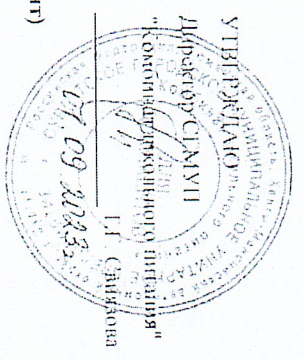


ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (С МЕНЮ) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (1 вариант)  
(столовые, работающие на п/ф)



Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	А, мкг	Р, мкг	Т, мкг	В1, мкг	С, мкг						
<b>День 1</b>																					
<b>Неделя №1</b>																					
Завтрак 12 лет и старше I смена																					
Панеттены "Детские"	ТТК № 416	105	16,11	18,49	6,29	256,66	1,14	0	1,41	0,01	12,96	24,3	0,05	0							
Макаронные изделия отпарные	№ 516 с6 2004	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0,98	0,1							
Какао с молоком	№ 693 с6 2004	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52						
Яблоко		120	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,64	0	6	0,24	0,04	12						
Хлеб пшеничный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Итого за прием		655	30,39	28,17	103,21	782,14	150,46	47,94	172,11	4,57	50,16	80,77	1,28	0,17	12,52						
<b>День 2</b>																					
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																					
Салат "Полонезский"	№ 24-1 с6 2004	120	1,65	11,90	7,95	141,73	52,33	19,5	36,95	0,91	0	119,1	5,78	0,05	62,03						
Фрикадельки в соусе	№ 469-1 с6 2004	105	8,35	11,21	11,30	179,36	17,75	13,17	84,32	1,29	23,12	111,03	0,41	0,03	0,42						
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 с6 2004	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	219,95	4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0						
Теплый напиток "Брусника"	ТТК № 819	200	0,18	0,13	12,66	50,22	6,55	1,75	4	0,13	0	2	0,25	0	3,75						
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Итого за прием		660	23,32	31,05	108,90	790,07	99,31	180,26	345,22	7,27	48,32	261,93	7,08	0,39	66,20						



Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	А.мг	Р.э.мкг	Т.э.мг	В.мг	С.мг			
<b>День 3</b>																		
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																		
Котлеты из рыбы	ТТК № 301	100	13,93	6,36	13,27	167,13	23,53	20,62	147,79	0,48	15	26,13	3,17	0,05	0,4			
Пюре картофельное	№ 520-1 с/б 2004	180	3,71	5,36	26,07	165,96	56,56	34,94	103,89	1,33	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46			
Морская капуста	ТТК № 56	15	0,15	0,59	0,74	8,89	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,73	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12			
Печенье с начинкой "Слободское"	ТТК № 1512	40	2,28	7,99	26,45	184,03	6,94	3,82	22,96	0,42	61,44	67,68	0,47	0,04	0,03			
Батончик "На зорынь" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	и/и	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	и/и	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>587</b>	<b>25,12</b>	<b>21,56</b>	<b>98,08</b>	<b>684,81</b>	<b>109,65</b>	<b>60,11</b>	<b>275,98</b>	<b>3,11</b>	<b>94,97</b>	<b>133,17</b>	<b>3,87</b>	<b>0,32</b>	<b>14,01</b>			
<b>День 4</b>																		
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																		
Сыр (португалия)	№ 97 с/б 2004	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0,05			
Каша молочная "Школьный" ячневая	ТТК № 708	210	6,93	9,66	35,64	252,22	140,57	31,49	212,8	0,83	35,81	66,65	0,77	0,12	0,51			
Дулинг запеченный	№ 362 с/б 2004	100	16,15	9,76	25,56	253,84	129,47	18,88	176,76	0,54	42,9	78,06	0,37	0,04	0,17			
Соевое "Желобичка"	ТТК № 1012	30	0,12	0,05	17,81	68,69	5,91	2,4	3,16	0,21	0	0,77	0,08	0	3,67			
Чай с молоком сгущенным	№ 630 с/б 1996	200	3,08	1,96	16,18	91,66	54,21	5,98	38,54	0,07	7,39	8,27	0,04	0,01	0,18			
Хлеб столетний из ржано-пшеничной муки	и/и	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	и/и	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>605</b>	<b>33,34</b>	<b>25,38</b>	<b>118,23</b>	<b>825,20</b>	<b>462,16</b>	<b>64,62</b>	<b>514,78</b>	<b>1,78</b>	<b>106,80</b>	<b>192,45</b>	<b>1,34</b>	<b>0,17</b>	<b>4,58</b>			



Наименование блюда	№ рсц.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	СД, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
<b>День 5</b>																		
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																		
Индийка тушеная в сметанном соусе	№ 493 с6 2004	100	15,52	7,06	2,93	137,56	29,11	14,86	147,11	1,09	26,01	38,51	0,35	0,03	0,01			
Каша рисовая с кабачками	ТТК № 525-1	180	3,89	8,35	38,93	245,04	23,87	33,32	86,12	0,78	29,38	586,87	0,46	0,05	2,19			
Теплый компот из см. черноплодной рябины	ТТК № 854	200	0,56	0,07	15,15	59,35	10,25	4,87	19,14	0,42	0	0	600	0	2,4			
Груша		120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,8	14,4	19,2	2,76	0	2,4	0,48	0,02	6			
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб стонишный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>655</b>	<b>24,33</b>	<b>16,68</b>	<b>99,14</b>	<b>631,96</b>	<b>86,03</b>	<b>67,45</b>	<b>271,57</b>	<b>5,05</b>	<b>55,39</b>	<b>627,78</b>	<b>601,29</b>	<b>0,10</b>	<b>10,60</b>			
<b>День 6</b>																		
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																		
Салат в стиле "Реческий"	ТТК № 95	100	3,36	12,46	3,77	139,41	118,56	16,53	87,27	0,69	22,54	122,85	4,85	0,04	41,24			
Котлеты "Домашние"	ТТК № 221	100	14,08	16,51	11,68	252,56	11,86	16,05	119,38	1,73	22,3	31,1	0,37	0,17	0,05			
Капустя тушеная	№534-1 с6 2004	180	4,09	4,24	20,81	128,86	104,32	33,67	69,17	1,38	15,12	119,55	0,37	0,06	38,27			
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,73	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12			
Хлеб стонишный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>637</b>	<b>26,68</b>	<b>34,13</b>	<b>69,04</b>	<b>681,96</b>	<b>237,47</b>	<b>66,98</b>	<b>277,16</b>	<b>3,88</b>	<b>59,96</b>	<b>273,64</b>	<b>5,60</b>	<b>0,27</b>	<b>80,68</b>			



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
<b>Неделя №2</b>																		
<b>День 1</b>																		
Завтрак 12 лет и старше 1 смена																		
Сосиски отварные	№ 413 сб 2004	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0			
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 2004	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0,98	0,1	0			
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26			
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		660	23,66	22,75	98,98	691,41	93,61	27,96	109,86	3,97	31,20	45,85	1,74	0,15	13,26			
<b>День 2</b>																		
<b>Завтрак 12 лет и старше 1 смена</b>																		
Салат "Фантазия"	ТТК № 94	100	1,46	14,26	7,44	161,52	18,29	10,98	22,25	0,69	0	96,13	7,46	0,04	22,7			
Говядина, тушенная с тыквой (2 варианта)	ТТК № 276-1	100	15,43	16,18	4,60	224,52	18,86	20,63	158,68	2,34	17	33,63	0,7	0,04	0,73			
Каша вязкая ячневая	№ 510 сб 2004	180	3,69	4,46	25,82	154,66	34,45	17,21	118,48	0,66	15,12	28,35	0,64	0,08	0			
Чай с молоком	Сб.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0,01	0,01	0,24			
Полоска шоколадная	ТТК № 1508	37,5	2,53	8,05	25,43	181,70	7,86	4,6	27,98	0,44	66,13	72,52	0,41	0,04	0			
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		673	30,01	45,51	102,09	926,65	128,83	59,08	363,80	4,21	103,83	240,86	9,21	0,21	23,67			



Наименование блюда	№ рсч.	Выход, г	Вески, г	Жиры, г	Углево- дол, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Р,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>День 3</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше 1 смены</b>																
Хлеб, запеченная "Золотая рыбка"	ТТК № 350	100	15,80	13,01	1,04	150,06	77,69	6,8	51,71	0,26	29,04	88,99	1,38	0,01	2,03	
Картофель отварной	№ 5.18-1 с/б 2004	180	3,43	4,65	29,07	170,38	28,83	36,71	94,82	1,51	15,12	33,75	0,24	0,16	14,4	
Теплый компот "Сливовый №1"	ТТК № 852	200	0,22	0,07	15,79	61,46	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	
Банан		180	2,70	0,90	40,86	171,90	14,4	75,6	50,4	1,08	0	36	0,72	0,07	18	
Батончик "На злорение" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0,8	0	0	0	0	0,09	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>705</b>	<b>25,44</b>	<b>19,47</b>	<b>108,57</b>	<b>663,83</b>	<b>141,21</b>	<b>119,11</b>	<b>196,93</b>	<b>3,69</b>	<b>44,16</b>	<b>158,74</b>	<b>2,34</b>	<b>0,33</b>	<b>34,43</b>	
<b>День 4</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше 1 смена</b>																
Каша молочная пшеница с яблоком	ТТК № 720	200	6,73	8,24	34,49	235,82	146,47	40,09	161,62	1,73	28,8	56,55	0,24	0,14	2,42	
Творожник с кокосом	ТТК № 602	100	13,04	21,40	36,46	388,94	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,5	0,72	0,05	0,12	
Соус шоколадный	№ 616 с/б 2004	30	1,61	1,42	13,59	69,66	40,41	15,13	43,1	0,61	3,44	6,51	0,04	0,01	0,05	
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0,04	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>580</b>	<b>26,47</b>	<b>31,97</b>	<b>117,00</b>	<b>853,08</b>	<b>278,71</b>	<b>70,24</b>	<b>339,79</b>	<b>3,19</b>	<b>105,92</b>	<b>196,56</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>2,59</b>	



