



Согласовано:  
Директор МАОУ «СОШ №18»

С.В.Фаттахутдинова



Утверждаю:  
Директор МУП «КП»

Н.А.Ситнова

(Приказ №41 от 01.09.22)

**Примерное десятидневное меню  
для питания учащихся  
МАОУ «СОШ №18»  
с 1 сентября 2022 г**

**Примерное двухнедельное (10 дней) меню  
для питания учащихся МАОУ «Школа18»**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевая ценность				Витамины, мг.				
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
<b>1 Вариант</b>											
<b>Льготное питание 1-4 классы</b>											
№171 2004	Суп картофельный с гречками	200	4,7	5,66	29,17	190	0,1 4	0,1 2	19, 64	57, 60	1,06
№401,199 4	Гуляш	90	9,34	28,6 7	3,89	418	0,0 3	0,0 1	3,1 6	4,6 0	0,23
№516, 2004	Макаронные изделия отварные	150г	5,32	4,89	35,48	210	0,0 9	0,0 3	0	29, 61	0,97
№639,200 4	Компот из сухофруктов	200г	1,04	0	30,96	76	0,0 2	0,0 4	0,8	32, 4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,0 8	0,0 2	0	14, 25	0,79
<b>Льготное питание 5-11 классы</b>											
№43, 2004	Салат из свежей капусты	100	1,24	4,07	7,54	71	0,0 2	0,0 4	28, 84	40, 39	0,5
№401,199 4	Гуляш	100г	9,34	28,6 7	3,89	418	0,0 3	0,0 1	3,1 6	4,6 0	0,23
№516, 2004	Макаронные изделия отварные	180г	6,38	5,87	42,58	252	0,1 1	0,0 4	0	35, 53	1,16
№639,200 4	Компот из с/ф	200	1,04	0	30,96	76	0,0 2	0,0 4	0,8	32, 4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
<b>Льготный завтрак учащиеся с ОВЗ</b>											
<b>1-4 кл</b>											
№340,200 4	Омлет натуральный с зел. горошком	118/70	14,2 2	23,2	2,56	274	0,0 9	0,5 4	0,4 8	104, 74	2,64
№693,200 4	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	149	0,0 4	0,1 5	1,3	120, 4	0,12
№1, 2004	Бутерброд с маслом, сыром	40/20/2 0	3,09	8,57	19,52	170	0,0 4	0,0 2	0	9,2	0,46

	Хлеб ржаной	34	1,82	0,19	11,66	57	0,0 3	0,0 1	0	4,8	0,26
	<b>Льготный обед учащиеся с ОВЗ 1-4</b>										
№43, 2004	Салат из свежей капусты	90	1,24	4,07	7,54	71	0,0 2	0,0 4	28, 84	40, 39	0,5
№171, 2004	Суп-пюре картофельный с гречками	200	4,7	5,66	29,17	190	0,1 4	0,1 2	19, 64	57, 67	1,06
№401,199 4	Гуляш	90	9,34	28,6 7	3,89	418	0,0 3	0,0 1	3,1 6	4,6 0	0,23
№516, 2004	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,89	35,48	210	0,0 9	0,0 3	0	29, 61	0,97
№685,200 4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,0 1	0	0,1 3	0,01
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	<b>Льготный завтрак учащиеся с ОВЗ 5-11кл</b>										
№340,200 4	Омлет натуральный с зел. горошком	118/90	15,7 3	25,6 7	2,83	303,2	0,1	0,6	0,5 3	115 ,88	2,92
№693,200 4	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	149	0,0 4	0,1 5	1,3	120 ,4	0,12
№1, 2004	Бутерброд с маслом, сыром	40/20/4 0	3,09	8,57	19,52	170	0,0 4	0,0 2	0	9,2	0,46
	Хлеб ржаной	50	1,82	0,19	11,66	57	0,0 3	0,0 1	0	4,8	0,26
	<b>Льготный обед учащиеся с ОВЗ 5-11</b>										
№43, 2004	Салат из свежей капусты	100	0,94	3,06	5,64	53	0,0 2	0,0 2	15, 12	33, 18	0,4

№171, 2004	Суп-пюре картофельный с гречками	250	4,7	5,66	29,17	190	0,1 4	0,1 2	19, 64	57, 67	1,06
№401,199 4	Гуляш	100	9,34	28,6 7	3,89	418	0,0 3	0,0 1	3,1 6	4,6 0	0,23
№516, 2004	Макаронные изделия отварные	180	6,38	5,87	42,58	252	0,1 1	0,0 4	0	35, 53	1,16
№685,200 4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,0 1	0	0,1 3	0,01
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	<b>2 вариант</b>										
	<b>Льготное питание 1-4 классы</b>										
Табл.№24 , 1996	Нарезка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,0 2	0,0 2	6	13, 8	0,36
№451,200 4	Котлета мясная	90	23,3 3	23,2	29,12	417,6	0,0 7	0,1 6	4,3 7	59, 89	0,97
№520,200 4/№534,2 004	Пюре картофельное/капуста тушеная	100/50	3,1	4,45	20,62	138	0,1 2	0,1 1	13	59, 3	1,22
№81, 2003	Напиток "Виталайт"	200	0	0	8,64	34	0,4	0,4 7	27, 9	0	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,0 8	0,0 2	0	14, 25	0,79
	<b>Льготное питание 5-11 классы</b>										
Табл.№24 , 1996	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,6	14	0,0 4	0,0 4	10	23	0,6
№138, 2004	Суп картофельный с рыбой	250	6,66	8,26	15,33	166	0,0 9	0,0 6	14, 52	22, 27	0,82
№451,200 4	Котлета мясная	100	25,9 2	25,7 8	32,36	464	0,0 8	0,1 8	4,8 6	66, 5	1,08
№520,200 4/№534,2 00	Пюре картофельное/капуста тушеная	100/80	3,1	4,45	20,62	138	0,1 2	0,1 1	13	59, 3	1,22
№685,200	Чай с/с	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,0	0	0,1	0,01

4								1		3	
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	<b>Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 к</b>										
Табл. Сб 2004	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	7,73	9,82	45,44	302	0,11	0,28	2,13	204,75	0,6
№ 337,2004	Яйцо вареное	1 шт	5,33	4,83	0,296	66	0,03	0,18	0	23,1	1,05
№692,2004	Кофейный напиток	200г	2,36	1,6	27,52	134	0,04	0,14	1,3	126	0,14
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,02	0,52	44,7	218,09	0,1	0,02	0	18,38	1,01
	<b>Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями1-4к</b>										
Табл.№24, 1996	Нарезка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
№138, 2004	Суп картофельный с рыбой	200г	6,5	6,438	36,25	228,8	0,55	0,04	2,76	7,35	0,39
№451,2004	Котлета мясная	90	23,33	23,2	29,12	417,6	0,07	0,16	4,37	59,89	0,97
№520,2004/№534,200	Пюре картофельное/капуста тушеная	100/50	3,1	4,45	20,62	138	0,12	0,11	13	59,3	1,22
№81, 2003	Напиток "Виталайт"	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	<b>Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 кл</b>										
Табл. Сб 2004	Каша молочная рисовая с маслом	250/10	7,48	14,9	53,14	378,8	0,1	0,23	1,66	161,89	0,71



<b>Льготное питание 5-11 классы</b>											
2004	Салат из отв.моркови с масл. растит	100	1,17	10,08	6,48	121	0,05	0,06	4,5	49,58	0,66
№110,2004	Борщ из св.капусты со смет	250/10	2,13	7,28	13,68	127	0,07	0,08	20,74	53,92	1,24
№431,2004	Печень по - строгановски	100	14,21	11,48	3,97	178	0,24	1,65	26,77	19,68	5,32
№512,2004	Рис припущенный	180	4,4	5,77	44,6	253,2	0,05	0,047	0	18,98	0,74
№685,2004	Чай с/с	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	<b>Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 к</b>										
Табл. С62004	Каша пшеничная с маслом	200/10	10,35	15,1	47,31	366	0,07	0,25	2,11	200,17	0,17
№692,2004	Кофейный напиток	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	150,3	0,11
№1, 2004	Бутерброд с маслом с сыром	40/20/40	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	0	9,2	0,46
	Хлеб ржаной	24	1,82	0,19	11,66	57	0,03	0,01	0	4,8	0,26
	<b>Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4</b>										
2004	Салат из отв.моркови с масл. растит	60	0,7	6,05	3,89	72,6	0,03	0,04	2,7	29,75	0,4
№110,2004	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/10	1,7	5,82	10,94	101,6	0,06	0,6	16,59	43,14	0,99
№431,2004	Печень по - строгановски	90	14,21	11,48	3,97	178	0,24	1,65	26,77	19,68	5,32
№512,2004	Рис припущенный	150	3,67	4,81	37,17	211	0,04	0,03	-	15,82	0,62
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2,48
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1	0,1	0,0	0	19,	1,09

						3	1	3		82	
	<b>Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 кл</b>										
Табл. С62004	Каша пшеничная с маслом	250/10	12,9 4	18,8 8	59,14	457,5	0,0 9	0,3 1	2,6 4	250	0,21
№693,200 4	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	149	0,0 4	0,1 5	1,3	120 ,4	0,12
№1, 2004	Бутерброд с маслом с сыром	40/20/4 0	3,09	8,57	19,52	170	0,0 4	0,0 2	0	9,2	0,46
	Хлеб ржаной	24	1,82	0,19	11,66	57	0,0 3	0,0 1	0	4,8	0,26
	<b>Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11</b>										
2004	Салат из отв.моркови с масл. растит	100	1,17	10,0 8	6,48	121	0,0 5	0,0 6	4,5	49, 58	0,66
№110,200 4	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/10	1,7	5,82	10,94	101,6	0,0 6	0,6	16, 59	43, 14	0,99
№431,200 4	Печень по - строгановски	100	14,2 1	11,4 8	3,97	178	0,2 4	1,6 5	26, 77	19, 68	5,32
№512,200 4	Рис припущенный	180	4,4	5,77	44,6	253,2	0,0 5	0,0 47	0	18, 98	0,74
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,0 6	2,48
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	<b>4 вариант</b>										
	<b>Льготное питание 1-4 классы</b>										
№131,200 4	Рассольник "Домашний" со сметаной	200/10	2,45	7,83	15,29	143,3	0,1 2	0,0 7	26, 32	42, 46	1,11
№371,200 4	Рыба, припущенная с овощами	90	27,8 9	11,1 8	4,13	228	0	0,0 2	2,2 8	19, 94	0,3



№520, 2004	Пюре картофельное	180	3,89	6,72	26,33	185,4	0,19	0,16	30,97	63,43	1,51
№638,2004	Компот из кураги	200	1,04	-	30,96	123	0,02	0,04	0,8	32,4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,25	0,79
	<b>Льготное питание 5-11 классы</b>										
№7, 2003	Салат «Здоровье»	100	1,26	10,08	8,4	128	0,04	0,04	28,2	41,24	0,6
№371,2004	Рыба, припущенная с овощами	100	27,89	11,18	4,13	228	0	0,02	2,28	19,94	0,3
№520, 2004	Пюре картофельное	180	3,89	6,72	26,33	185,4	0,19	0,16	30,97	63,43	1,51
№638,2004	Компот из кураги	200	1,04	-	30,96	123	0,02	0,04	0,8	32,4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	<b>Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4</b>										
№337,2004	Яйцо вареное	1шт.	5,33	4,83	0,29	66	0,03	0,18	0	23,1	1,05
Табл. Сборник 2004	Каша пшенная с маслом	200/10	10,33	10,98	47,27	328	0,07	0,25	2,11	199,57	0,16
№685,2004	Чай с сахаром с лимоном	200/15/10	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,02	0,52	44,7	218,09	0,1	0,02	0	18,38	1,01
	<b>Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4</b>										
№7, 2003	Салат «Здоровье»	60	1,01	8,06	6,72	102,4	0,03	0,03	22,56	32,96	0,48
№131,2004	Рассольник "Домашний" со сметаной	200/10	2,45	7,83	15,29	143,3	0,12	0,07	26,32	42,46	1,11
№371,2004	Рыба, припущенная с овощами	90	27,89	11,18	4,13	228	0	0,02	2,28	19,94	0,3











	<b>Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4</b>											
Стр.246,2 004	Каша рисовая	200/5	5,98	11,9 2	42,51	303	0,0 8	0,1 8	1,3 1	129 ,51	0,57	
№685,200 4	Чай с сахаром	200/	0,2	0,1	15,1	58	0	0,0 1	0	0,1 3	0,01	
№1, 2004	Бутерброд с маслом	40/10	3,09	8,57	19,52	170	0,0 4	0,0 2	0	9,2	0,46	
№337,200 4	Яйца вареное	1 шт	5,33	4,83	0,29	66	0,0 3	0,1 8	0	23, 1	1,05	
	Хлеб ржаной	24	1,82	0,19	11,66	57	0,0 3	0,0 1	0	4,8	0,26	
	<b>Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями1-4</b>											
№139,200 4	Суп картофельный с горохом, мясом	200	12,4 9	9,62	22,58	217	0,1	0,1 1	11, 5	22, 32	1,08	
№56,2004	Голубцы любительские	110	6,34	18,1 4	10,08	283,8	0,0 1	0,0 3	22, 8	36, 44	0,59	
№516,200 4	Макаронные изделия отварные	150г		4,81 5	31,2	193,5	0,0 8	0,0 6	0,0 4	33, 2	1,66	
№699,200 4	Напиток лимонный	200	0,18	0,05	25,39	96	0	0	8,4 8	0,4 8	0,17	
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09	
	<b>Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11</b>											
Стр.246,2 004	Каша рисовая	250	5,98	11,9 2	42,51	303	0,0 8	0,1 8	1,3 1	129 ,51	0,57	
№685,200 4	Чай с сахаром	200/	0,2	0,1	15,1	58	0	0,0 1	0	0,1 3	0,01	
№1, 2004	Бутерброд с маслом ,сыром	40/20/4 0	3,09	8,57	19,52	170	0,0 4	0,0 2	0	9,2	0,46	
№337,200 4	Яйца вареное	1 шт	5,33	4,83	0,29	66	0,0 3	0,1 8	0	23, 1	1,05	
	Хлеб ржаной	24	1,82	0,19	11,66	57	0,0	0,0	0	4,8	0,26	

							3	1				
	<b>Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11</b>											
№16,2003	Салат «Бурячок»	100	1,3	15,1	6	166	0,0 2	0,0 3	8,4 3	33, 65	1,13	
№139,2004	Суп картофельный с горохом, мясом	250	12,4 9	9,62	22,58	217	0,1	0,1 1	11, 5	22, 32	1,08	
№430,1994	Запеканка картофельная с мясом	200/	19,2 3	16,1 2	55,41	452,7	0,4 3	0,3 2	64, 05	36, 83	2,94	
№699,2004	Напиток лимонный	200	0,18	0,05	25,39	96	0	0	8,4 8	0,4 8	0,17	
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09	
	<b>8 вариант</b>											
	<b>Льготное питание 1-4 классы</b>											
№124, 2004	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10г	10	26	0,76	226	0,0 3	0,0 3	7,5	32, 3	0,65	
№20,2007	Рыба под сырной корочкой	90	21,4 6	23,0 6	4,94	314	0,0 2	0,0 4	1,7 1	71, 54	0,42	
№520,2004	Пюре картофельное с зеленым горошком	150/30	3,89	6,72	26,32	186	0,1 9	0,1 7	30, 97	63, 43	1,51	
№ 81,2003	Напиток «Виталайт»	200	0	0	8,64	34	0,4	0,4 7	27, 9	0	0	
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,0 8	0,0 2	0	14, 25	0,79	
	<b>Льготное питание 5-11 классы</b>											
№19,2004	Салат из свежих помидоров	100	1,01	20,1	4,5	204	0,0 5	0,0 2	17, 56	15, 98	0,74	
№20,2007	Рыба под сырной корочкой	100	21,4 6	23,0 6	4,94	314	0,0 2	0,0 4	1,7 1	71, 54	0,42	
№520, 2004	Пюре картофельное	180	3,89	6,72	26,33	185,4	0,1 9	0,1 6	30, 97	63, 43	1,51	
№ 81,2003	Напиток «Виталайт»	200	0	0	8,64	34	0,4	0,4 7	27, 9	0	0	
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1	0,1	0,0	0	19,	1,09	



						3	1	3		82	
	<b>Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями1-4</b>										
№366,2004	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	13,02	3,153	17,6	152	0,06	0,28	0,37	183	0,63
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
№ 1,2004	Бутерброд с маслом	40/20	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	0	9,2	0,46
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,02	0,52	44,7	218,09	0,1	0,02	0	18,38	1,01
	<b>Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями1-4</b>										
№19,2004	Салат из свежих помидоров	60	0,61	1206	2,7	122,4	0,03	0,01	10,59	9,59	0,44
№124,2004	Щи из свежей капусты со сметаной	200	10	26	0,76	226	0,03	0,03	7,5	32,3	0,65
№20,2007	Рыба под сырной корочкой	90	21,46	23,06	4,94	314	0,02	0,04	1,71	71,54	0,42
№520,2004	Пюре картофельное	150	3,89	6,72	26,33	185,4	0,19	0,16	30,97	63,43	1,51
№ 81,2003	Напиток «Виталайт»	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	<b>Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями5-11</b>										
№366,2004	Запеканка из творога со сгущенным молоком	160/30	13,02	3,153	17,6	152	0,06	0,28	0,37	183	0,63
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
№1,2004	Бутерброд с маслом, джемом	40/20/40	3,09	8,57	19,52	170,0	0,04	0,02	0	9,2	0,46
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,02	0,52	44,7	218,09	0,1	0,02	0	18,38	1,01

	<b>Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11</b>											
№ 19,2004	Салат из свежих помидоров	100	1,01	20,1	4,5	204	0,0 5	0,0 2	17, 56	15, 98	0,74	
№124, 2004	Щи из свежей капусты со сметаной	250	10	26	0,76	226	0,0 3	0,0 3	7,5	32, 3	0,65	
№20,2007	Рыба под сырной корочкой	100	21,4 6	23,0 6	4,94	314	0,0 2	0,0 4	1,7 1	71, 54	0,42	
№520, 2004	Пюре картофельное	180	3,89	6,72	26,33	185,4	0,1 9	0,1 6	30, 97	63, 43	1,51	
№ 81,2003	Напиток «Виталайт»	200	0	0	8,64	34	0,4	0,4 7	27, 9	0	0	
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09	
	<b>9 вариант</b>											
	<b>Льготное питание 1-4 классы</b>											
№192003	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,19	9,16	6,82	115	0,0 6	0,0 3	8,6 4	9,5 6	0,46	
№443,2004	Плов	200	12,9 1	32,6 6	39,68	614	0,0 6	0,0 4	4,8 9	38, 04	1,03	
№705,2004	Напиток из шиповника	200	0	0	23,95	91	0	0	0	0, 48	0,07	
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,0 8	0,0 2	0	14, 25	0,79	
	<b>Льготное питание 5-11 классы</b>											
№110,2004	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,85	5,25	14,65	117,5	0,0 6	0,7 5	8,1 8	50, 6	1,15	
№443,2004	Плов	200	12,9 1	32,6 6	39,68	614	0,0 6	0,0 4	4,8 9	38, 04	1,03	
№705,2004	Напиток из шиповника	200	0	0	23,95	91	0	0	0	0, 48	0,07	
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09	





	<b>Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями1-4</b>											
№315	Запеканка рисовая с соусом	160	4,78	9,5	34	242,4	0,06	0,14	1,05	103,6	0,45	
№534,2004	Котлета, запечённая в тесте	100	9,73	9,66	12,14	173,8	0,03	0,06	1,83	24,95	0,4	
№685,2004	Чай с сахаром ,с молоком	200/	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01	
	Хлеб ржаной	40	1,82	0,19	11,66	57	0,03	0,01	0	4,8	0,26	
	<b>Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями1-4</b>											
№132,2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2	6,6	14,11	127	0,07	0,06	13,48	30,74	0,84	
№505,2004	Кнели из филе цыпленка с соусом	90	16,64	23,24	8,52	309	0,08	0,2	3,62	90,22	2,08	
№534,2004	Капуста тушеная	150	8,46	14,61	41,39	333	0,06	0,05	-	25,88	4,58	
№701,2004	Напиток из свежих яблок или фруктов	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2,48	0,5	
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09	
	<b>Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями5-11</b>											
№315	Запеканка рисовая с соусом	200	5,98	11,92	42,51	303	0,08	0,18	1,31	129,51	0,57	
№534,2004	Котлета, запечённая в тесте	100	9,73	9,66	12,14	173,8	0,03	0,06	1,83	24,95	0,4	
№685,2004	Чай с сахаром ,с молоком	200/	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01	
	Хлеб ржаной	50	1,82	0,19	11,66	57	0,03	0,01	0	4,8	0,26	
	<b>Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями1-4</b>											
№132,2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2	6,6	14,11	127	0,07	0,06	13,48	30,74	0,84	
№505,200	Кнели из филе цыпленка с	100	16,6	23,2	8,52	309	0,0	0,2	3,6	90,	2,08	

4	соусом		4	4			8		2	22	
№534,200 4	Капуста тушеная	180	8,46	14,6 1	41,39	333	0,0 6	0,0 5	-	25, 88	4,58
№701,200 4	Напиток из свежих яблок или фруктов	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,0 6	2,4 8	0,5
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19,	1,09

Соотношение БЖУ

1 1 4 Ср. Ккал

1 1,2 4,2

При разработке ТТК использовались сборники рецептов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. г. Москва, 1996

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

обслуживающих учащихся образовательных учреждений

Свердловской области. Г. Екатеринбург. 2003г.

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

общеобразовательных школах. Под редакцией В. Т. Лапшиной 2004г.