Примерное двухнедельное (10 дней) меню для питания учащихся МАОУ «Школа № 18»

			Пиш	евая ц	енность		Вит	амин	ы,мг.		
-						Энргет					
№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г.	Белк и	Жир	Углево ды	Ценно сть, Ккал	B1, Mr	В2, мг	С, мг	Ca, Mr	Fe,
	1 Вариант										
	Льготное питание 1-4 классы										
Nº171							0.1	0.1	19.6	57.	
2004	Суп картофельный с гренками	200	4.7	5.66 28,6	29.17	190	4	2	4	60	1.06
№401,199 4	Гуляш	90	9,34	7	3,89	418	0,0	0,0	3,16	4,6 0	0,23
№516, 2004	Макаронные изделия отварные	150r	5,32	4,89	35,48	210	0,0	0,0	0	29, 61	0,97
№639,200 4	Компот из сухофруктов	200г	1,04	0	30,96	76	0,0	0,0	0,8	32, 4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,0	0,0	0	14, 25	0,79
	Льготное питание 5-11 классы										
№43, 2004	Салат из свежей капусты	100	1,24	4,07	7,54	71	0,0	0,0 4	28,8 4	40, 39	0,5
№401,199 4	Гуляш	100r	9,34	28,6 7	3,89	418	0,0	0,0	3,16	4,6 0	0,23
№516, 2004	Макаронные изделия отварные	180r	6,38	5,87	42,58	252	0,1	0,0 4	0	35, 53	1,16
№639,200 4	Компот из с/ф	200	1,04	0	30,96	76	0,0	0,0	0,8	32, 4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1	0,0	0	19, 82	1,09
İ	Льготный завтрак учащиеся с ОВЗ 1-4 кл										
№340,200 4	Омлет натуральный с зел. горошком	118/70	14,2 2	23,2	2,56	274	0,0 9	0,5 4	0,48	104 ,74	2,64
№693,200 4	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	149	0,0	0,1 5	1,3	120 ,4	012
№1, 2004	Бутерброд с маслом, сыром	40/20/ 20	3,09	8,57	19,52	170	0,0	0,0	0	9,2	0,46
	Хлеб ржаной	34	1,82	0,19	11,66	57	0,0	0,0	0	4,8	0,26
	Льготный обед учащиеся с ОВЗ 1-4										
№43, 2004	Салат из свежей капусты	90	1,24	4,07	7,54	71	0,0 2_	0,0 4	28,8 4	40, 39	0,5
№171, 2004	Суп-пюре картофельный с гренками	200	4,7	5,66	29,17	190	0,1 4	0,1	19,6 4	57, 67	1,06
№401,199 4	Гуляш	90	9,34	28,6 7	3,89	418	0,0	0,0	3,16	4,6 0	0,23
№516, 2004	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,89	35,48	210	0,0	0,0	0	29, 61	0,97
№685,200 4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,0	0	0,1 3	0,01

	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1	0,1	0,0	0	19, 82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ОВЗ 5-11кл	_									
№340,200 4	Омлет натуральный с зел. горошком	118/90	15,7 3	25,6 7	2,83	303,2	0,1	0,6	0,53	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	012
№1, 2004	Бутерброд с маслом, сыром	40/20/ 40	3,09	8,57	19,52	170	0,0	0,0	0	9,2	0,46
	Хлеб ржаной	50	1,82	0,19	11,66	57	0,0	0,0	0	4,8	0,26
	Льготный обед учащиеся с ОВЗ 5-11										
№43, 2004	Салат из свежей капусты	100	0,94	3,06	5,64	53	0,0	0,0	15,1 2	33, 18	0,4
№171, 2004	Суп-пюре картофельный с гренками	250	4,7	5,66	29,17	190	0,1	0,1	19,6 4	57 , 67	1,06
№401,199 4	Гуляш	100	9,34	28,6 7	3,89	418	0,0	0,0	3,16	4,6 0	0,23
№516, 2004	Макаронные изделия отварные	180	6,38	5,87	42,58	252	0,1	0,0	0	35, 53	1,16
№685,200 4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,0	0	0,1	0,01
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1	0,1	0,0	0	19, 82	1,09
	2 вариант									ļ	
	Льготное питание 1-4 классы					-					-
Табл.№24 , 1996	Нарезка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,0	0,0	6	13, 8	0,36
Nº451,200 4	Котлета мясная	90	23,3 3	23,2	29,12	417,6	0,0 7	0,1 6	4,37	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	0,1	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	0	14, 25	0,79
	Льготное питание 5-11 классы					-	-				+
Табл.№24 , 1996	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,6	14	0,0	0,0	10	23	0,6
№138, 2004	Суп картофельный с рыбой	250	6,66	8,26	15,33	166	0,0 9	0,0 6	14,5 2	22, 27	0,82
№451,200 4	Котлета мясная	100	25,9 2	25,7 8	32,36	464	0,0	0,1	4,86	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	0,1	13	59, 3	1,22
№685,200 4	Чай с/с	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,0	0	0,1	0,01
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1	0,1	0,0	0	19,	1,09

	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 к										
Табл. Сб 2004	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	7,73	9,82	45,44	302	0,1	0,2	2,13	204 ,75	0,6
№ 337,2004	Яйцо вареное	1 шт	5,33	4,83	0,296	66	0,0	0,1 8	0	23,	1,05
№692,200 4	Кофейный напиток	200г	2,36	1,6	27,52	134	0,0	0,1	1,3	126	0,14
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,02	0,52	44,7	218,0 9	0,1	0,0	0	18, 38	1,01
	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями1-4к								ı		
Табл.№24 , 1996	Нарезка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,0	0,0	6	13, 8	0,36
№138, 2004	Суп картофельный с рыбой	200r	6,5	6,43 8	36,25	228,8	0,5 5	0,0	2,76	7,3 5	0,39
№451,200 4	Котлета мясная	90	23,3	23,2	29,12	417,6	0,0 7	0,1 6	4,37	59, 89	0,97
Nº520,200 4/Nº534,2 00	Пюре картофельное/капуста тушеная	100/50	3,1	4,45	20,62	138	0,1	0,1	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	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1	0,1	0,0	0	19, 82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 кл										
Табл. С б 2004	Каша молочная рисовая с маслом	250/10	7,48	14,9	53,14	378,8	0,1	0,2	1,66	161 ,89	0,71
№337,200 4	Яйцо вареное	1 шт	5,33	4,83	0,296	66	0,0	0,1	0	23, 1	1,05
№692,200 4	Кофейный напиток	200r	2,36	1,6	27,52	134	0,0	0,1	1,3	126	0,14
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,02	0,52	44,7	21 8 ,0 9	0,1	0,0	0	18, 38	1,01
	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями5-11										
Табл.№24 , 1996	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,6	14	0,0	0,0	10	23	0,6
№138, 2004	Суп картофельный с рыбой	250r	6,66	8,26	15,33	166	0,0	0,0 6	14,5 2	22, 27	0,82
№451,200 4	Котлета мясная	100	25,9 2	25,7 8	32,36	464	0,0	0,1 8	4,86	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	0,1	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	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1	0,1	0,0	0	19, 82	1,09
	3 вариант										
	Льготное питание 1-4 классы										

2004	Салат из отв.моркови с масл. растит	60	0,7	6,05	3,89	72,6	0,0	0,0	2,7	29, 75	0,4
Nº431,200	Печень по - строгановски	100	14,2	11,4 8	3,97	178	0,2 4	1,6 5	26,7 7	19, 68	5,32
№512,200 4	Рис припущенный	150	3,67	4,81	37,17	211	0,0	0,0 3	-	15, 82	0,62
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2,4 8	0,35
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,0	0,0	0	14, 25	0,79
	Льготное питание 5-11 классы										
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 из св капусты со смет	250/10	2,13	7,28	13,68	127	0,0 7	0,0	20,7 4	53, 92	1,24
Nº431,200	Печень по - строгановски	100	14,2	11,4	3,97	178	0,2	1,6 5	26,7 7	19, 68	5,32
№512,200 4	Рис прилущенный	180	4,4	5,77	44,6	253,2	0,0	0,0 47	0	18, 98	0,74
№685,200 4	Чай с/с	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,0	0	0,1 3	0,01
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1	0,1	0,0	0	19, 82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 к										
Табл. Сб2004	Каша пшеничная с маслом	200/10	10,3 5	15,1	47,31	366	0,0	0,2 5	2,11	200 ,17	0,17
№692,200 4	Кофейный напиток	200	3,8	3,7	20,17	121	0,0 4	0,1 5	1,3	150 ,3	0,11
№1, 2004	Бутерброд с маслом с сыром	40/20/ 40	3,09	8,57	19,52	170	0,0	0,0	0	9,2	0,46
113-1/1-0-1	Хлеб ржаной	24	1,82	0,19	11,66	57	0,0	0,0	0	4,8	0,26
	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
2004	Салат из отв.моркови с масл. растит	60	0,7	6,05	3,89	72,6	0,0	0,0	2,7	29, 75	0,4
№110,200 4	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/10	1,7	5,82	10,94	101,6	0,0	0,6	16,5 9	43,	0,99
№431,200 4	Печень по - строгановски	90	14,2	11,4	3,97	178	0,2	1,6	26,7	19, 68	5,32
Nº512,200 4	Рис припущенный	150	3,67	4,81	37,17	211	0,0	0,0	-	15, 82	0,62
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,0	2,48
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1	0,1	0,0	0	19, 82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 кл										
Табл. С 6 2004	Каша пшеничная с маслом	250/10	12,9 4	18,8 8	59,14	457,5	0,0	0,3	2,64	250	0,21

№693,200 4	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	149	0,0	0,1	1,3	120	0,12
N <u>21,</u> 2004	Бутерброд с маслом с сыром	40/20/ 40	3,09	8,57	19,52	170	0,0	0,0	0	9,2	0,46
	Хлеб ржаной	24	1,82	0,19	11,66	57	0,0	0,0	0	4,8	0,26
	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11							<u> </u>			
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
№ 110,2 00 4	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/10	1,7	5,82	10,94	101,6	0,0 6	0,6	16,5 9	43, 14	0,99
№431,200 4	Печень по - строгановски	100	14,2	11,4 8	3,97	178	0,2 4	1,6 5	26,7 7	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	0,0	0	19, 82	1,09
	4 вариант										
	Льготное питание 1-4 классы										
№131,200 4	Рассольник "Домашний" со сметаной	200/10	2,45	7,83	15,29	143,3	0,1	0,0 7	26,3 2	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	2,28	19, 94	0,3
№520, 2004	Пюре картофельное	180	3,89	6,72	26,33	185,4	0,1 9	0,1 6	30,9 7	63, 43	1,51
№638,200 4	Компот из кураги	200	1,04	-	30,96	123	0,0	0,0	0,8	32, 4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,0	0,0	0	14, 25	0,79
	Льготное питание 5-11 классы										
№7, 2003	Салат «Здоровье»	100	1,26	10,0 8	8,4	128	0,0	0,0 4	28,2	41,	0,6
№371,200 4	Рыба, припущенная с овощами	100	27,8 9	11,1 8	4,13	228	0	0,0	2,28	19, 94	0,3
№520, 2004	Пюре картофельное	180	3,89	6,72	26,33	185,4	0,1 9	0,1 6	30,9 7	63, 43	1,51
№63 8 ,200	Компот из кураги	200	1,04	-	30,96	123	0,0	0,0	0,8	32, 4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1	0,1	0,0	0	19, 82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
№337,200 4	Яйцо вареное	1шт.	5,33	4,83	0,29	66	0,0	0,1	0	23, 1	1,05
Табл. Сборник 2004	Каша пшенная с маслом	200/10	10,3 3	10,9 8	47,27	328	0,0 7	0,2 5	2,11	199 ,57	0,16
№685,200	Чай с сахаром с лимоном	200/15 /10	0,2	0,1	15,1	58	0	0,0	0	0,1	0,01
4											

	ограниченными возможностями 1-4										
№7, 2003	Салат «Здоровье»	60	1,01	8,06	6,72	102,4	0,0	0,0 3	22,5 6	32, 96	0,48
№131,200 4	Рассольник "Домашний" со сметаной	200/10	2,45	7,83	15,29	143,3	0,1	0,0 7	26 ,3 2	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	2,28	19, 94	0,3
№520, 2004	Пюре картофельное	150	3,89	6,72	26,33	185,4	0,1 9	0,1 6	30, 9 7	63, 43	1,51
№638,200 4	Компот из кураги	200	1,04	-	30,96	123	0,0	0,0 4	0,8	32, 4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1	0,1	0,0	0	19, 82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями5-11										
№337,200 4	Яйцо вареное	1шт.	5,33	4,83	0,29	66	0,0	0,1	0	23, 1	1,05
Табл. Сборник 2004	Каша пшенная с маслом	250/10	10,3 3	10,9 8	47,27	328	0,0 7	0,2 5	2,11	199 ,57	0,16
№685,200 4	Чай с сахаром с лимоном	200/15	0,2	0,1	15,1	58	0	0,0	0	0,1 3	0,01
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,02	0,52	44,7	218,0 9	0,1	0,0	0	18, 38	1,01
	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11										
№7, 2003	Салат «Здоровье»	100	1,26	10,0 8	8,4	128	0,0	0,0	28,2	41, 24	0,6
№131,200 4	Рассольник "Домашний" со сметаной	250/10	2,45	7,83	15,29	143,3	0,1	0,0 7	26,3 2	42, 46	1,11
№371,200 4	Рыба припущенная с овощами	100	27,8 9	11,1 8	4,13	228	0	0,0	2,28	19, 94	0,3
№520, 2004	Пюре картофельное	180	3,89	6,72	26,33	185,4	0,1 9	0,1 6	30,9 7	63, 43	1,51
№638,200 4	Компот из кураги	200	1,04	0	30,96	123	0,0	0,0	0,8	32, 4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1	0,1	0,0	0	19, 82	1,09
	5 вариант										
	Льготное питание 1-4 классы										
№ 16, 2004	Салат из св. огурцов	60	0,69	12,0 47	1,27	140,6	0,0	0,2	4,86	13, 39	0,31
№493,200 4	Филе из цыпленка в сметанном соусе	100	13,8 2	20,7 4	4,66	256	0,0 6	0,1	0,05	35, 05	1,31
№215,200 4	Рагу овощное	150	2,88	8,21	19,09	164,3	0,1	0,0 8	31,8 2	42, 62	1,23
№ 631,2004	Компот из свежих фруктов или ягод	200	0,18	0,18	34,39	134	0,0	0,0	7,49	7,8 6	1,09
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,0 8	0,0	0	14, 25	0,79
	Льготное питание 5-11 классы										

№16, 2004	Салат из свежих огурцов	100	0,65	20,0	2,11	191	0,0	0,0	8,1	22, 31	0,52
№135,200 4	Суп из разных овощей	250	2,03	8,28	11,71	131	0,0	0,7	17,5 8	39, 59	0,99
№493,200 4	Филе из цыпленка в сметанном соусе	100	13,8	20,7	4,66	256	0,0	0,1	0,05	35, 05	1,31
№2 15,20 0 4	Рагу овощное	180	3,46	9,86	22,91	197,1	0,1	0,1	38,1 8	51, 14	1,48
№692,200 4	Напиток кофейный	200	3,8	3,7	20,17	121	0,0 4	0,1 5	1,3	120 ,3	0,11
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1	0,1	0,0	О	19, 82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
№366,200 4	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	13,0 2	3,15 3	17,6	152	0,0 6	0,2 8	0,37	183	0,63
№685,200 4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,0	0	0,1	0,01
№ 1,2004	Бутерброд с маслом	40/20	3,09	8,57	19,52	170	0,0	0,0 2	0	9,2	0,46
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,02	0,52	44,7	218,0 9	0,1	0,0	0	18, 38	1,01
	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями1-4										
№16, 2004	Салат из свежих огурцов	60	0,69	12,0 47	1,27	140,6	0,0	0,2	4,86	13, 39	0,31
№135,200 4	Суп из разных овощей	200	1,62	6,62	9,37	104,8	0,0 7	0,0 6	14,0 6	31, 67	0,79
№493,200 4	Филе из цыпленка в сметанном соусе	90	13,8 2	20,7 4	4,66	256	0,0 6	0,1 3	0,05	35, 05	1,31
№215,200 4	Рагу овощное	150	2,88	8,21	19,09	164,3	0,1 2	0,0 8	31,8 2	42, 62	1,23
№ 631,2004	Компот из свежих фруктов или ягод	200	0,18	0,18	34,39	134	0,0	0,0	7,49	7,8 6	1,09
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1	0,1	0,0	0	19, 82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11						_				
№366,200 4	Запеканка из творога со сгущенным молоком	160/20	13,0 2	3,15 3	17,6	152	0,0 6	0,2 8	0,37	183	0,63
№685,200 4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,0 1	0	0,1	0,01
	Бутерброд с маслом, сыром	40/20/ 40	7,64	6,12 5	19,44	167	0,0 5	0,0 7	0,32	208	0,66
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,02	0,52	44,7	218,0 9	0,1	0,0	0	18, 38	1,01
	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями5-11		_								
№16, 2004	Салат из свежих огурцов	100	0,65	20,0 6	2,11	191	0,0	0,0 3	8,1	22, 31	0,52
№135,200 4	Суп из разных овощей	250	2,03	8,28	11,71	131	0,0 9	0,7	17,5 8	39, 59	0,99

№493,200 4	Филе из цыпленка в сметанном соусе	100	13,8	20,7 4	4,66	256	0,0 6	0,1	0,05	35, 05	1,31
Nº215,200 4	Рагу овощное	180	3,46	9,86	22,91	197,1	0,1	0,1	38,1 8	51, 14	1,48
№ 631,2004	Компот из свежих фруктов или ягод	200	0,18	0,18	34,39	134	0,0	0,0	7,49	7,8 6	1,09
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1	0,1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	6 вариант										
	Льготное питание 1-4 классы										
№140,200 4	Суп картофельный с цыпленком .макарон. изд.	200	5,54	6,18	20,94	164	0,1	0,0 8	16,5	25, 52	1,2
№423,200 4	Бефстроганов	90	16,6 5	24,5	24,51	389,6	0,0 7	0,1	0,62	39, 98	2,7
N <u>º</u> 36,2004	Греча отварная рассыпчатая	150	8,46	14,6	41,39	333	0,0 6	0,0 5	0	25, 88	4,5
№701,200 4	Напиток из свежих фруктов	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2,4	0,3
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,0	0,0	0	14, 25	0,7
	Льготное питание 5-11 классы				-	ļ	0.0			27	-
Nº4 2003	Салат «Нежный»	100	1,09	15,2	7,07	170	0,0 5	0,0	9,13	27, 47	1,1
№423,200 4	Бефстроганов	100	20,8 1	30,6 5	30,64	487	0,0 9	0,1 7	0,77	49, 97	3,4
№ 36,2004	Греча отварная рассыпчатая	180	3,91	6,50	38,81	233	0,0 5	0,0	1,29	15, 74	0,6
36,2004 Nº701,200 1	Напиток из свежих фруктов	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2,4	0,3
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1	0,1	0,0	0	19, 82	1,0
	Льготный завтрак классы учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
Стр 246, cб2004	Каша ячневая с маслом	200/10	2,60 1	3,79 8	15,11	210,6	0,0	0,0	4,39	13, 1	0,3
№337,200 4	Яйцо вареное	1 шт	5,33	4,83	0,29	66	0,0	0,1	0	23,	1,0
№685,200 4	Чай с сахаром,лимоном	200/10	0,2	0,1	15,1	58	0	0,0	0	0,1	0,0
№3, 2004	Бутерброд с маслом . сыром	24/20/ 20	4,11	4,42	4,23	75	0,0	00, 5	0,24	150	0,1
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,44	95	0,0	0,0	0	8	0,4
	Льготный обед классы учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
No.4 2002	Салат «Нежный»	60	0.55	0.13	4.24	100	0,0	0,0	F 43	16,	
№4 2003 №140,200 4	Суп картофельный с цыпленком .макарон. изд.	200	0,65 5,54	6,18	20,94	164	0,1	0,0	16,5	25, 52	1,2
№423, 20 0	Бефстроганов	100	20,8	30,6	30,64	487	0,0	0,1	0,77	49,	3,4
4	Рис припущенный с овощами	150	3,91	6,50	38,81	233	0,0	0,0	1,29	15, 74	0,6
№701,200	Напиток из свежих фруктов	0,05	0,05	25,1	97	0	0	2,0	2,48	0,3	-

	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1	0,1	0,0	0	19, 82	1,09
	7 вариант										
	Льготное питание 1-4 классы										
№16,2003	Салат «Бурячок»	60	0,78	9,06	3,6	99,6	0,0	0,0	5,06	20, 19	0,68
№56,2004	Голубцы любительские	100	5,76	16,4 9	9,16	258,0	0,0	0,0	20,7 3	33, 04	0,54
№516,200 4	Макаронные изделия отварные	150г	0	4,81 5	31,2	193,5	0,0	0,0 6	0,04	33, 2	1,66
№699,200 4	Напиток лимонный	200	0,18	0,05	25,39	96	0	0	8,48	0,4 8	0,17
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,0	0,0	0	14, 25	0,79
	Льготное питание 5-11 классы										
№139 2004	Суп картофельной с горохом с мясом	250	12.4	9.62	22.58	217	01	0.1	11.5	22. 32	1.08
№430,199 4	Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	200/5	19,2	16,1	55,41	452,7	0,4	0,3	64,0	36, 83	2,94
N2699,200 4	Напиток лимонный	200	0,18	0,05	25,39	96	0	0	8,48	0,4	0,17
4	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1	0,1	0,0	0	19, 82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4					3	1	3		02	
Стр.246,2				11,9			0,0	0,1		129	
004 №685,200	Каша рисовая	200/5	5,98 0,2	0,1	42,51 15,1	303	0	0,0	0	,51_ 0,1	0,57
4	Чай с сахаром						0,0	0,0		3	
№1, 2004	Бутерброд с маслом	40/10	3,09	8,57	19,52	170	0,0	2 0,1	0	9,2	0,46
№337,200 4	Яйца вареное	1 шт	5,33	4,83	0,29	66	3 0,0	8	0	1	1,05
	Хлеб ржаной	24	1,82	0,19	11,66	57	3	0,0 1	0	4,8	0,26
	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями1-4										
№139,200 4	Суп картофельный с горохом, мясом	200	12,4 9	9,62	22,58	217	0,1	0,1	11,5	22, 32	1,08
№56,2004	Голубцы любительские	110	6,34	18,1 4	10,08	283,8	0,0	0,0 3	22,8	36, 44	0,59
№516,200 4	Макаронные изделия отварные	150r		4,81 5	31,2	193,5	0,0	0,0 6	0,04	33, 2	1,66
№699,200 4	Напиток лимонный	200	0,18	0,05	25,39	96	0	0	8,48	0,4	0,17
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1	0,1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11										
Стр.246,2	Каша рисовая	250	5,98	11,9	42,51	303	0,0	0,1	1,31	129 ,51	0,57
		200/	0,2	0,1	15,1	58	0	0,0	0	0,1	0,01
№685,200	Чай с сахаром				+					-	+
№685,200 4	Чай с сахаром Бутерброд с маслом ,сыром	40/20/	3,09	8,57	19,52	170	0,0	0,0	0	9,2	0,46
№685,200		40/20/ 40 1 шт	3,09 5,33	8,57 4,83	19,52 0,29	170 66	0,0	0,0	0	9,2	0,46 1,05

	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями5-11										
Nº16,2003	Салат «Бурячок»	100	1,3	15,1	6	166	0,0	0,0	8,43	33 <i>,</i> 65	1,13
№139,200 4	Суп картофельный с горохом, мясом	250	12,4	9,62	22,58	217	0,1	0,1	11,5	22, 32	1,08
№430,199 4	Запеканка картофельная с мясом	200/	19,2	16,1	55,41	452,7	0,4	0,3	64,0 5	36, 83	2,94
№699,200 4	Напиток лимонный	200	0,18	0,05	25,39	96	0	0	8,48	0,4	0,17
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1	0,1	0,0	0	19, 82	1,09
	8 вариант										
	Льготное питание 1-4 классы										
№124, 2004	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	10	26	0,76	226	0,0	0,0	7,5	32, 3	0,65
№20,2007	Рыба под сырной корочкой	90	21,4	23,0	4,94	314	0,0	0,0	1,71	71, 54	0,42
№520,200 4	Пюре картофельное с зеленым горошком	150/30	3,89	6,72	26,32	186	0,1 9	0,1	30,9 7	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	0,0	0	14, 25	0,79
	Льготное питание 5-11 классы										
Nº19,2004	Салат из свежих помидоров	100	1,01	20,1	4,5	204	0,0	0,0	17,5 6	15, 98	0,74
№20,2007	Рыба под сырной корочкой	100	21,4 6	23,0 6	4,94	314	0,0	0,0	1,71	71, 54	0,42
№520, 2004	Пюре картофельное	180	3,89	6,72	26,33	185,4	0,1 9	0,1 6	30,9 7	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, 82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями1-4										
№366,200 4	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	13,0 2	3,15 3	17,6	152	0,0 6	0,2 8	0,37	183	0,63
№685,200 4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,0 1	0	0,1	0,01
№ 1,2004	Бутерброд с маслом	40/20	3,09	8,57	19,52	170	0,0 4	0,0	0	9,2	0,46
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,02	0,52	44,7	218,0 9	0,1	0,0	0	18, 38	1,01
	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями1-4				_						
№19,2004	Салат из свежих помидоров	60	0,61	1206	2,7	122,4	0,0	0,0	10,5 9	9,5 9	0,44
№124, 2004	Щи из свежей капусты со сметаной	200	10	26	0,76	226	0,0	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	0,0 4	1,71	71, 54	0,42
№520, 2004	Пюре картофельное	150	3,89	6,72	26,33	185,4	0,1 9	0,1 6	30,9 7	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, 82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями5-11										
№366,200 4	Запеканка из творога со сгущенным молоком	160/30	13,0 2	3,15 3	17,6	152	0,0	0,2 8	0,37	183	0,63
№685,200 4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,0	0	0,1	0,01
Nº1,2004	Бутерброд с маслом, джемом	40/20/ 40	3,09	8,57	19,52	170,0	0,0 4	0,0 2	0	9,2	0,46
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,02	0,52	44,7	218,0 9	0,1	0,0	0	18, 38	1,01
	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями5-11										
№ 19,2004	Салат из свежих помидоров	100	1,01	20,1	4,5	204	0,0 5	0,0	17,5 6	15, 98	0,74
№124, 2004	Щи из свежей капусты со сметаной	250	10	26	0,76	226	0,0	0,0	7,5	32, 3	0,65
№20,2007	Рыба под сырной корочкой	100	21,4 6	23,0 6	4,94	314	0,0	0,0 4	1,71	71, 54	0,42
№520, 2004	Пюре картофельное	180	3,89	6,72	26,33	185,4	0,1 9	0,1 6	30,9 7	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	0,0 3	0	19, 82	1,09
	9 вариант										
	Льготное питание 1-4 классы										
№192003	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,19	9,16	6,82	115	0,0 6	0,0 3	8,64	9,5 6	0,46
№443,200 4	Плов	200	12,9 1	32,6 6	39,68	614	0,0 6	0,0 4	4,89	38, 04	1,03
№705,200 4	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
	Льготное питание 5-11 классы										
№110,200 4	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,85	5,25	14,65	117,5	0,0 6	0,7 5	8,18	50, 6	1,15
№443,200 4	Плов	200	12,9 1	32,6 6	39,68	614	0,0 6	0,0	4,89	38, 04	1,03
№705,200 4	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	0,1	0,0	0	19, 82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями1-4										
№340,200 4	Омлет натуральный с зеленым горошком	118/70	10,6	17	2,399	206,8	0,0	0,0 6	0	19, 4	1,37
№685,2 0 0	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,0	0	0,1 3	0,01
№1, 2004	Бутерброд с маслом ,джемом	40/10/ 40	3,09	8,57	19,52	170	0,0 4	0,0	0	9,2	0,46
	Хлеб ржаной	24	1,82	0,19	11,66	57	0,0	0,0	0	4,8	0,26

	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями1-4										
№19,2003	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,19	9,16	6,82	115	0,0 6	0,0 3	8,64	9,5 6	0,46
№110, 2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,85	5,25	14,65	117,5	0,0 6	0,7 5	8,18	50, 6	1,15
№443,200 4	Плов	200	12,9 1	32,6 6	39,68	614	0,0 6	0,0 4	4,89	38, 04	1,03
№648,200 4	Кисель	200	0	0	33,93	129	0,8	1,0	62	0	0
	Хлеб ржаной	24;40	1,82	0,19	11,66	57	0,0	0,0	0	4,8	0,26
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями5-11										
№43,2004	Салат из свежей капусты	100	0,94	3,06	5,64	53	0,0	0,0	15,1	33, 18	0,4
№340,200 4	Омлет натуральный	118	10,6	17	2,399	206,8	0,0	0,0 6	0	19, 4	1,37
№685,200 4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,0	0	0,1	0,01
№1, 2004	Бутерброд с маслом ,джемом	40/20/ 40	3,09	8,57	19,52	170	0,0	0,0	0	9,2	0,46
	Хлеб ржаной	36	1,82	0,19	11,66	57	0,0	0,0	0	4,8	0,26
	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями5-11										
N=10 2002	Салат картофельный с зеленым	100	1.00	15,2 7	11 20	103	0.1	0,0	14.4	15,	0.76
№19,2003 №110,	горошком Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/20	2,85	5,25	11,38	193	0,1	0,7	8,18	93 50,	1,15
Nº443,200	Плов	200	12,9	32,6	39,68	614	0,0	0,0	4,89	38,	1,03
4 №705,200 4	Напиток из шиповника	200	0	0	23,95	91	0	0	0	0,	0,07
	Хлеб ржаной	36/60	1,82	0,19	11,66	57	0,0	0,0	0	4,8	0,26
	10 вариант										
	Льготное питание1-4 классы										
№132, 2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2	6,6	14,11	127	0,0 7	0,0 6	13,4 8	30, 74	0,84
№505,200 4	Кнели из филе цыпленка с соусом	90	16,6 4	23,2	8,52	309	0,0	0,2	3,62	90, 22	2,08
№534,200 4	Капуста тушеная	150	8,46	14,6	41,39	333	0,0	0,0 5	-	25, 88	4,58
№701,200 4	Напиток из свежих ягод или фруктов	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2,4	0,5
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,02	0,52	44,7	218,0 9	0,1	0,0	0	18, 38	1,01
	Льготное питание 5-11 классы										
Ta6. №24,1996	Нарезка огурец свежий	100	0,8	0,1	2.6	14	0,4	0,0	10	23	0,6
№132, 2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2	6,6	14,11	127	0,0 7	0,0	13,4 8	30, 74	0,84

№505,200 4	Кнели из филе цыпленка с соусом	80/50	16,6 4	23,2	8,52	309	0,0	0,2	3,62	90, 22	2,08
№534,200 4	Капуста тушёная	180	8,46	14,6 1	41,39	333	0,0 6	0,0 5	-	25, 88	4,58
№685, 2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58	0	0,0 1	0	0,1	0,01
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1	0,1	0,0	0	19, 82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями1-4										
N ⊵31 5	Запеканка рисовая с соусом	160	4,78	9,5	34	242,4	0,0 6	0,1 4	1,05	103 ,6	0,45
№534,200 4	Котлета, запечённая в тесте	100	9,73	9,66	12,14	173,8	0,0	0,0 6	1,83	24, 95	0,4
Nº685, 2004	Чай с сахаром ,с молоком	200/	0,2	0,1	15,1	58	0	0,0 1	0	0,1 3	0,01
	Хлеб ржаной	40	1,82	0,19	11,66	57	0,0	0,0	0	4,8	0,26
	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями1-4	·									
№132, 2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2	6,6	14,11	127	0,0	0,0 6	13,4 8	30, 74	0,84
№505,200 4	Кнели из филе цыпленка с соусом	90	16,6 4	23,2 4	8,52	309	0,0	0,2	3,62	90,	2,08
№534,200 4	Капуста тушеная	150	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	2,06	2,4 8	0,5
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1	0,1	0,0	0	19, 82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями5-11										
№315	Запеканка рисовая с соусом	200	5,98	11,9	42,51	303	0,0	0,1 8	1,31	129 ,51	0,57
№534,200 4	Котлета, запечённая в тесте	100	9,73	9,66	12,14	173,8	0,0	0,0	1,83	24, 95	0,4
Nº685, 2004	Чай с сахаром ,с молоком	200/	0,2	0,1	15,1	58	0	0,0 1	0	0,1 3	0,01
	Хлеб ржаной	50	1,82	0,19	11,66	57	0,0	0,0	0	4,8	0,26
	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями1-4										
№132, 2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2	6,6	14,11	127	0,0	0,0 6	13,4 8	30, 74	0,84
№505,200 4	Кнели из филе цыпленка с соусом	100	16,6 4	23,2 4	8,52	309	0,0	0,2	3,62	90, 22	2,08
№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	2,06	2,4	0,5
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1	0,0 3	0	19,	1,09

Соотношение БЖУ

1 1 4 Ср. Ккал

1 1,2 4,2

При разработке ТТК использовались сборники рецептур: 1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.г. Москва, 1996

- 2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области. Г. Екатеринбург. 2003г.
- 3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В. Т. Лапшиной 2004г.

/С.В.Фаттахутдинова/

Ниректор На / /Н.А.Ситнова/