,75	120	0,010	13,0	0	0,18	37	210	40	1,5
Котлеты рыбные с картофельным пюре, маслом сливочным	100/200 /10		ТТК 442	17,1	17,0	35,5	405	0,12	0,15	0,75	0,89	66,04	80,16	28,5	2,55
Компот из яблок и лимонов	200	-	ТТК	0,1	-	24,2	93	0,06	17	0,18	0,2	14	5	4	0,3
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Булочка «Домашняя»	50		ТТК	4	2,7	27,4	170	0,16	-	25	1,4	25	91	33	2
Итого				29,3	30,3	131,75	973	0,5	28,3	25,75	5,02	175,6	528	170,4	9,51

6 день

Салат из свеклы с сыром	100		ТТК	7,5	10,9	10,4	171	0,05	4,55	0,20	0,23	80	69,5	12	0,65
Щи из св. капусты с л/з	250	1994	120	2,4	6,7	10,6	117	0,085	0,20	0	0,8	65	185	25	0,8
Рагу из свинины	100/200	1996	394	11,0	24,9	14,1	326	0,36	9,2	0	0,6	32	188	44	2,8
Кисель п/я	200	1996		0,1	-	35,7	139	0	0	0,4	0	16,0	4,0	8,0	0,2
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Яблоки (порц)	200			0,8	-	19,6	94	0,3	10	-	0,2	16	11	9	2,2
Итого				25,85	43,1	111,4	949	0,8	18	0,49	2,7	236,8	578,1	133,9	7,7

7 день

Горошек зеленый отварной	100	1996	329	2,6	0,16	8,5	46	0,055	5	-	25	10	31	10,5	0,35
Суп картофельный с фасолью с л/з	250		ТТК	5,3	4,3	17,7	166	0,23	1,0	0	0,40	82	228	48	1,2
Печень тушеная в соусе, с кашей пшенной	100/ 200	1996	469	23,6	12,75	51,6	417	-	-	0,54	0,6	51,45	144,3	2,25	2,25
Чай с лимоном	200/10	1996	629	0,4	-	15	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Сочни с творогом	50		ТТК	5,18	8,84	21,3	173	0,042	0,013	13,5	1,34	27,19	55,84	11,67	0,41
Итого				41,13	26,65	135,1	964	0,55	68	14,1	3,49	335	568	116,4	7,3

8 день

Кукуруза консервированная	100	-	ТТК-58	7,5	10,9	10,4	171	0,05	2,55	0,20	0,23	80	69,5	12,0	0,65
Щи из св. капусты с л/з	250	1994	120	2,4	6,7	10,6	117	0,85	20,5	0	0,8	65	185	25	0,8
Рыба (филе минтая) запеченная с картофельным пюре, с маслом сливочным	100/200 /10	1994	430	19,35	17,24	25,35	371	0,37	48,8	0,40	0,05	50	130	46	1,6
Компот из св. яблок	200	1994	586	0,2	-	35,8	142	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Бананы (порц)	100			1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Итого				35,03	35,4	124,0	999	0,6	87,3	0,6	2,2	239	494,5	154	6,45

9 день

Салат витаминный	100		ТТК-2	1,3	4,2	7,1	73	0,31	31,85	0	4,6	26,15	41,03	20,73	0,67
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1996	178	2,9	2,5	21	120	0,12	12	-	0,8	35	205	38	1,2
Голубцы с мясом, рисом тушеные	316	1996	642	21,6	20,3	20,0	402	0,2	1,28	0,2	0,3	20,46	215,66	34,76	2,89
Напиток апельсиновый	200	1996	646	0,1	-	25,2	96	0	8	0	0,2	12	4	4	0,2
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Лепешка диетическая	50		ТТК	5,46	5,9	16,02	157	0,06	0,008	0,14	0,149	31,7	5,74	7,8	0,37
Итого				35,4	33,3	110,3	950	0,84	73,4	0,14	6,8	202,1	659,5	211	13,7

10 день

Салат из перца болгарского с помидорами свежими	100	1996	27	1,09	6,0	3,75	74	0,015	4,1	-	0,005	22,7	22,2	15,6	0,7
Солянка «Школьная»	250		ТТК	6,4	4,3	3,51	145	0,14	12,8	0,4	0,106	10,9	229,3	42,6	1,42
Филе птицы запеченное с ананасом, макаронами отварными	100/ 200	1996	ТТК-55 466	19,03	22,5	38,1	448	0,091	4,1	0,101	0,483	105,1	164,4	48,1	1,54
Напиток из шиповника	200		ТТК	0,4	-	23,8	100	-	5,2	-	0,8	14	2	4	0,6
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Апельсины (порц)	150			1,35	-	12,6	57	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Итого				32,32	33,4	102,8	926	0,4	28,8	37,1	2,9	226,2	556	139,5	6,4

11 день

Помидоры натуральные	100			1,1	-	3,8	24	0,05	12,5	-	0,35	7	13	10	0,45
Борщ из св. капусты	250/25	1996	110	2,2	5,2	13,1	105	0,13	10,8	-	0,8	58	200	30	1,3
Жаркое по-домашнему	100/200	1996	436	25,35	24,15	21,0	416	0,25	8,6	0,84	0,9	77,04	201,56	58	1,7
Напиток лимонный	200	1996	646	0,1	-	24,2	93	0,06	7	0	0,2	14	5	4	0,3
Ватрушка с творогом	75	1996	695	9,2	4,8	32,5	212	0,07	0	0,25	0,8	48	79	13	0,7
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Итого				42,0	34,75	115,6	952	0,6	38,9	1,1	3,8	228	576	140	6,4

12 день

Салат из сырых овощей	100		ТТК	0,6	7,1	3,0	79	0,15	6,6	-	0,27	12,71	17,8	9,4	0,33
Суп картофельный. с клецками	250	1996	228	3	5,75	13,75	120	0,01	13	0	0,18	37	210	40	1,5
Колбаса отварная с капустой тушеной	100/200	1996	642	16,6	32,8	23,4	453	0,22	1,28	0,209	0,29	20,46	215,66	34,76	2,89
Компот из фруктов и ягод	200		ТТК	0,2	-	27,6	114	1	40	0	0,1	22	12	12	0,2
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Бананы (порц)	100			1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Итого				25,95	46,7	109,75	964	1,9	69,7	15,2	1,8	149,1	515	162	10,4