

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

№ 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
1 Вариант											
Льготное питание 1-4 классы											
№171, 2004	Суп картофельный с гречками	200	4,7	5,66	29,17	190	0,14	0,12	19,64	57,60	1,06
№401,1994	Гуляш	90	9,34	28,67	3,89	418	0,03	0,01	3,16	4,60	0,23
№516, 2004	Макаронные изделия отварные	150г	5,32	4,89	35,48	210	0,09	0,03	0	29,61	0,97
№639,2004	Компот из сухофруктов	200г	1,04	0	30,96	76	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
Льготное питание 5-11 классы											
№43, 2004	Салат из свежей капусты	100	1,24	4,07	7,54	71	0,02	0,04	28,84	40,39	0,5
№401,1994	Гуляш	100г	9,34	28,67	3,89	418	0,03	0,01	3,16	4,60	0,23
№516, 2004	Макаронные изделия отварные	180г	6,38	5,87	42,58	252	0,11	0,04	0	35,53	1,16
№639,2004	Компот из с/ф	200	1,04	0	30,96	76	0,02	0,04	0,8	32,4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
Льготный завтрак учащиеся с ОВЗ 1-4 кл											
№340,2004	Омлет натуральный с зел. горошком	118/70	14,22	23,2	2,56	274	0,09	0,54	0,48	104,74	2,64
№693,2004	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	149	0,04	0,15	1,3	120,4	0,12
№1, 2004	Бутерброд с маслом, сыром	40/20/20	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	0	9,2	0,46
	Хлеб ржаной	34	1,82	0,19	11,66	57	0,03	0,01	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	0,02	0,04	28,84	40,39	0,5
№171, 2004	Суп-пюре картофельный с гречками	200	4,7	5,66	29,17	190	0,14	0,12	19,64	57,67	1,06
№401,1994	Гуляш	90	9,34	28,67	3,89	418	0,03	0,01	3,16	4,60	0,23
№516, 2004	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,89	35,48	210	0,09	0,03	0	29,61	0,97
№685,2004	Чай с сахаром	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
	Льготный завтрак учащиеся с ОВЗ 5-11кл										
№340,2004	Омлет натуральный с зел. горошком	118/90	15,73	25,67	2,83	303,2	0,1	0,6	0,53	115,88	2,92
№693,2004	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	149	0,04	0,15	1,3	120,4	0,12
№1, 2004	Бутерброд с маслом, сыром	40/20/40	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	0	9,2	0,46
	Хлеб ржаной	50	1,82	0,19	11,66	57	0,03	0,01	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	0,02	0,02	15,12	33,18	0,4
№171, 2004	Суп-пюре картофельный с гренками	250	4,7	5,66	29,17	190	0,14	0,12	19,64	57,67	1,06
№401,1994	Гуляш	100	9,34	28,67	3,89	418	0,03	0,01	3,16	4,60	0,23
№516, 2004	Макаронные изделия отварные	180	6,38	5,87	42,58	252	0,11	0,04	0	35,53	1,16
№685,2004	Чай с сахаром	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
	2 вариант										
	Льготное питание 1-4 классы										
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
№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/№534,2004	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	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	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	0,04	0,04	10	23	0,6
№138, 2004	Суп картофельный с рыбой	250	6,66	8,26	15,33	166	0,09	0,06	14,52	22,27	0,82
№451,2004	Котлета мясная	100	25,92	25,78	32,36	464	0,08	0,18	4,86	66,5	1,08
№520,2004/№534,2000	Пюре картофельное/капуста тушеная	100/80	3,1	4,45	20,62	138	0,12	0,11	13	59,3	1,22
№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

2004	Салат из отв.моркови с масл. растит	60	0,7	6,05	3,89	72,6	0,0 3	0,0 4	2,7	29, 75	0,4
№431,200 4	Печень по - строгановски	100	14,2 1	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 4	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 8	0,0 2	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 8	20,7 4	53, 92	1,24
№431,200 4	Печень по - строгановски	100	14,2 1	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
№685,200 4	Чай с/с	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
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 к										
Табл. С62004	Каша пшеничная с маслом	200/10	10,3 5	15,1	47,31	366	0,0 7	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 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
	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 3	0,0 4	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 6	0,6	16,5 9	43, 14	0,99
№431,200 4	Печень по - строгановски	90	14,2 1	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 4	0,0 3	-	15, 82	0,62
№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
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 кл										
Табл. С62004	Каша пшеничная с маслом	250/10	12,9 4	18,8 8	59,14	457,5	0,0 9	0,3 1	2,64	250	0,21

№16, 2004	Салат из свежих огурцов	100	0,65	20,0 6	2,11	191	0,0 2	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 2	20,7 4	4,66	256	0,0 6	0,1 3	0,05	35, 05	1,31
№215,200 4	Рагу овощное	180	3,46	9,86	22,91	197,1	0,1 4	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 3	0,1 1	0,0 3	0	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 1	0	0,1 3	0,01
№ 1,2004	Бутерброд с маслом	40/20	3,09	8,57	19,52	170	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 2	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 1	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 1	0,0 1	7,49	7,8 6	1,09
	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
	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 3	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 2	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 2	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 2	20,7 4	4,66	256	0,0 6	0,1 3	0,05	35, 05	1,31
№215,200 4	Рагу овощное	180	3,46	9,86	22,91	197,1	0,1 4	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 1	0,0 1	7,49	7,8 6	1,09
	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
	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 4	0,0 8	16,5	25, 52	1,27
№423,200 4	Бефстроганов	90	16,6 5	24,5 2	24,51	389,6	0,0 7	0,1 4	0,62	39, 98	2,74
№36,2004	Греча отварная рассыпчатая	150	8,46	14,6 1	41,39	333	0,0 6	0,0 5	0	25, 88	4,58
№701,200 4	Напиток из свежих фруктов	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 8	0,0 2	0	14, 25	0,79
	Льготное питание 5-11 классы										
№4 2003	Салат «Нежный»	100	1,09	15,2	7,07	170	0,0 5	0,0 5	9,13	27, 47	1,14
№423,200 4	Бефстроганов	100	20,8 1	30,6 5	30,64	487	0,0 9	0,1 7	0,77	49, 97	3,43
№ 36,2004	Греча отварная рассыпчатая	180	3,91	6,50	38,81	233	0,0 5	0,0 3	1,29	15, 74	0,69
№701,200 4	Напиток из свежих фруктов	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2,4 8	0,35
	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
	Льготный завтрак классы учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
Стр 246, сб2004	Каша ячневая с маслом	200/10	2,60 1	3,79 8	15,11	210,6	0,0 2	0,0 2	4,39	13, 1	0,34
№337,200 4	Яйцо вареное	1 шт	5,33	4,83	0,29	66	0,0 3	0,1 8	0	23, 1	1,05
№685,200 4	Чай с сахаром,лимоном	200/10	0,2	0,1	15,1	58	0	0,0 1	0	0,1 3	0,01
№3, 2004	Бутерброд с маслом . сыром	24/20/ 20	4,11	4,42	4,23	75	0,0 1	0,0 5	0,24	150	0,17
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,44	95	0,0 4	0,0 1	0	8	0,44
	Льготный обед классы учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
№4 2003	Салат «Нежный»	60	0,65	9,12	4,24	102	0,0 3	0,0 3	5,48	16, 48	0,68
№140,200 4	Суп картофельный с цыпленком .макарон. изд.	200	5,54	6,18	20,94	164	0,1 4	0,0 8	16,5	25, 52	1,27
№423,200 4	Бефстроганов	100	20,8 1	30,6 5	30,64	487	0,0 9	0,1 7	0,77	49, 97	3,43
№ 36,2004	Рис припущенный с овощами	150	3,91	6,50	38,81	233	0,0 5	0,0 3	1,29	15, 74	0,69
№701,200 4	Напиток из свежих фруктов	0,05	0,05	25,1 8	97	0	0	2,0 6	2,48	0,3 5	

	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	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	0,01	0,02	5,06	20,19	0,68
№56,2004	Голубцы любительские	100	5,76	16,49	9,16	258,0	0,01	0,03	20,73	33,04	0,54
№516,2004	Макаронные изделия отварные	150г	0	4,815	31,2	193,5	0,08	0,06	0,04	33,2	1,66
№699,2004	Напиток лимонный	200	0,18	0,05	25,39	96	0	0	8,48	0,48	0,17
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,25	0,79
	Льготное питание 5-11 классы										
№1392004	Суп картофельной с горохом с мясом	250	12,49	9,62	22,58	217	01	0,11	11,5	22,32	1,08
№430,1994	Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	200/5	19,23	16,12	55,41	452,7	0,43	0,32	64,05	36,83	2,94
№699,2004	Напиток лимонный	200	0,18	0,05	25,39	96	0	0	8,48	0,48	0,17
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
Стр.246,2004	Каша рисовая	200/5	5,98	11,92	42,51	303	0,08	0,18	1,31	129,51	0,57
№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	40/10	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	0	9,2	0,46
№337,2004	Яйца вареное	1 шт	5,33	4,83	0,29	66	0,03	0,18	0	23,1	1,05
	Хлеб ржаной	24	1,82	0,19	11,66	57	0,03	0,01	0	4,8	0,26
	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями1-4										
№139,2004	Суп картофельный с горохом, мясом	200	12,49	9,62	22,58	217	0,1	0,11	11,5	22,32	1,08
№56,2004	Голубцы любительские	110	6,34	18,14	10,08	283,8	0,01	0,03	22,8	36,44	0,59
№516,2004	Макаронные изделия отварные	150г		4,815	31,2	193,5	0,08	0,06	0,04	33,2	1,66
№699,2004	Напиток лимонный	200	0,18	0,05	25,39	96	0	0	8,48	0,48	0,17
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11										
Стр.246,2004	Каша рисовая	250	5,98	11,92	42,51	303	0,08	0,18	1,31	129,51	0,57
№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 ,сыром	40/20/40	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	0	9,2	0,46
№337,2004	Яйца вареное	1 шт	5,33	4,83	0,29	66	0,03	0,18	0	23,1	1,05
	Хлеб ржаной	24	1,82	0,19	11,66	57	0,03	0,01	0	4,8	0,26

	Льготный обед учащихся с ограниченными возможностями 5-11											
№16,2003	Салат «Бурячок»	100	1,3	15,1	6	166	0,0 2	0,0 3	8,43	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	64,0 5	36, 83	2,94	
№699,2004	Напиток лимонный	200	0,18	0,05	25,39	96	0	0	8,48	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	
	8 вариант											
	Льготное питание 1-4 классы											
№124, 2004	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10 г	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	1,71	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	30,9 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 8	0,0 2	0	14, 25	0,79	
	Льготное питание 5-11 классы											
№19,2004	Салат из свежих помидоров	100	1,01	20,1	4,5	204	0,0 5	0,0 2	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 2	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 1	0,0 3	0	19, 82	1,09	
	Льготный завтрак учащихся с ограниченными возможностями 1-4											
№366,2004	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	
№685,2004	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	40/20	3,09	8,57	19,52	170	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 2	0	18, 38	1,01	
	Льготный обед учащихся с ограниченными возможностями 1-4											
№19,2004	Салат из свежих помидоров	60	0,61	1206	2,7	122,4	0,0 3	0,0 1	10,5 9	9,5 9	0,44	
№124, 2004	Щи из свежей капусты со сметаной	200	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	1,71	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	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями5-11										
№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
	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями5-11										
№19,2004	Салат из свежих помидоров	100	1,01	20,1	4,5	204	0,05	0,02	17,56	15,98	0,74
№124,2004	Щи из свежей капусты со сметаной	250	10	26	0,76	226	0,03	0,03	7,5	32,3	0,65
№20,2007	Рыба под сырной корочкой	100	21,46	23,06	4,94	314	0,02	0,04	1,71	71,54	0,42
№520,2004	Пюре картофельное	180	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
	9 вариант										
	Льготное питание 1-4 классы										
№192003	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,19	9,16	6,82	115	0,06	0,03	8,64	9,56	0,46
№443,2004	Плов	200	12,91	32,66	39,68	614	0,06	0,04	4,89	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	0,08	0,02	0	14,25	0,79
	Льготное питание 5-11 классы										
№110,2004	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,85	5,25	14,65	117,5	0,06	0,75	8,18	50,6	1,15
№443,2004	Плов	200	12,91	32,66	39,68	614	0,06	0,04	4,89	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	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями1-4										
№340,2004	Омлет натуральный с зеленым горошком	118/70	10,6	17	2,399	206,8	0,03	0,06	0	19,4	1,37
№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	40/10/40	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

	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями1-4											
№19,2003	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,19	9,16	6,82	115	0,06	0,03	8,64	9,56	0,46	
№110, 2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,85	5,25	14,65	117,5	0,06	0,75	8,18	50,6	1,15	
№443,2004	Плов	200	12,91	32,66	39,68	614	0,06	0,04	4,89	38,04	1,03	
№648,2004	Кисель	200	0	0	33,93	129	0,88	1,04	62	0	0	
	Хлеб ржаной	24;40	1,82	0,19	11,66	57	0,03	0,01	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	0,02	0,02	15,12	33,18	0,4	
№340,2004	Омлет натуральный	118	10,6	17	2,399	206,8	0,03	0,06	0	19,4	1,37	
№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	0,04	0,02	0	9,2	0,46	
	Хлеб ржаной	36	1,82	0,19	11,66	57	0,03	0,01	0	4,8	0,26	
	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями5-11											
№19,2003	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,99	15,27	11,38	193	0,1	0,05	14,4	15,93	0,76	
№110, 2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/20	2,85	5,25	14,65	117,5	0,06	0,75	8,18	50,6	1,15	
№443,2004	Плов	200	12,91	32,66	39,68	614	0,06	0,04	4,89	38,04	1,03	
№705,2004	Напиток из шиповника	200	0	0	23,95	91	0	0	0	0,48	0,07	
	Хлеб ржаной	36/60	1,82	0,19	11,66	57	0,03	0,01	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	0,07	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 ягод или фруктов	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2,48	0,5	
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,02	0,52	44,7	218,09	0,1	0,02	0	18,38	1,01	
	Льготное питание 5-11 классы											
Таб. №24,1996	Нарезка огурец свежий	100	0,8	0,1	2,6	14	0,4	0,04	10	23	0,6	
№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	80/50	16,64	23,24	8,52	309	0,08	0,2	3,62	90,22	2,08
№534,2004	Капуста тушёная	180	8,46	14,61	41,39	333	0,06	0,05	-	25,88	4,58
№685,2004	Чай с сахаром	200/15	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
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями1-4										
№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
	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями1-4										
№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
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями5-11										
№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
	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями1-4										
№132,2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2	6,6	14,11	127	0,07	0,06	13,48	30,74	0,84
№505,2004	Кнели из филе цыпленка с соусом	100	16,64	23,24	8,52	309	0,08	0,2	3,62	90,22	2,08
№534,2004	Капуста тушеная	180	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

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.



Директор

/С.В.Фаттахутдинова/



Директор

/Н.А.Ситнова/