

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (2 смена)



Наименование блюда	№ рещ.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины						
							Са	Мг	Р	Fe	А, мкг	Рэ, мкг	Тэ, мкг	В1, мг	С, мг				
<b>1 Неделя</b>																			
<b>1 День</b>																			
<b>Обед с 12 лет 2 смена</b>																			
Фруктовые пастышки	п/п	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	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп бульон говяжий с зеленью	ТТК	250	2,64	18,00	12,13	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Колбаса отварная	ТТК	100	11,63	15,42	0,00	185,31	0,00	0,00	0,00	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	212	7,97	6,31	52,93	314,00	23,26	11,98	66,44	1,22	29,68	33,39	1,15	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	ТТК	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0,00	0,00	0,04	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	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	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	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>827</b>	<b>27,48</b>	<b>40,66</b>	<b>109,97</b>	<b>823,97</b>	<b>23,52</b>	<b>11,98</b>	<b>66,44</b>	<b>1,26</b>	<b>29,68</b>	<b>33,39</b>	<b>1,15</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>2 День</b>																			
<b>Обед с 12 лет 2 смена</b>																			
Напитки из птицы	ТТК	100	13,08	16,10	15,59	259,92	15,71	13,36	110,36	1,17	29,82	53,02	3,91	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Творожок Растопка	п/п	45	2,71	1,39	4,83	42,25	95,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Оулец свежий	ТТК	40	0,71	0,09	24,89	13,87	6,68	4,07	12,19	0,18	0,00	2,96	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп бульон с рисом и зеленым луком	ТТК	250	2,64	3,85	13,31	31,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК	200	10,23	7,01	55,10	310,45	19,57	161,72	242,99	5,44	24,00	28,61	0,71	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток Каркаде	ТТК	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	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	10	1,03	0,14	6,97	33,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>875</b>	<b>32,65</b>	<b>29,17</b>	<b>145,38</b>	<b>802,47</b>	<b>137,25</b>	<b>179,15</b>	<b>365,54</b>	<b>6,82</b>	<b>53,82</b>	<b>84,59</b>	<b>4,66</b>	<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>3 День</b>																			
<b>Обед с 12 лет 2 смена</b>																			
Котлеты Морское диво	ТТК	100	18,00	16,00	15,30	214,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель тушеный	ТТК	200	4,20	10,88	51,02	244,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК	250	1,57	4,55	19,36	164,00	29,80	24,28	55,00	1,15	12,00	23,4,47	0,23	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сметана	ТТК	18	0,44	2,38	0,59	25,81	11,15	1,13	7,64	0,02	8,64	15,41	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	ТТК	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0,00	0,00	0,04	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	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	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	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>818</b>	<b>29,30</b>	<b>34,72</b>	<b>118,73</b>	<b>806,47</b>	<b>41,21</b>	<b>25,41</b>	<b>62,64</b>	<b>1,21</b>	<b>20,64</b>	<b>249,88</b>	<b>0,27</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>



Сосиски отварные															
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК	100	11,00	22,00	3,54	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай с сахаром	ТТК	180	6,77	5,36	57,87	314,00	19,75	10,17	56,41	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	0,00
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	200	0,19	0,04	9,12	36,00	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>	ТТК	11	1,13	0,15	7,67	37,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>831</b>			<b>26,98</b>	<b>47,75</b>	<b>115,32</b>	<b>807,92</b>	<b>21,88</b>	<b>12,84</b>	<b>59,88</b>	<b>1,19</b>	<b>25,20</b>	<b>46,49</b>	<b>1,58</b>	<b>0,11</b>	<b>3,34</b>
<b>2 День</b>															
<b>Обед с 12 лет 2 смена</b>															
Сыр плавленый Дружба															
Тэфтели Дегские	л/л	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
Пюре картофельное	ТТК	100	19,30	11,35	5,27	156,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Огурец свежий	ТТК	200	6,20	8,94	44,66	276,60	62,84	38,82	115,43	1,48	20,59	43,58	0,24	0,16	13,84
Суп Бульон с рисом и зеленым луком	ТТК	18	0,144	0,018	5,04	2,808	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Корейный напиток	ТТК	250	2,64	3,85	13,31	162,40	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	200	1,70	1,41	15,92	89,00	53,06	6,09	39,15	0,07	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	ТТК	10	1,03	0,14	6,97	33,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>819</b>	<b>34,12</b>	<b>29,16</b>	<b>103,64</b>	<b>814,80</b>	<b>115,90</b>	<b>44,91</b>	<b>154,58</b>	<b>1,55</b>	<b>26,59</b>	<b>54,58</b>	<b>0,24</b>	<b>0,17</b>	<b>14,10</b>
<b>3 День</b>															
<b>Обед с 12 лет 2 смена</b>															
Рыба тушеная в томате с овощами															
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК	100	12,85	4,92	5,74	103,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сметана	ТТК	250	1,57	4,55	19,36	95,50	29,80	24,28	55,00	1,15	12,00	234,47	0,23	0,06	6,86
Каша перловая рассыпчатая	ТТК	27	0,66	3,56	0,89	38,72	16,73	1,70	11,46	0,03	12,96	23,11	0,06	0,00	0,03
Чай с лимоном	ТТК	180	4,96	8,35	64,62	237,84	22,35	20,35	165,51	0,93	15,12	28,35	0,70	0,05	0,00
Печенье Запкое	ТТК	200	0,23	0,39	9,09	37,80	2,73	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	50	3,29	9,00	53,21	205,60	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	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Хлеб пшеничный из муки в/с</b>	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>862</b>	<b>27,49</b>	<b>31,61</b>	<b>180,30</b>	<b>851,86</b>	<b>71,61</b>	<b>47,06</b>	<b>233,31</b>	<b>2,19</b>	<b>40,08</b>	<b>286,07</b>	<b>1,00</b>	<b>0,11</b>	<b>8,01</b>
<b>4 День</b>															
<b>Обед с 12 лет 2 смена</b>															
Биточка Чикен топ															
Творожок Растишка	ТТК	100	12,02	11,60	7,02	215,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Огурец свежий	л/л	45	2,71	1,39	4,83	42,25	95,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп лапша говяжья с зеленью	ТТК	28	0,224	0,028	7,84	4,368	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК	250	2,64	3,85	12,13	118,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток Каркаде	ТТК	200	10,24	7,75	55,12	317,07	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	200	0,04	0,00	9,48	35,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	ТТК	10	1,03	0,14	6,97	33,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>858</b>	<b>30,57</b>	<b>25,01</b>	<b>114,42</b>	<b>820,24</b>	<b>95,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>5 День</b>															
<b>Обед с 12 лет 2 смена</b>															

