СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ №7
_____Ибрагимова М.И.

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Коломойцев А.В.

МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ОТ 12-ТИ ДО 18-ТИ ЛЕТ

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
		Завтрак													
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	240	18,0	24,4	69,8	492,0	0,0	0,2	0,0	0,7	146,1	21,1	126,6	0,4
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
2021	ТТК №1	ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0
Итого за прием пищи:				**22,8**	**28,2**	**95,3**	**686,7**	**0,0**	**0,2**	**0,2**	**0,8**	**165,8**	**30,9**	**155,5**	**1,4**
		Завтрак													
2011	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	240	18,0	24,4	69,8	492,0	0,0	0,2	0,0	0,7	146,1	21,1	126,6	0,4
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0
Итого за прием пищи:				**22,8**	**28,2**	**95,3**	**686,7**	**0,0**	**0,2**	**0,2**	**2,8**	**55,7**	**54,3**	**226,0**	**3,0**
		Обед													
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,0	7,0	0,2	0,0	41,0	15,0	37,0	0,7
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,1	4,9	18,8	152,5	0,3	4,7	0,2	2,8	43,7	35,2	99,2	2,3
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	16,4	21,9	40,2	332,2	0,0	1,5	0,1	1,9	14,8	10,5	28,5	0,7
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,8	4,4	39,9	234,1	0,2	0,0	0,0	4,8	24,5	131,3	194,4	4,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				**37,8**	**40,5**	**134,3**	**962,0**	**0,6**	**13,2**	**0,5**	**6,9**	**150,6**	**82,6**	**248,4**	**6,5**
		дети ОВЗ и инвалиды 5-11 класс													
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
Итого за прием пищи:				**5,9**	**6,6**	**14,9**	**122,8**	**0,1**	**1,1**	**0,1**	**0,0**	**215,2**	**23,6**	**151,9**	**0,2**
		Вторая смена													
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	16,4	21,9	40,2	332,2	0,0	1,5	0,1	1,9	14,8	10,5	28,5	0,7
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,8	4,4	39,9	234,1	0,2	0,0	0,0	4,8	24,5	131,3	194,4	4,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				**27,8**	**26,7**	**107,8**	**690,5**	**0,3**	**1,5**	**0,1**	**4,1**	**65,9**	**32,4**	**112,2**	**3,5**

2 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
		Завтрак													
2011	212	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	20,8	28,2	67,5	557,0	0,2	0,4	0,2	2,1	155,4	30,2	316,2	3,3
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				**23,3**	**29,1**	**95,0**	**685,5**	**0,2**	**0,9**	**0,2**	**2,1**	**175,2**	**40,4**	**343,7**	**4,3**
		Завтрак													
2020	ТТК № 5	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	20,1	23,2	68,0	558,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,9	0,5	1,6	0,1
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				**22,6**	**24,1**	**95,5**	**686,5**	**0,0**	**0,5**	**0,0**	**0,0**	**27,1**	**10,7**	**29,0**	**1,1**
		Обед													
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	5,0	6,5	82,9	0,1	2,0	1,9	2,7	46,9	33,4	48,7	0,9
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	250	4,4	4,6	11,7	137,0	0,0	9,1	0,2	0,9	46,9	27,5	72,0	1,6
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	27,4	20,8	88,6	618,0	0,2	14,4	0,8	2,9	52,7	58,2	207,3	3,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				**35,7**	**30,8**	**134,5**	**962,1**	**0,4**	**25,5**	**2,9**	**7,4**	**162,5**	**128,6**	**362,8**	**7,2**
		дети ОВЗ и инвалиды 5-11 класс													
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
Итого за прием пищи:				**5,9**	**6,6**	**9,6**	**122,8**	**0,1**	**1,1**	**0,1**	**0,0**	**215,2**	**23,6**	**151,9**	**0,2**

3 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
		Завтрак													
2008	272	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	13,4	19,5	45,0	322,0	0,0	1,5	0,1	1,9	14,8	10,5	28,5	0,7
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,5	2,4	46,7	225,8	0,1	0,0	0,0	0,3	12,4	30,5	88,5	0,6
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				**20,4**	**22,8**	**119,2**	**676,3**	**0,1**	**2,0**	**0,3**	**3,6**	**58,5**	**26,9**	**93,2**	**2,5**
		Завтрак													
2008	9	ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ	240	22,5	26,4	65,7	444,8	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0	39,9	0,8
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				**25,0**	**27,3**	**93,2**	**573,3**	**0,0**	**1,6**	**0,1**	**6,7**	**64,3**	**150,5**	**250,1**	**6,2**
		Обед													
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	6,0	76,7	0,0	14,7	0,2	2,2	42,1	15,4	28,1	0,8
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	5,3	4,9	26,2	170,4	0,1	5,9	0,2	1,1	30,5	31,5	93,3	1,3
2017	233	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	18,0	24,0	19,0	219,0	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0	39,9	0,8
2011	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	180	19,1	3,5	40,0	267,5	0,5	0,0	0,0	7,8	81,3	70,1	175,1	5,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				**46,5**	**37,9**	**118,9**	**857,8**	**0,7**	**21,7**	**5,3**	**15,4**	**193,0**	**146,8**	**538,0**	**13,8**
		дети ОВЗ и инвалиды 5-11 класс													
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
Итого за прием пищи:				**5,9**	**6,6**	**9,6**	**122,8**	**0,1**	**1,1**	**0,1**	**0,0**	**215,2**	**23,6**	**151,9**	**0,2**

4 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2020	ТТК №10	ПЕЛЬМЕНИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	20,0	22,9	70,1	567,0	0,0	0,4	0,1	0,9	210,4	37,0	269,1	0,8
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				**22,5**	**23,8**	**95,6**	**686,7**	**0,0**	**0,4**	**0,1**	**0,9**	**229,1**	**46,8**	**296,0**	**1,8**
Завтрак															
2021	ТТК №11	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ	200	19,2	20,6	69,3	566,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3	0,1
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				**21,7**	**21,5**	**94,8**	**685,7**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**0,9**	**238,2**	**47,8**	**302,5**	**1,8**
Обед															
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,7	5,0	9,2	94,3	0,0	4,9	0,0	2,3	34,3	20,7	43,2	1,4
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,1	4,6	10,4	101,4	0,1	10,8	0,2	0,9	43,6	24,1	66,3	1,4
2020	ТТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	100	15,4	16,8	44,8	393,0	0,1	1,9	0,4	1,2	28,3	22,7	143,7	1,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,8	4,4	39,9	250,1	0,2	0,0	0,0	4,8	24,5	131,3	194,4	4,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				**32,6**	**31,2**	**132,0**	**963,0**	**0,5**	**17,6**	**0,6**	**10,1**	**146,7**	**208,3**	**482,4**	**10,6**
дети ОВЗ и инвалиды 5-11 класс															
2020	ТТК № 6	СНЕЖОК ИЛИ РЯЖЕНКА ИЛИ ВАРЕНЕЦ	200	5,6	5,0	22,0	156,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**5,6**	**5,0**	**22,0**	**156,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**

5 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	19,5	22,4	61,0	519,0	0,1	0,0	0,0	1,3	133,1	15,6	103,4	1,3
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				**22,4**	**23,7**	**96,3**	**685,7**	**0,1**	**10,0**	**0,0**	**1,9**	**167,8**	**33,4**	**141,3**	**4,5**
Завтрак															
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	19,8	21,8	60,8	521,0	0,0	28,9	0,5	3,9	95,8	49,7	117,8	2,4
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				**22,7**	**23,1**	**96,1**	**687,7**	**0,0**	**38,9**	**0,5**	**1,3**	**78,9**	**67,0**	**239,4**	**5,2**

Обед																
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	100	1,4	5,1	7,3	81,7	0,1	4,9	2,4	2,7	55,1	37,4	55,6	1,0
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,4	4,9	21,8	153,6	0,1	6,2	0,2	1,6	37,9	29,9	113,2	1,5
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	100	18,4	21,9	49,2	351,0	0,0	1,5	0,1	1,9	14,8	10,5	28,5	0,7
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180	3,5	2,8	28,2	252,0	0,2	14,3	0,0	0,2	20,1	37,3	94,0	1,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				**31,3**	**35,1**	**134,2**	**962,5**	**0,5**	**26,9**	**2,7**	**7,3**	**143,9**	**124,6**	**326,1**	**6,4**
дети ОВЗ и инвалиды 5-11 класс															
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
Итого за прием пищи:				**5,9**	**6,6**	**9,6**	**122,8**	**0,1**	**1,1**	**0,1**	**0,0**	**215,2**	**23,6**	**151,9**	**0,2**

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	240	20,2	22,4	68,1	559,0	0,1	0,2	0,0	0,8	158,0	44,5	173,8	0,9
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				**22,7**	**23,3**	**95,6**	**687,5**	**0,1**	**0,7**	**0,1**	**0,9**	**178,8**	**54,7**	**203,3**	**1,9**
Завтрак															
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	19,7	26,9	69,8	568,7	0,1	1,7	0,5	2,7	36,0	44,5	197,1	2,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				**22,2**	**27,8**	**97,3**	**697,2**	**0,1**	**11,7**	**5,0**	**8,3**	**68,4**	**161,8**	**430,6**	**10,3**
Обед															
2011	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1,8	5,1	6,9	81,8	0,0	36,3	0,4	2,2	52,5	20,9	42,8	1,2
2011	83	СВЕКОЛЬНИК	250	4,3	4,6	13,4	113,3	0,1	6,7	0,2	1,1	41,5	28,5	75,5	1,6
2008	272	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	16,4	19,5	30,2	372,0	0,0	1,5	0,1	1,9	14,8	10,5	28,5	0,7
2011	171	КАША ПШЕНИЧНАЯ	180	5,3	2,9	56,0	270,9	0,1	0,0	0,0	0,4	14,9	36,6	106,1	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				**30,4**	**32,5**	**134,2**	**962,2**	**0,3**	**44,5**	**0,7**	**6,5**	**139,7**	**106,0**	**287,7**	**5,8**
Вторая смена															
2008	272	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	16,4	19,5	30,2	372,0	0,0	1,5	0,1	1,9	14,8	10,5	28,5	0,7
2011	171	КАША ПШЕНИЧНАЯ	180	5,3	2,9	56,0	270,9	0,1	0,0	0,0	0,4	14,9	36,6	106,1	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				**24,3**	**22,8**	**113,9**	**767,1**	**0,2**	**1,5**	**0,1**	**3,2**	**45,7**	**56,6**	**169,4**	**3,0**
дети ОВЗ и инвалиды 5-11 класс															
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
Итого за прием пищи:				**5,9**	**6,6**	**9,6**	**122,8**	**0,1**	**1,1**	**0,1**	**0,0**	**215,2**	**23,6**	**151,9**	**0,2**

7 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	19,5	22,4	70,0	587,6	0,1	0,0	0,0	1,3	133,1	15,6	103,4	1,3
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				**22,0**	**23,3**	**95,5**	**687,3**	**0,1**	**0,0**	**0,2**	**1,4**	**74,8**	**34,4**	**172,4**	**2,7**
Завтрак															
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	19,8	21,8	60,8	521,0	0,0	28,9	0,5	3,9	95,8	49,7	117,8	2,4
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				**22,3**	**22,7**	**86,3**	**620,7**	**0,0**	**28,9**	**0,1**	**2,1**	**84,1**	**53,2**	**153,9**	**2,5**
Обед															
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,0	7,0	0,2	0,0	41,0	15,0	37,0	0,7
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,1	4,9	18,8	152,5	0,3	4,7	0,2	2,8	43,7	35,2	99,2	2,3
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	100	16,4	21,9	50,2	297,0	0,0	1,5	0,1	1,9	14,8	10,5	28,5	0,7
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,8	4,4	39,9	234,1	0,2	0,0	0,0	4,8	24,5	131,3	194,4	4,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				**37,8**	**40,5**	**144,3**	**926,8**	**0,6**	**13,2**	**0,5**	**10,4**	**140,0**	**201,5**	**393,9**	**9,9**
дети ОВЗ и инвалиды 5-11 класс															
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1		215,2	23,6	151,9	0,2
Итого за прием пищи:				**5,9**	**6,6**	**9,6**	**122,8**	**0,1**	**1,1**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**

8 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2021	ТТК №11	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ	200	19,2	20,6	69,3	566,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3	0,1
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ ИЛИ КАКАО	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				**21,7**	**21,5**	**94,8**	**685,7**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**24,6**	**10,2**	**28,2**	**1,1**
Завтрак															
2020	ТТК № 5	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	19,2	20,6	69,3	566,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,9	0,5	1,6	0,1
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ ИЛИ КАКАО	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				**21,7**	**21,5**	**94,8**	**685,7**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**26,6**	**10,3**	**28,5**	**1,1**
Обед															
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	5,1	8,3	85,9	0,0	3,9	0,0	2,2	32,6	19,4	38,0	1,3
2011	88	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	4,1	4,6	10,4	101,4	0,1	10,8	0,2	0,9	43,6	24,1	66,3	1,4
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	16,4	21,9	51,2	374,0	0,0	1,5	0,1	1,9	14,8	10,5	28,5	0,7
2011	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	180	19,1	3,5	40,0	277,0	0,5	0,0	0,0	7,8	81,3	70,1	175,1	5,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				**43,7**	**35,5**	**137,6**	**962,5**	**0,7**	**16,2**	**0,3**	**13,7**	**188,3**	**133,6**	**342,7**	**10,4**
дети ОВЗ и инвалиды 5-11 класс															
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
Итого за прием пищи:				**5,9**	**6,6**	**9,6**	**122,8**	**0,1**	**1,1**	**0,1**	**0,0**	**215,2**	**23,6**	**151,9**	**0,2**

9 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
		Завтрак													
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНОЙ	240	19,9	38,2	67,4	481,0	0,0	0,2	0,0	0,2	141,8	24,2	127,0	0,3
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				**22,5**	**47,4**	**95,0**	**684,5**	**0,0**	**0,7**	**0,1**	**0,3**	**162,6**	**34,4**	**156,5**	**1,3**
		Завтрак													
2011	181	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	240	19,9	38,2	67,4	481,0	0,0	0,2	0,0	0,2	141,8	24,2	127,0	0,3
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				**22,5**	**47,4**	**95,0**	**684,5**	**0,0**	**10,7**	**0,6**	**1,8**	**60,5**	**53,1**	**210,7**	**3,4**
		Обед													
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	5,0	6,5	81,7	0,1	2,0	1,9	2,7	46,9	33,4	48,7	0,9
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,6	2,2	15,3	168,0	0,1	5,6	0,4	1,0	32,6	25,0	54,6	1,0
2008	9	ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ	240	22,5	26,4	65,7	444,8	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0	39,9	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				**32,0**	**34,0**	**115,2**	**818,7**	**0,3**	**8,7**	**2,8**	**8,5**	**191,3**	**117,6**	**255,9**	**5,9**
		Вторая смена													
2008	9	ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ	240	22,5	26,4	65,7	444,8	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0	39,9	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				**25,1**	**26,8**	**93,4**	**569,0**	**0,1**	**36,5**	**2,8**	**8,5**	**191,3**	**117,6**	**255,9**	**5,9**
		дети ОВЗ и инвалиды 5-11 класс													
2020	ТТК № 6	СНЕЖОК ИЛИ РЯЖЕНКА ИЛИ ВАРЕНЕЦ	200	5,6	5,0	22,0	156,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**5,6**	**5,0**	**22,0**	**156,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**

10 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
		Завтрак													
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,4	2,9	40,9	215,0	0,1	0,0	0,0	1,3	41,8	12,8	50,3	1,3
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	16,4	21,9	31,2	357,0	0,0	1,5	0,1	1,9	14,8	10,5	28,5	0,7
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ,	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				**25,3**	**25,7**	**97,6**	**691,7**	**0,1**	**1,5**	**0,1**	**2,9**	**61,5**	**29,7**	**93,3**	**2,7**
		Завтрак													
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,5	18,0	30,5	333,0	0,1	11,2	4,9	3,4	23,1	20,3	206,7	4,7
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,8	4,4	39,9	234,1	0,2	0,0	0,0	4,8	24,5	131,3	194,4	4,6
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				**24,8**	**23,3**	**95,9**	**686,8**	**0,3**	**11,2**	**0,3**	**6,2**	**49,3**	**144,7**	**233,8**	**5,8**
		Обед													
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	6,0	76,7	0,0	14,7	0,2	2,2	42,1	15,4	28,1	0,8
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	250	4,4	4,6	11,7	137,0	0,0	9,1	0,2	0,9	46,9	27,5	72,0	1,6
2020	ТТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	100	19,4	18,8	64,8	336,0	0,1	1,9	0,4	1,2	28,3	22,7	143,7	1,6
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	3,6	25,6	289,0	0,2	12,3	0,0	0,2	54,8	36,9	105,9	1,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				**31,7**	**32,5**	**135,8**	**962,9**	**0,4**	**38,0**	**0,8**	**5,5**	**187,3**	**101,6**	**285,0**	**6,3**
		дети ОВЗ и инвалиды 5-11 класс													
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
Итого за прием пищи:				**5,9**	**6,6**	**9,6**	**122,8**	**0,1**	**1,1**	**0,1**	**0,0**	**215,2**	**23,6**	**151,9**	**0,2**