**СОГЛАСОВАНО**
**РУКОВОДИТЕЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО**
**УЧРЕЖДЕНИЯ ШКОЛА № _____**
_____
_____ **2019г.**

**УТВЕРЖДАЮ :**
**ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР**
**ООО « КРАСНОГОРСКОЕ»**
_____ **М.И. КОВАЛЬ.**
_____**2019г.**

# ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ НА 2019-2020 ГОД.

Сезон осенне-зимний

**Возрастная категория с 11 лет и старше**

| № рец | Наименование блюд | Масса,г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Первый день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| сб.96г№ 416 | Котлета мясная рубленная | 100 | 18,0 | 15,9 | 7,5 | 202,0 | 0,09 | 0.8 | 0.15 | 2.9 | 18,0 | 92.0 | 15,5 | 1,75 |
| сб.96г № 465 | Рис отварной | 180 | 4,5 | 7,4 | 37,5 | 254,0 | 0,05 | 13,0 | 0,07 | - | 48,7 | 212.0 | 14,2 | 1,2 |
| сб.96г № 642 | Какао на молоке | 200 | 3,8 | 4,0 | 34,8 | 150,0 | 0,02 | 4,0 | | | 221.0 | 158,0 | 46,3 | 0,03 |
| | Хлеб с каротином | 30 | 2,3 | 0,3 | 15,0 | 74,1 | 0,14 | | 0,01 | | 16,5 | | | 0,88 |
| | **Итого** | | **28,6** | **27,6** | **95,0** | **680,0** | **0,3** | **17,8** | **0,23** | **3,0** | **304.0** | **462,0** | **76,0** | **3,86** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Таб. | Помидор свежий порционно | 50 | 0,6 | 0,1 | 2,9 | 12,0 | 0,03 | 3,0 | | | 107,0 | 94,5 | 21,7 | 0,02 |
| сб.96г. № 110 | Борщ из св. капусты со сметаной | 260 | 3,2 | 5,4 | 26,3 | 112,2 | 0,12 | 16,5 | 0,02 | 0,5 | 99,0 | 148,8 | 46,7 | 2,1 |
| Сб.96.№ 401 | Гуляш из говядины | 150 | 14,9 | 21,8 | 6,0 | 248,0 | 0,06 | 1,4 | 0.08 | - | 42,0 | 190.7 | 24,7 | 0,68 |
| сб.96г. № | Макароны отварные | 200 | 6,3 | 7,6 | 42,4 | 305,0 | 0,15 | - | 0,01 | 2.2 | 97.0 | 184,0 | 11.9 | 1,2 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 469 | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 136 | Чайный напиток с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 61,0 | 0,16 | 3,1 | 0,3 | 1,5 | 7,92 | | 1,67 | 0,05 |
| | Хлеб витаминизированный | 60 | 4,6 | 0,6 | 30,0 | 148,2 | 0.08 | | | | 34.0 | | | 1,0 |
| | Хлеб заварной (ржаной) | 30 | 2,4 | 0,4 | 13,8 | 69,6 | 0,07 | | | | 32,0 | | | 1,0 |
| | **Итого** | | **32,3** | **36,0** | **137,0** | **956,0** | **0.67** | **24,0** | **0,41** | **4,2** | **419,0** | **618.0** | **106,6** | **6,05** |
| | **Итого за день** | | **60,9** | **63,6** | **232,0** | **1636,0** | **0,97** | **41,8** | **0,64** | **7,2** | **722,9** | **1080,0** | **182.6** | **10.4** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Второй день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| сб.96г. № 297 | Запеканка творожная со сгущен. молоком | 200/20 | 28,0 | 25,0 | 48,0 | 471.0 | 0,1 | 16,0 | 0,04 | 0,4 | 203,0 | 413,0 | 48,5 | 3,28 |
| ТТК 136 | Чайный напиток с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 58,0 | 0,02 | 1,05 | 0,09 | 2,5 | 78,0 | 36,5 | 26,2 | 0,83 |
| | Хлеб с каротином | 40 | 3,0 | 0,4 | 20,0 | 99,0 | 0,2 | | 0,2 | | 17,0 | | | |
| Таб. | Фрукты | 100 | 1,1 | - | 13.8 | 61.9 | | | | | | | | |
| | **Итого** | | **32,0** | **25,4** | **97,0** | **689.9** | **0,32** | **17,1** | **0,3** | **2,9** | **298,0** | **449,5** | **75,0** | **4,11** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Таб. | Огурец свежий порционно | 50 | 0,4 | | 1,3 | 7,0 | 0,03 | 3,0 | | | 107,0 | 113,0 | 22,0 | 0,02 |
| сб.96г. № 120 | Щи из свежей капусты со сметаной | 260 | 2,0 | 5,3 | 13,1 | 106,0 | 0,06 | 11,6 | | | 57,0 | 192,0 | 27,0 | 0,8 |
| сб.96г №430 | Запеканка картофельная с мясом | 243 | 24,3 | 23,8 | 45,1 | 498,0 | 0,19 | 5,9 | 0,2 | 4,5 | 116,0 | 207,2 | 45,6 | 2,9 |
| | Сок фруктовый | 200 | - | - | 37,2 | 122,0 | 0,02 | 4,0 | | | 75,0 | 119,8 | 10,0 | 0,4 |
| | Хлеб витаминизированный | 60 | 4,6 | 0,6 | 30,0 | 148,2 | 0,15 | 0,67 | | | 34,0 | | | 0,67 |
| | Хлеб заварной ( ржаной) | 30 | 2,4 | 0,4 | 13,8 | 69,6 | 0,07 | | | | 32,0 | | | 0,67 |
| | **Итого** | | **33,7** | **30,0** | **141,0** | **951,0** | **0,5** | **24,5** | **0.2** | **4,5** | **421,0** | **632,0** | **104,6** | **6,12** |
| | **Итого за день** | | **65,7** | **55,4** | **238.0** | **1641,0** | **0,82** | **41,6** | **0,5** | **7,4** | **719,0** | **1082,0** | **179,6** | **10,23** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Третий день** | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Таб. | Сыр порционно | 20 | 5,3 | 5,3 | 5,5 | 72,0 | 0,01 | 0,05 | - | - | 208 | 108,0 | 11,0 | - |
| сб.96г. № 262 | Каша рисовая молочная с мас.сл. | 200/10 | 9,4 | 14,0 | 37,8 | 325,0 | 0,23 | 2,2 | 0,07 | | 89,5 | 289,1 | 45,9 | 1,2 |
| таб | Йогурт ( или паста творожная) | 125 | 3,8 | 3,13 | 14,0 | 100,0 | 0,006 | 3,2 | | 2,3 | 12,0 | 14,3 | 14,3 | 2,5 |
| ТТК 175 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,8 | 2,6 | 22,6 | 112,0 | 0,01 | 0,19 | | | 158,0 | 41,6 | 6,46 | 0,03 |
| | Хлеб с каротином | 30 | 2,3 | 0,3 | 15,0 | 74,1 | 0,14 | | 0,2 | | 16,5 | | | 0,88 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого** | | **22,0** | **25,3** | **95,5** | **683,0** | **0,38** | **5,6** | **0,27** | **2,3** | **305,0** | **453** | **77,7** | **4,6** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| сб.96г. №129 | Рассольник домашний со сметаной | 260 | 6,4 | 8,7 | 13,4 | 115,0 | 0,06 | 11,7 | | | 61,6 | 218,7 | 37,7 | 1,25 |
| ТТК 177 | Рыба под сырной корочкой | 100 | 21,5 | 11,5 | 33,8 | 303,8 | 0,28 | 0,5 | 0,01 | 0,012 | 79,7 | 219,0 | 30,6 | 1,43 |
| ТТК № 176 | Картофельное пюре | 180 | 5,8 | 12,2 | 39,4 | 295,0 | 0,05 | 13,0 | 0,3 | 2,1 | 48,7 | 160,0 | 14,2 | 0,12 |
| сб.96г. № 705 | Напиток из шиповника | 200 | 0,4 | - | 23,6 | 94,0 | 0,02 | 1,05 | 0,02 | 2,5 | 159,0 | 36,5 | 26,2 | 0,83 |
| | Хлеб витаминиз. | 30 | 2,3 | 0,3 | 15 | 74,1 | 0,08 | | | | 34,0 | | | 1,0 |
| | Хлеб заварной (ржаной) | 30 | 2,4 | 0,4 | 13,8 | 69,6 | 0,07 | | | | 32,0 | | | 0,67 |
| | **Итого** | | **38,8** | **33,1** | **139,0** | **951,5** | **0,56** | **26,0** | **0,32** | **4,6** | **415,0** | **634,0** | **108,7** | **5,3** |
| | **Итого за день** | | **60,4** | **58,0** | **234,5** | **1634,5** | **0,94** | **31.6** | **0,59** | **7,0** | **720,0** | **1087,0** | **186,0** | **9,9** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Четвертый день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| сб.96г № 285 | Омлет с сыром, маслом слив. | 200/5 | 19.0 | 20.0 | 6.8 | 337.0 | 0,15 | 16,1 | 0,09 | 2,1 | 121,0 | 183,0 | 34,0 | 2,0 |
| ТТК 136 | Чайный напиток с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 58,0 | 0,02 | 1,05 | 0,09 | 1,05 | 134,0 | 136,5 | 32,2 | 0,83 |
| | Крендель в сахаре ( конд. цех) | 50 | 3,8 | 5,4 | 62,3 | 209,0 | 0,08 | 0,01 | 0,04 | | 28,5 | 132,2 | 9,2 | 0,54 |
| | Хлеб с каротином | 30 | 2,3 | 0,3 | 15,0 | 74,1 | 0,14 | - | 0,02 | - | 16,5 | | | 0,88 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Итого** | | **25,0** | **25.7** | **99.1** | **678.0** | **0,39** | **17,2** | **0,24** | **3,2** | **300,0** | **452,0** | **75,4** | **4,25** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Таб. | Помидор св. порционно | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12,0 | 0,11 | 3,0 | | | 107,0 | 94,5 | 4.7 | 0,02 |
| сб.96г. № 138 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 14,0 | 10.6 | 20,4 | 157,0 | 0,25 | 20,2 | 0,3 | 1,7 | 77,6 | 285,0 | 56.3 | 0,96 |
| сб.96г. № 449 | Плов с курицей | 300 | 12,2 | 22,0 | 44,0 | 497,0 | 0,012 | 0,4 | | 2,3 | 46,8 | 138,4 | 14,4 | 1,94 |
| сб.96г № 585 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,2 | | 35,8 | 142,0 | - | 0,89 | - | - | 122,6 | 109,6 | 28,6 | 0,9 |
| | Хлеб витаминизир. | 30 | 2,4 | 0,3 | 15,0 | 74,1 | 0,08 | | | | 34,0 | | | 1,0 |
| | Хлеб заварной ( ржаной) | 30 | 2,3 | 0,4 | 13,8 | 69,6 | 0,07 | | | | 32,0 | | | 0,67 |
| | **Итого** | | **31,7** | **33,4** | **134,0** | **951,0** | **0,57** | **24,5** | **0,3** | **4.0** | **420,0** | **628,0** | **104,0** | **5,82** |
| | **Итого за день** | | **56,7** | **59,1** | **230,0** | **1629,5** | **0,96** | **41,7** | **0,54** | **7,2** | **720,0** | **1080,0** | **179,4** | **10,07** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Пятый день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 166 | Котлета куриная рубленная | 100 | 18,1 | 16,8 | 7,1 | 169,3 | 0,05 | - | 0,02 | - | 118,3 | 70,6 | 10,05 | 0,7 |
| сб.96г. № 464 | Каша гречневая гарнирная | 180 | 5,4 | 8,2 | 26,9 | 205,2 | - | 3,0 | - | 1,3 | 138,4 | 224,2 | 31,0 | 2,3 |
| ТТК 136 | Чайный напиток с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 61,0 | 0,07 | 15,1 | 0,05 | - | 7,92 | - | 16,7 | 0,05 |
| | Булочка к чаю (муч. цех) | 50 | 4,0 | 4,2 | 34,9 | 157,0 | 0,06 | - | 0,02 | 2,1 | 20,3 | 155,0 | 15,8 | 0,34 |
| | Хлеб с каротином | 50 | 3,8 | 0,5 | 25,0 | 124,0 | 0,14 | - | 0,2 | - | 16,5 | - | - | 0,88 |
| | **Итого** | | **31,5** | **30,2** | **109,1** | **716,0** | **0,32** | **18,1** | **0,29** | **3,4** | **301,4** | **450,0** | **73,6** | **4,3** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Таб | Свекла отварная порционно | 50 | 0,8 | - | 4,6 | 21,0 | 0,03 | 8,45 | - | - | 107,0 | 123,2 | 22,0 | 0,02 |
| Сб.96г., № 171 | Суп-пюре картофельное с гренками | 250/30 | 5,2 | 7,8 | 44,7 | 171,0 | 0,15 | 0,15 | 0,3 | - | 187,6 | 188,6 | 26,2 | 0,48 |
| ТТК № 422 | Тефтели с соусом | 110 | 17,2 | 19,7 | 28,0 | 283,0 | 0,03 | - | - | 0,5 | 15,0 | 192,0 | 35,5 | 0,75 |
| сб.96г. № | Каша гарнирная перловая | 200 | 4,2 | 5,3 | 28,2 | 204,0 | - | 15,1 | 0,005 | 3,6 | 28,4 | 124,2 | 24,3 | 1,8 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 464 | | | | | | | | | | | | | | |
| Сб.96г. № 591 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,09 | - | 3,7 | 119,0 | - | 0,8 | 0,002 | - | 0,3 | - | - | 0,05 |
| | Хлеб заварной (ржаной) | 40 | 3,1 | 0,5 | 18,4 | 92,8 | 0,21 | | | | 48,0 | | | 1,79 |
| | Хлеб витаминиз. | 30 | 2,4 | 0,3 | 15,0 | 74,1 | 0,08 | | | | 34,0 | | | 1,0 |
| | **Итого** | | **33,0** | **33,5** | **142,6** | **965,0** | **0,5** | **25,3** | **0,3** | **4,0** | **419,0** | **627,0** | **106,0** | **5,5** |
| | **Итого за день** | | **61,5** | **66,8** | **252,0** | **1681,0** | **0,85** | **41,8** | **0,61** | **7,3** | **718,0** | **1080,0** | **179,0** | **10,2** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Шестой день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| сб.96г. №160 | Суп молочный с рисом | 250 | 6,2 | 7,9 | 23,2 | 188,0 | 0,08 | 10,8 | 0,08 | 0,4 | 11.0 | 220,5 | 19,0 | 0,4 |
| | Тортик шоколадный с вареной сгущенкой | 50 | 9,8 | 15,2 | 18,4 | 222,9 | 0,11 | 2,5 | - | 2,5 | 49.5 | 73,5 | 5,2 | 2,0 |
| сб.96г. № 642 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 7,0 | 24,8 | 150,0 | 0,02 | 4,0 | - | - | 221,0 | 158,0 | 46,3 | 1,03 |
| | Хлеб с каротином | 50 | 3,8 | 0,5 | 25,0 | 124,0 | 0,14 | - | 0,2 | - | 16,5 | - | - | 0,88 |
| | **Итого** | | **23,6** | **30,6** | **91,4** | **684,9** | **0,35** | **17,3** | **0,28** | **3,0** | **298,0** | **452,0** | **70,5** | **4,3** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Сб.96г № 36/3 | Салат из свежих огурцов | 100 | 1,2 | 4,1 | 2,7 | 53,0 | 0,03 | 8,2 | - | - | 23,0 | 42,0 | 14,0 | 0,06 |
| сб.96г. № 139 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 4,8 | 10,5 | 35,8 | 144,0 | 0,11 | 4,0 | 0,09 | - | 36,5 | 205 | 21,0 | - |
| Сб.96г № 309 | Рыба тушеная с овощами | 100/100 | 12,0 | 3,9 | 4,6 | 198,0 | - | - | - | 2,8 | 212,0 | 342,0 | 20,4 | 1,5 |
| Сб.96г № 494 | Сложный гарнир ( картофельное пюре; капуста св. тушеная) | 100/100 | 5,8 | 12,2 | 45,4 | 295,0 | - | 9,1 | 0,2 | - | 38,5 | 29,0 | 40,5 | 1,0 |
| ТТК 2 | Напиток «Золотой шар» | 200 | - | - | 7,5 | 75,0 | 0,02 | 4,0 | - | 1,2 | 16,0 | 9,0 | 10,0 | 0,1 |
| | Хлеб витаминизированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15,0 | 74,1 | 0,08 | | | | 34,0 | | | 1,0 |
| | Хлеб заварной ( ржаной) | 50 | 4,0 | 0,7 | 23,0 | 116,0 | 0,26 | | | | 60,0 | | | 2,24 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Итого** | | **30,2** | **32,0** | **134** | **955,1** | **0,5** | **25,3** | **0,3** | **4,0** | **420,0** | **627,0** | **106** | **5,5** |
| | **Итого за день** | | **53,8** | **62,6** | **225,4** | **1639,9** | **0,85** | **41,8** | **0,61** | **7,3** | **718,0** | **1080,0** | **179,0** | **10,2** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за первую неделю** | | **59,8** | **60,9** | **235,3** | **1643,7** | **0.88** | **41.0** | **0.58** | **7.3** | **720.0** | **1081.0** | **181.0** | **10.1** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Седьмой день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| сб.2004г № 51 | Колобки мясо-картофельные | 105 | 7,8 | 7,4 | 7,0 | 126,0 | 0,1 | 14,6 | 0,16 | 2,9 | 30,9 | 214,4 | 49,5 | 2,47 |
| сб.96 № 469 | Макароны отварные | 180 | 10,1 | 12,6 | 42,4 | 265,0 | 0,15 | - | 0,01 | - | 72,6 | 164,0 | 8,1 | 1,2 |
| ТТК 175 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,8 | 2,6 | 22,6 | 112,0 | 0,01 | 0,19 | - | 0,1 | 158,0 | 41,6 | 6,46 | 0,03 |
| | Хлеб с каротином | 50 | 3,8 | 0,4 | 25,0 | 123,5 | 0,14 | - | 0,01 | - | 16,5 | - | - | 0,88 |
| Таб. | Фрукты (яблоко) | 150 | 0,5 | - | 12,9 | 60 | | | | | | | | |
| | **Итого** | | **23,0** | **23,0** | **109,9** | **687,0** | **0,4** | **14,8** | **0,18** | **3,0** | **278,0** | **420,0** | **64,0** | **4,5** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| № 39/3 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,5 | 4,1 | 3,5 | 70,0 | 0,05 | 8,1 | 0,03 | - | 145,0 | 33,0 | 17,0 | 0,8 |
| сб.96г. № 120 | Щи со свежей капустой со сметаной | 260 | 2,0 | 5,3 | 13,1 | 106,0 | 0,06 | 11,6 | - | - | 57,0 | 192,0 | 27,0 | 0,8 |
| сб.96г.№ 416 | Шницель рубленный из говядины | 100 | 16,0 | 14,4 | 18,7 | 267,7 | - | - | 0,33 | 4,3 | 146,0 | 327,8 | 43,0 | - |
| ТТК № 25 | Горошница | 200 | 13,05 | 14,0 | 42.0 | 245,4 | 0,09 | 6,8 | - | - | - | 108,2 | 25,0 | 1,8 |
| сб.96г. № 701 | Напиток из лимонов | 200 | 0,1 | - | 24,2 | 93,0 | - | 8,0 | - | - | 12,0 | 4,0 | 4,0 | 0,2 |
| | Хлеб витаминизированный | 30,0 | 2,4 | 0,3 | 15,0 | 74,1 | 0,08 | - | - | - | 34 | - | - | 1,0 |
| | Хлеб заварной (ржаной) | 40,0 | 3,1 | 0,5 | 18,4 | 92,8 | 0,21 | | | | 48,0 | | | 1,79 |
| | **Итого** | | **38,2** | **38,6** | **134,9** | **949,0** | **0,50** | **34,5** | **0,36** | **4,3** | **442,0** | **665,0** | **116,0** | **6,4** |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Итого за день** | | **61,2** | **61,6** | **244,8** | **1636,0** | **0,90** | **49,3** | **0,54** | **7,3** | **720,0** | **1085,0** | **180,0** | **10,9** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Восьмой день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| сб.96г. № 297 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 200/20 | 28,0 | 25,0 | 62,4 | 467,0 | 0,1 | 16,0 | 0,04 | 0,4 | 203,0 | 413,0 | 48,5 | 3,28 |
| ТТК 136 | Чайный напиток с молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87,0 | 0,06 | 2,5 | 0,14 | 1,1 | 80,3 | 35,0 | 29,2 | 0,25 |
| Таб. | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 8,2 | 0,06 | 74,1 | 0,06 | - | 0,04 | 1,5 | 0,24 | 2 | 0,3 | 0,09 |
| | Хлеб с каротином | 30 | 2,3 | 0,3 | 15,0 | 74,1 | 0,14 | - | 0,01 | - | 16,5 | - | - | 0,88 |
| | **Итого** | | **31,9** | **35,0** | **94,8** | **702,2** | **0,36** | **18,5** | **0,23** | **3,0** | **300,0** | **450,0** | **78,0** | **4,5** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Таб. | Зеленый горошек | 25 | 0,6 | 1,0 | 22,5 | 21,2 | 0,01 | 17,0 | - | - | 50,4 | 3,0 | 16,4 | 0,2 |
| сб.96г. № 133 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250/25 | 8,4 | 10,2 | 28,1 | 205,3 | 0,02 | 3,2 | 0,3 | 1,9 | 257,4 | 402,0 | 15,4 | 1,05 |
| сб.96г. № 464 | Печень по-строгановски | 75/75 | 13,3 | 9,0 | 8,9 | 195,0 | 0,01 | 0,8 | 0,04 | 1,1 | 3,0 | 4,0 | 36,2 | 0,3 |
| сб.96г.№ 465 | Рис отварной | 180 | 4,5 | 7,4 | 36,5 | 287 | 0,06 | 13 | 0,07 | - | 13,2 | 212,0 | 28,0 | 1,3 |
| ТТК №2 | Напиток «Золотой шар» | 200 | - | - | 7,5 | 75,0 | 0,02 | 4,0 | - | 1,2 | 16,0 | 9,0 | 10,0 | 0,4 |
| | Хлеб витаминизированный | 30,0 | 2,4 | 0,3 | 15,0 | 74,1 | 0,08 | | | | 34,0 | | | 1,0 |
| | Хлеб заварной ( ржаной) | 40,0 | 3,1 | 0,5 | 18,4 | 92,4 | 0,21 | | | | 48,0 | | | 1,79 |
| | **Итого** | | **32,0** | **28,0** | **136,5** | **950,0** | **0,41** | **38,0** | **0,41** | **4,2** | **422,0** | **630,0** | **106,0** | **5,95** |
| | **Итого за день** | | **63,9** | **63,0** | **231,0** | **1652,0** | **0,77** | **57,0** | **0,64** | **7,2** | **722,0** | **1080,0** | **184,0** | **10,45** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Девятый день** | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| сб.96г. № | Каша манная молочная с маслом | 200/10 | 9,4 | 14,0 | 24,5 | 265,0 | 0,05 | 10,5 | 0,07 | 0,5 | 107,0 | 319,3 | 29,3 | 0,74 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 262 | сливочным | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 136 | Чайный напиток с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 58,0 | 0,02 | 1,05 | 0,09 | 2,5 | 178,0 | 36,5 | 26,2 | 0,83 |
| | Рулет с вареной сгущенкой | 50 | 11,1 | 8,2 | 41,8 | 281,6 | 0,15 | 6,5 | 0,07 | - | - | 94,2 | 19,5 | 1,7 |
| | Хлеб с каротином | 30 | 2,3 | 0,3 | 15,0 | 74,1 | 0,14 | - | 0,01 | - | 16,5 | - | - | 0,88 |
| | **Итого** | | **23,0** | **23,0** | **96,3** | **679,0** | **0,36** | **18,0** | **0,24** | **3,0** | **302,0** | **450,0** | **75,0** | **4,15** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| сб.2003г | Салат «Здоровье» | 100 | 1,1 | 9,9 | 9,2 | 132,0 | 0,1 | 10,0 | 0,02 | - | 82,3 | 27,6 | 13,2 | 0,75 |
| сб.96г. № 110 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 260 | 4,1 | 5,4 | 26,3 | 112,2 | 0,12 | 6,5 | 0,02 | 0,5 | 99,0 | 148,8 | 46,7 | 2,1 |
| Сб.2003г ТТК 43 | Суфле «Рыбка» | 100 | 16,7 | 9,7 | 13,6 | 198,0 | 0,05 | - | - | 1,6 | 49,0 | 170,6 | 22,9 | 0,7 |
| ТТК 176 | Картофельное пюре | 180 | 5,8 | 12,2 | 39,4 | 295 | 0,05 | 3,0 | 0,3 | 2,1 | 48,7 | 165,0 | 14,2 | 0,12 |
| | Сок фруктовый | 200 | - | - | 21,0 | 94,0 | 0,02 | 5,0 | | | 75,0 | 120,0 | 10 | 0,4 |
| | Хлеб витаминизированный | 50 | 3,8 | 0,4 | 25,0 | 123,5 | 0,15 | | | | 66,0 | | | 2,0 |
| | **Итого** | | **32,0** | **37,6** | **134,5** | **954,7** | **0,49** | **24,5** | **0,34** | **4,2** | **420,0** | **632,0** | **107,0** | **6,07** |
| | **Итого за день** | | **55,0** | **60,1** | **230,8** | **1633,7** | **0,85** | **42,5** | **0,58** | **7,2** | **722,0** | **1082,0** | **182,0** | **10,22** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Десятый день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| сб.96г. №262 | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 200/10 | 9,4 | 17,6 | 26,8 | 285 | 0,19 | 10,3 | 0,03 | 0,6 | 21,0 | 237,0 | 18,7 | 1,0 |
| | Паста (крем) творожные | 100 | 11,0 | 5,0 | 20,0 | 106,0 | 0,006 | 3,2 | 0,2 | 0,4 | 12,0 | 71,3 | 10,0 | 0,54 |
| сб.96г. № 642 | Какао на молоке | 200 | 3,8 | 7,0 | 24,8 | 150,0 | 0,02 | 4,0 | - | - | 251,0 | 158,0 | 46,3 | 1,03 |
| | Хлеб с каротином | 30 | 2,3 | 0,3 | 15,0 | 74,1 | 0,14 | - | 0,01 | - | 16,5 | - | - | 0,88 |
| | Фрукты | 100 | | | 14,7 | 64 | | | | | | | | |
| | **Итого** | | **26,5** | **29,9** | **101,3** | **679,0** | **0,36** | **17,5** | **0,24** | **1,0** | **300,5** | **466,0** | **75,0** | **3,45** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 16 | Салат «Бурячок» | 100 | 1,1 | 13,9 | 5,8 | 163,0 | 0,05 | 6,6 | 0,02 | - | 112,2 | 96,0 | 18,0 | 0,27 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| сб.96г № 167 | Суп-пюре из разхных овощей с гренками | 250/30 | 4,7 | 7,8 | 30,9 | 158,7 | 0,13 | 0,15 | 0,03 | - | 41,5 | 69,7 | 20,0 | 0,45 |
| Сб.97г №522 | Суфле «куриное» | 110 | 13,7 | 5,6 | 7,3 | 238,0 | 0,06 | 3,2 | 0,23 | 0,04 | 37,6 | 268,0 | 28,6 | 2,38 |
| ТТК36 сб. сверд.об. | Рис с овощами | 180 | 6,5 | 4,3 | 46,8 | 216 | 0,08 | 13,0 | 0,03 | 2,0 | 10,7 | 160,0 | 14,2 | 0,12 |
| сб.96г №705 | Напиток из шиповника | 200 | 0,4 | - | 23,6 | 94,0 | 0,02 | 1,05 | 0,02 | 2,5 | 159,0 | 36,5 | 26,2 | 0,83 |
| | Хлеб заварной (ржаной) | 60 | 4,9 | 0,8 | 27,6 | 139,2 | 0,15 | | | | 66,0 | | | 2,0 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого** | | **31,3** | **32,4** | **142,0** | **978,0** | **0,49** | **24,0** | **0,33** | **4,5** | **427,0** | **630,0** | **107,0** | **6,05** |
| | **Итого за день** | | **57,8** | **62,3** | **243,0** | **1633,0** | **0,85** | **42,0** | **0,57** | **5,54** | **727,0** | **1096,0** | **182,0** | **9,5** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Одиннадцатый день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Таб. | Сыр порционно | 20 | 5,3 | 5,3 | 5,5 | 72,0 | 0,01 | 0,05 | -- | - | 1,5 | 108 | 11,0 | - |
| ТТК 183 | Омлет с морковью, маслом сливоч. | 200/5 | 13,5 | 12,0 | 15,0 | 177,6 | 0,12 | 15,3 | 0,18 | 1,8 | 103,0 | 187,0 | 32,0 | 1,4 |
| | Ватрушка с повидлом | 75 | 4,7 | 11,8 | 48,4 | 256,0 | 0,08 | 2,1 | 0,06 | 1,3 | 27,0 | 225,0 | 37,04 | 2,0 |
| ТТК 175 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,8 | 2,6 | 22,6 | 112,0 | 0,01 | 0,19 | - | 0,1 | 158,0 | 41,6 | 6,46 | 0,03 |
| | Хлеб с каротином | 30 | 2,3 | 0,3 | 15,0 | 74,1 | 0,14 | - | 0,01 | - | 16,5 | | | 0,88 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого** | | **27,0** | **32,0** | **107,0** | **691,7** | **0,35** | **17,6** | **0,25** | **3,2** | **305,0** | **454,0** | **75,5** | **4,3** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Сб97г. № 59 | Салат картофельный с капустой | 100 | 1,7 | 3,2 | 17,7 | 72,0 | 0,04 | 8,2 | 0,05 | 0,8 | 53,0 | 124,6 | 19,0 | 0,6 |
| Сб96г. № 128 | Рассольник ленинградский со сметаной | 260 | 6,4 | 8,7 | 13,4 | 115,0 | 0,06 | 11,7 | | | 61,6 | 218,7 | 17,7 | 0,35 |
| ТТК 64 | Колбаски витаминные | 100 | 15,7 | 12,5 | 3,14 | 251,0 | 0,19 | 3,0 | 0,045 | 1,1 | 13,0 | 0,57 | 16,5 | 0,4 |
| сб.96г № | Капуста тушеная | 180 | 5,0 | 8,7 | 42,3 | 244 | 0,06 | 0,7 | 0,25 | 2,3 | 202,4 | 264,0 | 17,6 | 1,4 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 482 | | | | | | | | | | | | | | |
| сб.96г № 585 | Компот из с/ф | 200 | 0,6 | - | 30,8 | 130,0 | - | 0,9 | | | 23,0 | 24,1 | 29,2 | 1,2 |
| | Хлеб заварной ( ржаной) | 60 | 4,9 | 0,8 | 27,6 | 139,2 | 0,15 | | | | 66,0 | | | 2,0 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого** | | **34,0** | **33,6** | **135,0** | **951,2** | **0,50** | **24,5** | **0,35** | **4,2** | **419,0** | **631,0** | **100,0** | **5,95** |
| | **Итого за день** | | **61,0** | **66,0** | **242,0** | **1643,0** | **0,85** | **42,1** | **0,6** | **7,4** | **724,0** | **1085,0** | **175,5** | **10,25** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Двеннадцатый день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| сб.96г №262 | Каша молочная овсяная с маслом сливочным | 200/10 | 9,5 | 13,6 | 31,7 | 289,0 | 0,24 | 1,3 | 0,06 | 1,1 | 213,0 | 245,0 | 34,0 | 1,5 |
| Таб. | Бутерброд с маслом слив.и сыром | 30/15/20 | 12,7 | 11,5 | 49,3 | 330,0 | 0,11 | 2,5 | 0,14 | 1,7 | 81,1 | 205,0 | 21,2 | 2,6 |
| ТТК 136 | Чайный напиток с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 61,0 | 0,07 | 15,1 | 0,05 | - | 7,92 | - | 16,7 | 0,05 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого** | | **22,5** | **25,2** | **96,2** | **680,0** | **0,41** | **18,9** | **0,25** | **2,8** | **302,0** | **450,0** | **72,0** | **4,15** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| сб.96г № 162 | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 250/10 | 2,6 | 5,3 | 14,3 | 116,0 | 0,032 | 13,7 | 0,13 | 2,9 | 155,0 | 365,0 | 62,0 | 1,34 |
| Сб.2006г ТТК № 42 | Котлета рыбная «Лада» | 100 | 13,0 | 14,8 | 8,9 | 194,0 | 0,03 | 5,5 | 0,2 | - | 161,0 | 171,8 | 23,0 | - |
| ТТК 25 | Горошница | 180 | 9,3 | 8,3 | 40,1 | 232,0 | 0,09 | 4,5 | - | 1,6 | - | 103,2 | 25,0 | 1,5 |
| сб.96г № 591 | Кисель п/ягодный | 200 | 0,09 | - | 3,7 | 119,0 | - | 0,8 | 0,002 | | 0,3 | | | 0,05 |
| | Хлеб витаминизированный | 30 | 2,3 | 0,3 | 15 | 74,1 | 0,08 | | | | 32,0 | | | 1,0 |
| | Хлеб заварной ( ржаной) | 50 | 4,0 | 0,7 | 23,0 | 116,0 | 0,26 | | | | 60,0 | | | 2,24 |
| Таб. | Фрукты (груша) | 200 | 0,2 | - | 48,0 | 106,0 | | | | | 12,7 | | | 0,02 |
| | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Итого** | | **31,5** | **29,4** | **133,0** | **957,0** | **0,49** | **24,5** | **0,33** | **4,5** | **421,0** | **640,0** | **110,0** | **6,15** |
| | **Итого за день** | | **54,0** | **55,0** | **249,2** | **1637,0** | **0,91** | **43,4** | **0,58** | **7,3** | **723,0** | **1090,0** | **182,0** | **10,3** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за вторую неделю** | | **60,5** | **61,3** | **240,0** | **1639,1** | **0,88** | **46,0** | **0,59** | **7,0** | **723,0** | **1086,0** | **181,0** | **10,1** |
| | **Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за две недели** | | **60,2** | **61,1** | **237,7** | **1641,4** | **0,87** | **44,0** | **0,59** | **7,2** | **722,0** | **1084,0** | **181,0** | **10,1** |

В питании используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, витаминизированный напиток « Золотой шар».
Столовые работают на овощных и мясных полуфабрикатах ( картофель и овощи очищенные в вакуумной упаковке, мясо бескостное крупный кусок.
Молоко( массовая доля жира 2,5 % и 3,2 %, ) творог ( массовая доля жира не более 9%), сметана ( массовая доля жира не более 15%) используется только после термической обработки.
Содержание белков, жиров и углеводов при составлении рациона питания выдержано примерно в соотношении 1/ 1 / 4.
Рацион завтраков и обедов составлен из расчета 25%, и 35% соответственно от суточной потребности в пищевых веществах и энергии в соответствии с рекомендациями по составлению меню СанПина 2.4.5. 2409- 08 « Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.».
Использованы сборники технологических нормативов:

1) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство «Хлебпродинформ» г.Москва 2004 г.
2) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий предприятий общественного питания обслуживающих учащихся общеобразовательных учреждений Свердловской области. г Екатеринбург 2006 г
3) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ» г. Москва 1996 г, I часть
4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ» г. Москва 1997 г, II часть
5) Технико-технологические карты (ТТК)

Зам.генерального директора Е.Ю.Рязанова