

1. а.ж.

**Согласовано:**

директор учреждения  
с. Мещеряков К.В. Киров  
И. О. Мещерякова

« 26 » 04 2021г.

**Утверждаю:**

начальник КШП

МКУ «КШ и СГ

Кораблин М.Л.

12.04.2021

## МЕНЮ

**для организованного питания  
учащихся с 12 лет и старше**

меню с 12 лет

1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
<b>понедельник</b>												
<b>Завтрак</b>												
каша рисовая с маслом	250/10	7,0	12,0	42,0	304,0	459,0	234,0	165,0	0,0	0,0	0,0	262/96
Сыр порциями	40	9,0	12,0	0,0	144,0	328,0	46,0	400,0	0,0	0,0	1,0	23/97
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	627/96
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	35.02 ттк
<b>итого</b>	<b>575</b>	<b>22,0</b>	<b>26,0</b>	<b>97,0</b>	<b>711,0</b>	<b>1022,0</b>	<b>379,0</b>	<b>583,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	
<b>Обед</b>												
суп картофельный с бобовыми	250	6,0	5,0	20,00	148,0	604,0	469,0	37,0	2,0	0,0	12,0	139/4
котлета рубленая из птицы	100	22,0	16,0	18,0	230,0	716,0	748,0	42,0	0,0	0,0	0,0	498/4
рожки отварные	180	4,0	7,0	46,0	274,0	1210,0	66,0	13,0	1,0	0,0	0,0	273/96
компот из кураги	200	1,0	0,0	31,0	123,0	4,0	36,0	32,0	1,0	0,0	1,0	702/97
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	35.02 ттк
<b>итого</b>	<b>805</b>	<b>39,0</b>	<b>30,0</b>	<b>155,0</b>	<b>981,0</b>	<b>2768,0</b>	<b>1393,0</b>	<b>137,0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>13,0</b>	
<b>Всего</b>	<b>1380</b>	<b>61,0</b>	<b>56,0</b>	<b>252,0</b>	<b>1692,0</b>	<b>3790,0</b>	<b>1772,0</b>	<b>720,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>14,0</b>	
<b>вторник</b>												
<b>Завтрак</b>												
каша ячневая с маслом	250/10	13,00	16,00	50,00	345,00	458,00	296,00	197,00	1,00	0,00	0,00	257/96
яйцо вареное	1 шт	7,00	5,00	0,00	63,00	54,00	56,00	22,00	1,00	0,00	0,00	64/96
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	629/96
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	35.02 ттк
<b>итого</b>	<b>582</b>	<b>26,00</b>	<b>23,00</b>	<b>105,00</b>	<b>671,00</b>	<b>747,0</b>	<b>451,0</b>	<b>237,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>												
борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,00	7,00	13,00	127,00	603,00	339,00	49,00	1,00	0,00	20,00	110/4
зразы ленивые	100	10,00	16,00	17,00	252,00	661,00	129,00	45,00	1,00	0,00	4,00	422/96
рис отварной	180	16,0	7,0	37,0	267,0	392,00	528,00	78,00	4,00	0,00	0,00	465/96
напиток яблочный	200	2,00	0,00	27,00	111,00	7,0	70,0	4,0	1,0	0,0	4,0	190ттк
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01ттк
<b>итого</b>	<b>815</b>	<b>37,00</b>	<b>33,00</b>	<b>136,00</b>	<b>980,00</b>	<b>2113,0</b>	<b>1231,0</b>	<b>200,0</b>	<b>9,0</b>	<b>0,0</b>	<b>28,0</b>	
<b>Всего</b>	<b>1397</b>	<b>63,00</b>	<b>56,00</b>	<b>241,00</b>	<b>1651,00</b>	<b>2860,00</b>	<b>1682,00</b>	<b>437,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>	<b>28,00</b>	
<b>среда</b>												
<b>Завтрак</b>												
Каша пшеничная с маслом	250/10	9,0	13,0	47,0	319,0	456,0	292,0	170,0	2,0	0,0	0,0	627/96
бутерброд с сыром и маслом	15/5/25	10,0	14,0	14,0	143,0	201,0	43,0	155,0	0,0	0,0	0,0	74
кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	114,0	25,0	74,0	60,0	0,0	0,0	1,0	692/4
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01ттк
<b>итого</b>	<b>555</b>	<b>26,0</b>	<b>31,0</b>	<b>110,0</b>	<b>714,0</b>	<b>845,0</b>	<b>459,0</b>	<b>393,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	
<b>Обед</b>												
суп крестьянский со сметаной	250/10	2,0	8,0	10,0	127,0	602,0	258,0	41,0	1,0	0,0	20,0	134/4
котлета из рыбы	100	16,0	10,0	20,0	221,0	664,0	74,0	42,0	0,0	0,0	0,0	324/96
пюре картофельное по-домашнему	180	4,0	7,0	23,0	180,0	809,0	1023,0	32,0	1,0	0,0	36,0	226.03ттк
напиток из смеси сухофруктов	200	3,0	0,0	26,0	171,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	588/96
батон оздоровительный	75	5,0	2,0	36,0	182,0	350,0	70,0	13,0	1,0	0,0	0,0	882.06
<b>итого</b>	<b>815</b>	<b>30,0</b>	<b>27,0</b>	<b>115,0</b>	<b>881,0</b>	<b>2425,0</b>	<b>1426,0</b>	<b>128,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>56,0</b>	
<b>Всего</b>	<b>1370</b>	<b>56,0</b>	<b>58,0</b>	<b>225,0</b>	<b>1595,0</b>	<b>3270,0</b>	<b>1885,0</b>	<b>521,0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>57,0</b>	



четверг													
<b>Завтрак</b>													
каша манная с маслом	250/10	11,0	12,0	40,0	302,0	455,00	245,00	171,00	1,00	0,00	0,00	262/96	
Сыр порциями	20	5,0	6,0	0,0	72,0	164,0	23,0	200,0	0,0	0,0	0,0	29/97	
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	693/4	
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	35.02 ттк	
<b>итого</b>	<b>555</b>	<b>22,00</b>	<b>20,00</b>	<b>95,00</b>	<b>637,00</b>	<b>854,0</b>	<b>367,0</b>	<b>389,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>													
щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	250/10	2,00	8,00	9,00	120,00	601,00	310,00	50,00	1,00	0,00	30,00	120/96	
котлета домашняя	100	14,00	19,00	12,00	247,00	695,00	254,00	16,00	2,00	0,00	0,00	476/97	
каша гречневая рассыпчатая	180	7,00	12,00	34,00	266,00	700,00	204,00	20,00	4,00	0,00	0,00	465/96	
напиток из плодов шиповника	200	0,0	0,0	20,0	96,0	0,00	27,00	1,00	0,00	0,00	0,00	773/ттк	
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299	
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01ттк	
<b>итого</b>	<b>815</b>	<b>30,00</b>	<b>42,00</b>	<b>117,00</b>	<b>952,00</b>	<b>2446,0</b>	<b>960,0</b>	<b>111,0</b>	<b>9,0</b>	<b>0,0</b>	<b>30,0</b>		
<b>Всего</b>	<b>1370</b>	<b>52,00</b>	<b>62,00</b>	<b>212,00</b>	<b>1589,00</b>	<b>3300,00</b>	<b>1327,00</b>	<b>500,00</b>	<b>12,00</b>	<b>0,00</b>	<b>30,00</b>		
<b>пятница</b>													
<b>Завтрак</b>													
каша Дружба с маслом	250/10	8,0	12,0	44,0	323,0	457,0	262,0	167,0	1,0	0,0	0,0	311/4	
яйцо вареное	1 шт	7,0	5,0	0,0	63,0	54,0	56,0	22,0	1,0	0,0	0,0	64/96	
Какао на молоке	200	4,0	4,0	26,0	141,0	51,0	214,0	123,0	1,0	0,0	1,0	693/4	
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01ттк	
<b>итого</b>	<b>550</b>	<b>23,0</b>	<b>23,0</b>	<b>96,0</b>	<b>665,0</b>	<b>726,0</b>	<b>582,0</b>	<b>320,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>		
<b>Обед</b>													
суп карт.с макаронными изделиями (вермишель)	250	3,0	3,0	21,0	124,0	606,0	476,0	23,0	1,0	0,0	17,0	140/4	
биточек пионер	100	20,00	22,00	15,00	319,00	639,0	325,0	35,0	2,0	0,0	2,0	172.09	
халуста тушеная	180	4,00	5,00	18,00	132,00	1424,00	442,00	111,00	1,00	0,00	96,00	482/96	
напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	2,0	27,0	7,0	0,0	0,0	6,0	312.01ттк	
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299	
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01ттк	
<b>итого</b>	<b>805</b>	<b>34,0</b>	<b>33,0</b>	<b>120,0</b>	<b>894,0</b>	<b>3121,0</b>	<b>1435,0</b>	<b>200,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>121,0</b>		
<b>Всего</b>	<b>1355</b>	<b>57,0</b>	<b>56,0</b>	<b>216,0</b>	<b>1559,0</b>	<b>3846,0</b>	<b>2017,0</b>	<b>520,0</b>	<b>9,0</b>	<b>0,0</b>	<b>122,0</b>		
<b>суббота</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша овсяная с маслом	250/10	10,0	14,0	44,0	344,0	461,0	352,0	182,0	2,0	0,0	0,0	262/96	
Сыр порциями	40	9,00	12,00	0,00	144,00	328,0	46,0	400,0	0,0	0,0	1,0	23/97	
чай с молоком и сахаром	200	2,0	2,0	30,0	86,0	26,0	98,0	65,0	1,0	0,0	1,0	685/4	
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01ттк	
<b>итого</b>	<b>550</b>	<b>25,0</b>	<b>30,0</b>	<b>100,0</b>	<b>712,0</b>	<b>978,0</b>	<b>546,0</b>	<b>655,0</b>	<b>3,00</b>	<b>0,0</b>	<b>2,0</b>		
<b>обед</b>													
суп из овощей со сметаной	250/10	2,0	7,0	11,0	126,0	633,0	379,0	39,0	1,0	0,0	21,0	132/96	
шницель рубленый из говядины	100	13,0	16,0	18,0	290,0	498,0	72,0	642,0	0,0	0,0	3,0	451/4	
пюре гороховое по-домашнему	180	9,0	4,0	20,0	156,0	785,0	293,0	43,0	3,0	0,0	0,0	284.01 ттк	
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	24,0	32,0	16,0	1,0	0,0	0,0	702/97	
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	35.02 ттк	
<b>итого</b>	<b>815</b>	<b>30,0</b>	<b>29,0</b>	<b>117,0</b>	<b>887,0</b>	<b>2174,0</b>	<b>850,0</b>	<b>753,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>24,0</b>		
<b>Всего</b>	<b>1365</b>	<b>55,0</b>	<b>59,0</b>	<b>217,0</b>	<b>1599,0</b>	<b>3152,0</b>	<b>1396,0</b>	<b>1408,0</b>	<b>9,0</b>	<b>0,0</b>	<b>26,0</b>		
<b>итого за 6 дней</b>					<b>9685,0</b>								
<b>среднее значение за период</b>					<b>1614,0</b>								

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
<b>2 неделя</b>												
<b>понедельник</b>												
<b>Завтрак</b>												
Каша пшенная с маслом	250/10	9,0	13,0	47,0	319,0	459,0	234,0	165,0	0,0	0,0	0,0	262/96
бутерброд с сыром и маслом	15/5/25	10,00	14,00	14,00	143,00	201,0	43,0	155,0	0,0	0,0	0,0	30/97
чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	627/96
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01ттк
<b>итого</b>	<b>555</b>	<b>23,0</b>	<b>29,0</b>	<b>102,0</b>	<b>657,0</b>	<b>824,0</b>	<b>352,0</b>	<b>333,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>												
суп картофельный с бобовыми	250	6,0	5,0	20,0	148,0	604,0	469,0	37,0	2,0	0,0	12,0	139/4
биточек рубленый из свинины	100	10,0	31,0	18,0	242,0	664,0	72,0	40,0	1,0	0,0	0,0	416/96
рис отварной	180	16,00	7,00	37,00	267,00	392,0	528,0	78,0	4,0	0,0	0,0	465/96
напиток апельсиновый	200	0,0	0,0	26,0	100,0	3,00	44,00	8,00	0,00	0,00	13,00	312
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	35.02 ттк
<b>итого</b>	<b>805</b>	<b>38,0</b>	<b>45,0</b>	<b>141,0</b>	<b>963,0</b>	<b>1897,0</b>	<b>1187,0</b>	<b>176,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>25,0</b>	
<b>Всего</b>	<b>1360</b>	<b>61,0</b>	<b>74,0</b>	<b>243,0</b>	<b>1620,0</b>	<b>2721,0</b>	<b>1539,0</b>	<b>509,0</b>	<b>9,0</b>	<b>0,0</b>	<b>25,0</b>	
<b>вторник</b>												
<b>Завтрак</b>												
каша ячневая с маслом	250/10	13,00	16,00	50,00	345,00	458,0	296,0	197,0	1,0	0,0	0,0	257/96
Сыр порциями	40	9,0	12,0	0,0	144,0	328,00	46,00	400,00	0,00	0,00	1,00	23/97
чай с молоком и сахаром	200	2,00	2,00	30,00	86,00	26,0	98,0	65,0	0,0	0,0	1,0	685/4
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01ттк
<b>итого</b>	<b>550</b>	<b>28,0</b>	<b>32,0</b>	<b>106,0</b>	<b>713,0</b>	<b>975,0</b>	<b>490,0</b>	<b>670,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,0</b>	
<b>Обед</b>												
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,00	7,00	13,00	127,00	603,0	339,0	49,0	1,0	0,0	20,0	110/4
котлета рубленая из говядины	100	17,00	16,00	18,00	247,00	664,00	72,00	643,00	0,00	0,00	3,00	451/4
каша гречневая рассыпчатая	180	7,0	12,0	34,0	266,0	700,0	204,0	20,0	4,0	0,0	0,0	297/4
напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	2,0	27,0	7,0	0,0	0,0	6,0	312.01ттк
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01ттк
<b>итого</b>	<b>815</b>	<b>33,0</b>	<b>38,00</b>	<b>131,0</b>	<b>959,0</b>	<b>2419,0</b>	<b>807,0</b>	<b>743,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>29,0</b>	
<b>Всего</b>	<b>1365</b>	<b>61,0</b>	<b>70,0</b>	<b>237,0</b>	<b>1672,0</b>	<b>3394</b>	<b>1297,0</b>	<b>1413,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>31,0</b>	
<b>среда</b>												
<b>Завтрак</b>												
каша Дружба с маслом	250/10	8,0	12,0	44,0	323,0	602,0	258,0	41,0	1,0	0,0	20,0	311/4
яйцо вареное	1 шт	7,0	5,0	0,0	63,0	54,0	56,0	22,0	1,0	0,0	0,0	29/97
кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	114,0	25,0	74,0	60,0	0,0	0,0	1,0	692/4
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35.02 ттк
<b>итого</b>	<b>575</b>	<b>24,0</b>	<b>21,0</b>	<b>107,0</b>	<b>706,0</b>	<b>844,0</b>	<b>438,0</b>	<b>131,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>21,0</b>	
<b>Обед</b>												
суп крестьянский со сметаной	250/10	2,0	8,0	10,0	127,0	602,0	258,0	41,0	1,0	0,0	20,0	134/4
шницель из рыбы	100	16,0	13,0	16,0	221,0	664,0	74,0	42,0	1,0	0,0	0,0	324/96
пюре картофельное по-домашнему	180	4,0	6,0	29,0	191,0	809,0	1023,0	32,0	1,0	0,0	36,0	226.03ттк
напиток из смеси сухофруктов	200	3,0	0,0	26,0	171,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	588/96
батон оздоровительный	75	5,0	2,0	36,0	182,0	350,0	70,0	13,0	1,0	0,0	0,0	882.06
<b>итого</b>	<b>815</b>	<b>30,0</b>	<b>29,0</b>	<b>117,0</b>	<b>892,0</b>	<b>2425,0</b>	<b>1426,0</b>	<b>128,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>56,0</b>	
<b>Всего</b>	<b>1390</b>	<b>54,0</b>	<b>50,0</b>	<b>224,0</b>	<b>1598,0</b>	<b>3269,0</b>	<b>1864,0</b>	<b>259,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>77,0</b>	



четверг												
<b>Завтрак</b>												
каша рисовая с маслом	250/10	7,0	12,0	42,0	304,0	459,0	234,0	165,0	0,0	0,0	0,0	262/96
Сыр порциями	40	9,0	12,0	0,0	144,0	328,0	46,0	400,0	0,0	0,0	1,0	23/97
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	627/96
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	
<b>итого</b>	<b>550</b>	<b>20,0</b>	<b>26,0</b>	<b>83,0</b>	<b>643,0</b>	<b>951,0</b>	<b>355,0</b>	<b>578,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	
<b>Обед</b>												
щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	250/10	2,0	8,0	9,0	120,0	601,0	310,0	50,0	1,0	0,0	30,0	120/96
биточек рубленый из птицы	100	19,0	10,0	18,0	234,0	788,0	311,0	54,0	2,0	0,0	0,0	498/4
рожки отварные	180	4,0	7,0	46,0	274,0	1210,0	66,0	13,0	1,0	0,0	0,0	273/96
компот из кураги	200	1,0	0,0	31,0	123,0	4,0	36,0	32,0	1,0	0,0	1,0	702/97
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01ТТК
<b>итого</b>	<b>815</b>	<b>33,0</b>	<b>28,0</b>	<b>146,0</b>	<b>974,0</b>	<b>3053,0</b>	<b>888,0</b>	<b>173,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>31,0</b>	
<b>Всего</b>	<b>1365</b>	<b>53,0</b>	<b>54,0</b>	<b>229,0</b>	<b>1617,0</b>	<b>4004,0</b>	<b>1243,0</b>	<b>751,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>32,0</b>	
<b>пятница</b>												
<b>Завтрак</b>												
каша манная с маслом	250/10	11,0	12,0	40,0	302,0	455,0	245,0	171,0	1,0	0,0	0,0	262/96
яйцо вареное	1 шт	7,0	5,0	0,0	63,0	54,0	56,0	22,0	1,0	0,0	0,0	64/96
Какао на молоке	200	4,00	4,00	26,00	141,00	51,0	214,0	123,0	1,0	0,0	1,0	693/4
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	35.02 ТТК
<b>итого</b>	<b>575</b>	<b>28,0</b>	<b>23,0</b>	<b>106,0</b>	<b>712,0</b>	<b>794,0</b>	<b>589,0</b>	<b>329,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	
<b>Обед</b>												
рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,0	8,0	17,0	150,0	609,0	470,0	37,0	1,0	0,0	17,0	129/96
котлета домашняя	100	14,00	19,00	12,00	247,00	695,0	254,0	16,0	2,0	0,0	0,0	476/97
рагу из овощей	180	3,0	7,0	19,0	158,0	875,0	332,0	58,0	2,0	0,0	3,0	215/96
напиток из плодов шиповника	200	0,0	0,0	20,0	96,0	0,0	27,0	7,0	0,0	0,0	0,0	773/ТТК
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01ТТК
<b>итого</b>	<b>815</b>	<b>26,0</b>	<b>37,0</b>	<b>110,0</b>	<b>874,0</b>	<b>2629,0</b>	<b>1248,0</b>	<b>142,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>20,0</b>	
<b>Всего</b>	<b>1390</b>	<b>54,0</b>	<b>60,0</b>	<b>216,0</b>	<b>1586,0</b>	<b>3423,0</b>	<b>1837,0</b>	<b>471,0</b>	<b>11,0</b>	<b>0,0</b>	<b>21,0</b>	
<b>суббота</b>												
<b>Завтрак</b>												
Каша овсяная с маслом	250/10	10,0	14,0	44,0	344,0	461,0	352,0	182,0	2,0	0,0	0,0	262/96
бутерброд с сыром и маслом	15/5/25	10,0	14,0	14,0	143,0	201,0	43,0	155,0	0,0	0,0	0,0	¼
чай с молоком и сахаром	200	2,0	2,0	30,0	86,0	26,0	98,0	65,0	1,0	0,0	1,0	685/4
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01ТТК
<b>итого</b>	<b>555</b>	<b>26,0</b>	<b>32,0</b>	<b>114,0</b>	<b>711,0</b>	<b>851,0</b>	<b>543,0</b>	<b>410,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	
<b>Обед</b>												
суп карт.с макаронными изделиями (вермишель)	250	3,0	3,0	21,0	124,0	606,0	476,0	23,0	1,0	0,0	17,0	140/4
биточек рубленый из говядины	100	17,0	16,0	18,0	280,0	864,0	72,0	642,0	0,0	0,0	3,0	451/4
каша гречневая рассыпчатая	180	7,0	12,0	34,0	266,0	700,0	204,0	20,0	4,0	0,0	0,0	297/4
напиток яблочный	200	2,0	0,0	27,0	111,0	26,0	98,0	65,0	1,0	0,0	1,0	190ТТК
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	35.02 ТТК
<b>итого</b>	<b>805</b>	<b>35,0</b>	<b>33,0</b>	<b>140,0</b>	<b>987,0</b>	<b>2230,0</b>	<b>924,0</b>	<b>763,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>21,0</b>	
<b>Всего</b>	<b>1360</b>	<b>61,0</b>	<b>65,0</b>	<b>254,0</b>	<b>1698,0</b>	<b>3081,0</b>	<b>1467,0</b>	<b>1173,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	
<b>итого за 6 дней</b>					<b>9791,0</b>							
<b>среднее значение за период</b>					<b>1632,0</b>							

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, ТТК.

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

главный технолог *Исупова Л.И.*