

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ




Генеральный директор АО

«Комбинат школьного питания»

Е.А. Горобченко

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7 до 11 лет 1 смена

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | Витамины | | | |
|--|-----------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | C,мг | |
| 1 Неделя | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 День | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Колбаса отварная | ТТК 516 | 100 | 8,53 | 14,10 | 0,00 | 149,78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Макаронные изделия отварные цветные | ТТК 578 | 180 | 5,57 | 3,71 | 33,12 | 198,40 | 16,22 | 9,98 | 0,00 | 1,02 | 21,60 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | |
| Помидор свежий дольками | ТТК 676 | 60 | 0,65 | 0,12 | 3,06 | 15,25 | 8,23 | 11,76 | 15,29 | 0,53 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 14,70 | |
| Чай с сахаром | ТТК 618 | 200 | 0,19 | 0,04 | 7,22 | 29,01 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Фруктовые пастилки | ТТК 1073 | 15 | 0,15 | 0,02 | 12,45 | 51,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | ТТК 609 | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | ТТК 608 | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием | | 605 | 18,47 | 18,49 | 78,89 | 555,44 | 24,72 | 21,74 | 15,29 | 1,57 | 21,60 | 0,00 | 0,00 | 0,14 | 14,70 | |
| 2 День | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наггетсы из птицы | ТТК 545/1 | 100 | 11,66 | 10,60 | 6,00 | 207,57 | 1,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Картофель тушеный | ТТК 587 | 150 | 2,20 | 5,75 | 29,83 | 155,37 | 26,80 | 2,25 | 0,00 | 1,37 | 28,80 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 12,11 | |
| Овощная нарезка (огурец, морковь) | ТТК 673 | 35 | 0,35 | 0,03 | 2,04 | 8,65 | 7,70 | 7,92 | 14,77 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 1,05 | |
| Чай зеленый с сахаром | ТТК 613 | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,08 | 24,51 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Яблоко | ТТК 669 | 90 | 0,36 | 0,36 | 10,44 | 43,81 | 14,40 | 8,10 | 9,90 | 1,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 9,00 | |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | ТТК 609 | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | ТТК 608 | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием | | 625 | 17,96 | 17,24 | 80,43 | 551,91 | 50,25 | 18,27 | 24,67 | 3,57 | 28,80 | 0,00 | 0,00 | 0,17 | 22,16 | |
| 3 День | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлеты Белорусские | ТТК 563 | 100 | 10,48 | 14,90 | 5,27 | 205,93 | 13,22 | 23,39 | 0,00 | 1,96 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 2,20 | |
| Рис цветной | ТТК 584 | 200 | 3,14 | 1,40 | 26,38 | 118,34 | 9,72 | 28,12 | 0,00 | 0,63 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,80 | |
| Салат из свежей капусты с огурцом | ТТК 678 | 100 | 1,42 | 1,42 | 7,08 | 58,35 | 36,67 | 12,92 | 27,79 | 0,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 14,30 | |
| Чай с лимоном | ТТК 614 | 200 | 0,23 | 0,39 | 7,09 | 27,80 | 2,55 | 0,69 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,04 | |
| Сыр плавленый Дружба | ТТК 1070 | 16 | 1,44 | 3,20 | 1,44 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Фруктовая лента | ТТК 1072 | 15 | 0,00 | 0,00 | 12,15 | 48,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | ТТК 609 | 50 | 3,34 | 0,50 | 22,06 | 108,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием | | 681 | 20,08 | 23,26 | 89,18 | 653,36 | 382,27 | 88,15 | 419,36 | 2,69 | 99,08 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 1,20 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--|
| 4 День | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | ТТК 511 | 200 | 3,15 | 1,57 | 16,46 | 82,22 | 101,42 | 39,38 | 148,31 | 1,03 | 10,25 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,44 | |
| Масло сливочное | ТТК 657 | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,03 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Запеканка из творога | ТТК 1170 | 100 | 7,81 | 3,93 | 12,62 | 127,53 | 148,39 | 21,35 | 185,83 | 0,47 | 64,89 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,25 | |
| Сметана | ТТК 664 | 25 | 0,61 | 3,30 | 0,82 | 35,85 | 19,36 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,04 | |
| Какао с молоком | ТТК 610 | 200 | 1,06 | 0,85 | 8,04 | 50,16 | 16,39 | 5,72 | 0,00 | 0,47 | 13,50 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | |
| Сметанник | ТТК 1055 | 50 | 4,02 | 9,48 | 28,14 | 212,57 | 95,52 | 21,70 | 85,22 | 0,68 | 10,44 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,45 | |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | ТТК 608 | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | ТТК 609 | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием | | 630 | 20,05 | 21,81 | 81,47 | 606,42 | 62,16 | 65,12 | 27,79 | 3,18 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | 0,29 | 18,34 | |
| 5 День | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гуляш из филе индейки | ТТК 890 | 100 | 7,34 | 5,32 | 1,21 | 83,92 | 12,17 | 13,23 | 126,50 | 0,95 | 5,355 | 0,000 | 0,000 | 0,027 | 0,396 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | ТТК 571 | 180 | 4,21 | 6,31 | 30,59 | 209,96 | 17,50 | 145,55 | 0,00 | 4,90 | 21,600 | 0,000 | 0,000 | 0,313 | 0,000 | |
| Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым луком | ТТК 1194 | 60 | 0,74 | 6,00 | 3,29 | 48,31 | 14,32 | 9,88 | 0,00 | 0,42 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,037 | 8,879 | |
| Напиток Каркаде | ТТК 628 | 200 | 0,04 | 0,00 | 9,31 | 35,44 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | |
| Мороженое витаминизированное | ТТК 1178 | 50 | 1,41 | 3,30 | 9,10 | 71,00 | 69,96 | 9,14 | 49,59 | 0,09 | 40,80 | 47,00 | 0,20 | 73,08 | 2,80 | |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | ТТК 608 | 25 | 1,72 | 0,25 | 11,03 | 58,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием | | 615 | 15,46 | 21,18 | 64,53 | 506,63 | 114,21 | 177,79 | 176,09 | 6,38 | 67,76 | 47,00 | 0,20 | 73,46 | 12,07 | |
| 6 День | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Жаркое по - Петровски | ТТК 520 | 250 | 15,68 | 13,17 | 18,10 | 222,45 | 35,60 | 41,38 | 285,75 | 5,87 | 393,50 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 18,95 | |
| Помидор свежий дольками | ТТК 676 | 98 | 1,06 | 0,20 | 5,00 | 24,90 | 13,45 | 19,21 | 24,97 | 0,86 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 24,01 | |
| Кофейный напиток | ТТК 611 | 200 | 1,43 | 1,13 | 15,49 | 76,28 | 42,50 | 4,87 | 31,32 | 0,06 | 4,80 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,21 | |
| Пюре Фрумка | ТТК 1069 | 90 | 0,00 | 0,00 | 8,55 | 34,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | ТТК 609 | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | 0,000 | |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | ТТК 608 | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием | | 688 | 21,55 | 15,00 | 70,17 | 469,83 | 91,55 | 65,46 | 342,04 | 6,79 | 398,30 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 43,17 | |
| Среднедневное значение за 1 неделю | | 641 | 18,93 | 19,50 | 77,45 | 557,27 | 120,86 | 72,75 | 167,54 | 4,03 | 103,79 | 7,83 | 0,03 | 12,44 | 18,61 | |

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|--|----------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | TЭ,мг | B1,мг | C,мг | |
| 2 Неделя | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 День | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сосиски отварные | ТТК 518 | 100 | 7,98 | 13,68 | 36,80 | 129,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Макаронные изделия отварные цветные | ТТК 578 | 200 | 6,19 | 4,12 | 36,80 | 220,44 | 18,02 | 11,08 | 0,00 | 1,13 | 24,00 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | |
| Помидор свежий дольками | ТТК 676 | 50 | 0,54 | 0,10 | 2,55 | 12,71 | 6,86 | 9,80 | 12,74 | 0,44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 12,25 | |
| Чай с сахаром | ТТК 618 | 200 | 0,19 | 0,04 | 7,22 | 29,01 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Фруктовые пастилки | ТТК 1073 | 15 | 0,15 | 0,02 | 12,45 | 51,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | ТТК 609 | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | ТТК 608 | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием | | 615 | 18,44 | 18,46 | 118,86 | 554,16 | 25,15 | 20,88 | 12,74 | 1,60 | 24,00 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 12,25 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 2 День | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чевабчи мясные | ТТК 550/1 | 100 | 11,96 | 15,45 | 1,61 | 221,63 | 13,16 | 0,00 | 0,00 | 2,23 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,14 | 0,15 |
| Каша перловая рассыпчатая | ТТК 574 | 180 | 2,43 | 2,21 | 39,47 | 170,87 | 26,42 | 20,59 | 0,00 | 0,97 | 12,96 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 |
| Салат из свежей капусты с огурцом | ТТК 678 | 80 | 1,14 | 1,45 | 5,66 | 46,68 | 29,34 | 10,34 | 22,23 | 0,41 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 11,44 |
| Чай зеленый с сахаром | ТТК 613 | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,08 | 24,51 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | ТТК 609 | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | ТТК 608 | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием | | 610 | 18,92 | 19,61 | 78,86 | 575,69 | 69,18 | 30,93 | 22,23 | 3,63 | 12,96 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 11,59 |
| 3 День | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная из смеси зерновых хлопьев | ТТК 506 | 120 | 4,65 | 2,75 | 15,50 | 104,08 | 56,78 | 6,49 | 41,54 | 0,06 | 6,34 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,27 |
| Сырники | ТТК 1193 | 90 | 12,73 | 10,21 | 24,14 | 244,44 | 0,86 | 0,00 | 0,00 | 0,31 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 |
| Молоко сгущенное | ТТК 662 | 10 | 0,72 | 0,85 | 5,55 | 31,74 | 30,70 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,10 |
| Какао с молоком | ТТК 610 | 180 | 0,95 | 0,77 | 7,24 | 45,14 | 85,96 | 19,53 | 76,70 | 0,61 | 9,40 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,41 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | ТТК 608 | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Груша | ТТК 665 | 100 | 0,40 | 0,30 | 13,10 | 50,69 | 19,00 | 12,00 | 16,00 | 2,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 5,00 |
| Итого за прием | | 525 | 21,17 | 15,13 | 77,54 | 534,09 | 193,30 | 38,02 | 134,24 | 3,29 | 15,73 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 5,78 |
| 4 День | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Плов из индейки | ТТК 527 | 250 | 14,62 | 18,14 | 47,68 | 413,81 | 24,13 | 54,35 | 257,25 | 1,94 | 6,38 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 1,04 |
| Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым луком | ТТК 1194 | 75 | 0,92 | 7,50 | 4,12 | 60,47 | 17,90 | 12,35 | 0,00 | 0,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 11,10 |
| Напиток Каркаде | ТТК 628 | 200 | 0,04 | 0,00 | 9,31 | 35,44 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Питьевой йогурт Актимуно | ТТК 1068 | 95 | 2,57 | 1,42 | 11,21 | 68,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | ТТК 609 | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | 0,000 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | ТТК 608 | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием | | 670 | 21,54 | 27,56 | 95,36 | 690,12 | 42,29 | 66,70 | 257,25 | 2,49 | 6,38 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 12,14 |
| 5 День | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | ТТК 670 | 95 | 1,25 | 9,64 | 9,42 | 125,78 | 17,20 | 15,60 | 37,94 | 0,64 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 8,42 |
| Сыр плавленый "Дружба" | ТТК 1070 | 16 | 1,44 | 3,20 | 1,44 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Паста с филе индейки в сливочном соусе | ТТК 522 | 250 | 13,83 | 12,10 | 30,60 | 292,00 | 148,05 | 28,48 | 256,50 | 1,84 | 31,73 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 0,61 |
| Чай с лимоном | ТТК 614 | 200 | 0,23 | 0,39 | 7,09 | 27,80 | 2,55 | 0,69 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,04 |
| Фруктовая лента | ТТК 1072 | 15 | 0,00 | 0,00 | 12,15 | 48,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Батончик На здоровье пшенично-ржаной | ТТК 604 | 20 | 1,57 | 0,59 | 9,80 | 52,00 | 19,89 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | ТТК 608 | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием | | 621 | 20,04 | 26,17 | 82,51 | 643,58 | 187,69 | 44,76 | 294,44 | 3,36 | 31,73 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 10,07 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 6 День | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий | ТТК 675 | 65 | 0,51 | 0,06 | 2,23 | 10,15 | 14,65 | 8,92 | 0,00 | 0,38 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 6,37 |
| Пельмени отварные | ТТК 524 | 200 | 9,06 | 12,00 | 22,56 | 233,73 | 11,66 | 0,61 | 2,78 | 0,09 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Сметана | ТТК 664 | 10 | 0,24 | 1,32 | 0,33 | 14,34 | 7,74 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Кофейный напиток | ТТК 611 | 200 | 1,43 | 1,13 | 15,49 | 76,28 | 42,50 | 4,87 | 31,32 | 0,06 | 4,80 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,21 |
| Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки | ТТК 609 | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | 0,000 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | ТТК 608 | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием | | 525 | 14,63 | 15,02 | 63,65 | 446,50 | 76,56 | 14,40 | 34,10 | 0,55 | 12,80 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 6,59 |
| Среднедневное значение за 2 неделю | | 594 | 19,12 | 20,32 | 86,13 | 574,02 | 99,03 | 35,95 | 125,83 | 2,49 | 17,27 | 0,00 | 0,00 | 0,14 | 9,74 |
| Среднедневное значение за 2 недели | | 618 | 19,03 | 19,91 | 81,79 | 565,64 | 109,94 | 54,35 | 146,69 | 3,26 | 60,53 | 3,92 | 0,02 | 6,29 | 14,17 |

Стоимость питания 166 руб. в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложение № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности(приложение № 11 к настоящим Правилам).

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скурихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

Главный Технолог



М.А Трашкова