



№№ рецептуры	Закуска из картофеля, моркови и зел горошка	60	1,64	4,23	5,73	67,62	0,10	5,01	11,88	11,73	39,14	14,48	0,54
№№ рецептуры	Кнели из говядины и свинины	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,32	1,02	10,38	2,58	203,9	135,8	4,6
№№ рецептуры	Соус шпательный	200	37,5	150	150	150	2,1	28	0,17	-	-	-	-
№№ рецептуры	Хлеб пшеничный витаминный	16	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	-	-	4,60	21,20	5,00	0,62
Итого завтрак:													
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe
№№ рецептуры	4 день		3,298	3,744	7,904	124,4	0,015	-	-	-	-	-	-
№№ рецептуры	5 день		0,80	0,80	19,60	88,80	0,05	20,00	-	32,00	22,00	18,00	4,40
№№ рецептуры	Какао на молоке	200	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	6,90	26,10	9,90	0,33
Итого завтрак:													
№№ рецептуры	Закуска из св. капусты с зел	60	0,78	1,94	3,87	36,24	0,04	10,25	-	14,98	16,98	9,05	0,27
№№ рецептуры	Сложный гарнир(картоф. пюре+капуста туш)	200	4,21	10,09	20,48	198,00	0,25	29,54	35,00	87,91	101,61	40,03	1,55
№№ рецептуры	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого завтрак:													
			18,43	31,1	85,45	703,64	0,59	40,26	72,2	145,45	290,67	87,27	6,5

<b>6 день</b>													
ТТК№893/3	Маринад овощной	60	1,20	0,06	12,33	54,72	0,05	2,53	-	27,92	36,55	19,34	0,60
ТТК №42	Котлета Лада	80/5	10,04	11,94	12,34	197,81	0,17	0,51	38,17	57,39	145,62	32,06	1,14
ТТК№36	Рис припущенный с овощами	150	3,64	4,3	36,67	199,95	0,04	-	-	2,4	60,6	19,0	0,5
ТТК№759	Соус шпатель	30	0,43	2,65	2,57	35,9	0,01	1,02	10,38	2,58	8,07	4,65	0,16
ТТК№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,3	-	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржаной витаминный	16	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	-	-	4,6	21,2	5	0,62
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>18,9</b>	<b>19,5</b>	<b>103,5</b>	<b>666,5</b>	<b>0,3</b>	<b>6,4</b>	<b>48,6</b>	<b>116,0</b>	<b>302,5</b>	<b>92,4</b>	<b>3,7</b>
<b>7 день</b>													
ТТК №71	Горошек зеленый	60	1,73	1,63	3,47	35,52	0,06	5,82	8,4	14,35	36,79	12,1	0,42
ТТК№211	Омлет с сыром	165/5	20,31	33,35	2,89	393,8	0,73	0,36	411,4	296,36	353,88	24,73	3,11
ТТК №883	Кисель	200	1,16	0,14	23,93	115,2	0,006	1,44	-	10,8	5,94	1,5	0,096
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржаной витаминный	16	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	-	-	4,6	21,2	5	0,62
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>26,69</b>	<b>35,64</b>	<b>54,66</b>	<b>660,67</b>	<b>0,846</b>	<b>7,62</b>	<b>419,8</b>	<b>332,97</b>	<b>443,91</b>	<b>53,27</b>	<b>4,576</b>
<b>8 день</b>													
ТТК№49	Закуска из св капусты с кукурузой	60	0,78	1,94	3,87	36,24	0,04	10,25	-	14,98	16,98	9,05	0,27
ТТК №290	Птица тушенная в сметанном соусе	50/50	12,28	11,52	3,51	167	0,14	2,02	56,1	42,27	100,6	15,1	1,24
ТТК №203	Макарони отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,70	0,08	-	28,57	12,14	37,57	8,14	0,81
ТТК№1	Напиток Валитек	200	-	-	37,5	150	2,1	28	0,17	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржаной витаминный	16	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	-	-	4,6	21,2	5	0,62
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>22,0</b>	<b>19,8</b>	<b>99,7</b>	<b>665,1</b>	<b>2,4</b>	<b>40,3</b>	<b>84,8</b>	<b>80,9</b>	<b>202,5</b>	<b>47,2</b>	<b>3,3</b>
<b>9 день</b>													

№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	У		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe					
ТТК №71	Горошек зеленый?	60	1,73	1,63	3,47	33,32	0,06	5,82	8,4	14,35	36,79	12,1	0,42						
ТТК№243	Сосиска отварная	100/5	10,59	29,68	0,47	313,09	0,32		38,18	35,32	154,63	19,09	1,7						
ТТК №203	Макароны отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,70	0,08		28,57	12,14	37,57	8,14	0,81						
ТТК№377	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,2	62		2,3	-	14,2	4,4	2,4	0,36						
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33						
	Хлеб ржаной витаминный	16	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	-	-	4,6	21,2	5	0,62						
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>21,4</b>	<b>37,6</b>	<b>74,0</b>	<b>722,4</b>	<b>0,5</b>	<b>8,1</b>	<b>75,2</b>	<b>87,5</b>	<b>280,7</b>	<b>56,6</b>	<b>4,2</b>						
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	У		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe					
	<b>10 день</b>																		
ТТК№893/3	Маринад овощной	60	1,20	0,06	12,33	54,72	0,05	2,53	-	27,92	36,55	19,34	0,60						
ТТК№50	Котлета Детская	80/5	12,24	17,42	10,21	248,81	0,13		30,9	9,91	131,17	23,64	2,08						
ТТК №302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,32			14,8	203,9	135,8	4,6						
ТТК№759	Соус щавельный	30	0,43	2,65	2,57	35,9	0,01	1,02	10,38	2,58	8,07	4,65	0,16						
ТТК№348	Компот из изюма	200	0,34	0,07	14,92	122,2	0,03	-	-	20,32	19,36	8,12	0,45						
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33						
	Хлеб ржаной витаминный	16	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	-	-	4,6	21,2	5	0,62						
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>26,3</b>	<b>26,8</b>	<b>103,0</b>	<b>821,5</b>	<b>0,6</b>	<b>3,6</b>	<b>41,3</b>	<b>87,1</b>	<b>446,4</b>	<b>206,5</b>	<b>8,8</b>						

Утверждаю  
 Генеральный директор ООО  
 С.Ю. Олюнин



Согласовано  
 Директор МАOU "СОШ № 23"

ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное МЕНЮ на обед по школе № для учащихся 1-4 классов с учетом физиологических потребностей, калорийности и витаминов

№№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe							
	<b>1 день</b>																			
ТТК№104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/15	6,21	5,94	13,4	131,96	0,228	12					33,95	103,6						
ТТК№279	Тефтели из говядины в соусе	60/50	7,46	8,29	9,44	142		0,41		33			23,65	83,14						
ТТК№171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,35	7,3	30,85	206,25		0,07		37,5			29,7	151,2						
ТТК№883	Кисель	200	1,16	0,14	23,93	115,2		1,44		-			10,8	5,94						
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04		-			9,2	34,8						
	<b>Итого обед:</b>		<b>22,34</b>	<b>22,07</b>	<b>96,94</b>	<b>688,93</b>	<b>0,46</b>	<b>13,85</b>	<b>70,50</b>				<b>107,29</b>	<b>378,67</b>						
	<b>2 день</b>																			
ТТК№88	Щи из свеж капусты с курой и сметаной	250/15/10	6,515	10,85	8,272	163,719		0,288		15,8	0,065		61,05	75,9						
ТТК№294	Котлета куриная рубленая	80/5	13,47	12,95	12,58	221,00		0,29		0,69	41,57		46,19	61,82						
ТТК№199	Пюре из бобовых (горошица)	150	12,98	6,52	33,35	242,85		0,57			28,57		90,2	202,93						
ТТК№342	Компот из свежих плодов и ягод(яблоко)	200	0,23	-	29,41	118,5		0,06		0,3	-		17	29,2						
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04		-	-		9,2	34,8						
	<b>Итого обед:</b>		<b>36,36</b>	<b>30,72</b>	<b>102,93</b>	<b>839,59</b>	<b>1,25</b>	<b>16,79</b>	<b>70,21</b>				<b>223,64</b>	<b>404,65</b>						

		3 день										4 день										5 день									
№№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			В	С	А	Са	Р	Mg	Fe												
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg								Fe											
ТТК№102	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/15	9,79	7,936	16,535	189,55	0,991	23,3	4	50,675	116,7	40,375	2,45																		
ТТК №10	Голубцы Любительские	60/30	7,46	8,29	9,44	142,00	0,12	0,41	33,00	23,65	83,14	16,50	0,68																		
ТТК №203	Макароны отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,70	0,08		28,57	12,14	37,57	8,14	0,81																		
ТТК№348	Компот из изюма	200	0,34	0,07	14,92	122,2	0,03	-	-	20,32	19,36	8,12	0,45																		
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44																		
	<b>Итого обед:</b>		<b>26,20</b>	<b>22,48</b>	<b>90,67</b>	<b>742,97</b>	<b>1,26</b>	<b>23,71</b>	<b>65,57</b>	<b>115,99</b>	<b>291,57</b>	<b>86,34</b>	<b>4,83</b>																		
№№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			В	С	А	Са	Р	Mg	Fe												
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg								Fe											
ТТК№104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/15	6,21	5,94	13,4	131,96	0,228	12		33,95	103,6	37,9	2,075																		
ТТК№261	Печень тушенная в молочном соусе	50/50	2,72	8,76	3,81	159	1,6	28,86	5541	25,62	223,3	14,8	4,72																		
ТТК №302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,32			14,8	203,9	135,8	4,6																		
ТК №883	Кисель	200	1,16	0,14	23,93	115,2	0,006	1,44	-	10,8	5,94	1,5	0,096																		
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44																		
	<b>Итого обед:</b>		<b>21,84</b>	<b>21,33</b>	<b>99,10</b>	<b>743,43</b>	<b>2,19</b>	<b>42,30</b>	<b>5541,00</b>	<b>94,35</b>	<b>571,56</b>	<b>203,26</b>	<b>11,89</b>																		
ТТК№82	Борщ из св. капусты с курой и сметаной	250/15/10	6,553	10,82	11,303	177,719	0,113	10,725	0,065	61,525	81,5	32,325	1,935																		
ТТК№260	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309,0	0,37	0,92		20	128,62	22,39	2,21																		
ТК №305	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	0,04			2,4	60,6	19,0	0,5																		
ТТК№388	Напиток из шиповника	200	-	-	19,96	79,84	0,19	240	-	13,6	4	4	5,6																		
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44																		
	<b>Итого обед:</b>		<b>23,993</b>	<b>43,7</b>	<b>90,143</b>	<b>860,029</b>	<b>0,753</b>	<b>251,645</b>	<b>0,1</b>	<b>106,735</b>	<b>309,52</b>	<b>90,925</b>	<b>10,7</b>																		



№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
ТТК№104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/15	6,21	5,94	13,4	131,96	0,228	12		33,95	103,6	37,9	2,075	
ТТК№260	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309,0	0,37	0,92		20	128,62	22,39	2,21	
ТТК№171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,35	7,3	30,85	206,25	0,07		37,5	29,7	151,2	19,8	0,9	
ТТК№342	Компот из свежих плодов и ягод(яблоко)	200	0,23	-	29,41	118,5	0,06	0,3		17	29,2	9	2,2	
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-		9,2	34,8	13,2	0,44	
	<b>Итого обед:</b>		<b>24,6</b>	<b>41,8</b>	<b>95,9</b>	<b>859,2</b>	<b>0,8</b>	<b>13,2</b>	<b>37,5</b>	<b>109,9</b>	<b>447,4</b>	<b>102,3</b>	<b>7,8</b>	
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
	<b>10 день</b>													
ТТК№103	Суп картофельный с макаронами и курой	250/15	5,93	4,82	17,45	118,25	0,17	8,25		29,20	67,6	27,3	1,1	
ТТК№294	Котлета куриная рубленая	80/5	13,47	12,95	12,58	221,00	0,29	0,69	41,57	46,19	61,82	17,15	2,79	
ТТК №305	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	0,04			2,4	60,6	19,0	0,5	
ТТК№759	Соус щадящий	30	0,43	2,65	2,57	35,9	0,01	1,02	10,38	2,58	8,07	4,65	0,16	
ТТК№1009	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,2	62			-	14,2	4,4	2,4	0,36	
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-		9,2	34,8	13,2	0,44	
	<b>Итого обед:</b>		<b>26,8</b>	<b>25,1</b>	<b>103,8</b>	<b>730,6</b>	<b>0,6</b>	<b>10,0</b>	<b>52,0</b>	<b>103,8</b>	<b>237,3</b>	<b>83,7</b>	<b>5,4</b>	





Утверждаю  
 Генеральным директором ООО "СКО-Питание"  
 С. Ю. Олюнин



Согласовано  
 Директор МАГУ "СОШ №9"  
 \_\_\_\_\_

ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное МЕНЮ на горячий завтрак по школе № для учащихся 5-11 классов с учетом физиологических потребностей, калорийности и витаминов

№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>1 день</b>																
ТТК№3	Бутерброд с сыром	20/16,25	3,298	3,744	7,904	124,4	0,015			0,138	16,3	3,8	0,476				
ТТК№268	Шницель рубленый из свинины	100	12,31	31,9	12,62	389,45	0,44	4,08	38,18	11	147,15	30,45	2				
ТТК№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	7,311	46,36	292,5	0,385	-	0,015	17,784	244,71	162,99	5,48				
ТТК№759	Соус шадящий	30	0,43	2,65	2,57	35,9	0,01	1,02	10,38	2,58	8,07	4,65	0,16				
ТТК№1	Напиток Валитек	200			37,5	150	2,1	28	0,17	-	-	-	-				
	Хлеб пшеничный витаминный	40	1,5	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	2,3	17,4	6,6	0,22				
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>27,9</b>	<b>45,8</b>	<b>116,6</b>	<b>1039,0</b>	<b>3,0</b>	<b>33,1</b>	<b>48,7</b>	<b>33,8</b>	<b>433,6</b>	<b>208,5</b>	<b>8,3</b>				
	<b>2 день</b>																
ТТК№71	Горошек зеленый с маслом	100	2,88	2,72	5,78	59,2	0,1	9,7	14	23,92	61,33	20,17	0,7				
ТТК№211	Омлет с сыром	200/5	27,54	46,09	3,99	544,4	1,02	0,5	568,7	409,68	489,19	34,19	4,3				
ТТК№388	Напиток из шиповника	200	-	-	19,96	79,84	0,19	240	-	13,6	4	4	5,6				
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44				
	Хлеб ржаной витаминный	24	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03	-	-	4,9	26,8	8,2	0,3				
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>35,0</b>	<b>49,5</b>	<b>61,4</b>	<b>834,5</b>	<b>1,4</b>	<b>250,2</b>	<b>582,7</b>	<b>461,3</b>	<b>616,1</b>	<b>79,8</b>	<b>11,3</b>				
	<b>3 день</b>																
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	чекская	В	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
ТТК№45	Закуска из св. капусты с морковью	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,06	17,09	-	24,97	28,3	15,09	0,46				
ТТК№42	Котлета Лада	100/5	12,4	14,75	15,25	244,36	0,22	0,63	47,15	70,9	179,89	39,61	1,41				
ТТК№125	Картофель отварной	180	3,46	6,78	23,98	180	0,3	24,72	34,28	23,42	95,64	34,83	1,4				
ТТК№1009	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,2	62				14,2	4,4	2,4	0,36				
	Хлеб пшеничный витаминный	40	1,5	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	2,3	17,4	6,6	0,22				

№№ рецептуры	Хлеб ржаной витаминный	Итого завтрак:	24	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03	-	26,8	8,2	0,3	
				20,2	25,3	82,85	650,99	0,63	81,43	140,69	352,43	106,73	4,15
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ТТК№71	4 день	100	2,05	2,91	9,78	73,6	0,05	4,65	14	9,37	49,81	0,22	0,42
ТТК№243	Соенска отварная	100/5	10,59	29,68	0,47	313,09	0,32		38,18	35,32	154,63	19,09	1,7
ТТК№203	Макаронные отварные	180	6,54	6,94	36,55	234,85	0,1		34,28	14,57	45,08	9,77	0,98
ТТК№1	Напиток Валигск	200			37,5	150	2,1	28	0,17				
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржаной витаминный	24	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03			4,9	26,8	8,2	0,3
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>23,7</b>	<b>40,2</b>	<b>115,9</b>	<b>922,5</b>	<b>2,6</b>	<b>32,7</b>	<b>86,6</b>	<b>73,4</b>	<b>311,1</b>	<b>50,5</b>	<b>3,8</b>
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ТТК№3	5 день	20/16,25	3,298	3,744	7,904	124,4	0,015			0,138	16,3	3,8	0,476
ТТК№223	Бутерброд с сыром запеканка из творога со стущ	180/30	26,30	19,90	50,40	486,00	0,65	0,84	117,00	352,00	387,28	47,80	1,15
ТТК№1009	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,2	62				14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный витаминный	40	1,5	0,2	9,66	46,76	0,02			2,3	17,4	6,6	0,22
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>31,2</b>	<b>23,9</b>	<b>83,2</b>	<b>719,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>117,0</b>	<b>368,6</b>	<b>425,4</b>	<b>60,6</b>	<b>2,2</b>
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ТТК№40	6 день	100	2,73	6,35	23,72	112,7	0,14	5,77		19,35	39,19	25,29	1,19
ТТК№211	Закуска из картофеля, моркови и кукурузы	100/5	16,65	15,99	15,54	273,0	0,35	0,9	53,8	59,78	80	22,2	3,62
ТТК№302	Колбаски Витаминные	180	10,33	7,311	46,36	292,5	0,385		0,015	17,784	244,71	162,99	5,48
ТТК№759	Каша гречневая рассыпчатая	30	0,43	2,65	2,57	35,9	0,01	1,02	10,38	2,58	8,07	4,65	0,16
ТТК№379	Соус шалаший	200	6,4	2,8	29,2	155,2	0,03	1,47		158,67	132	29,33	2,4
	Кофейный напиток	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб пшеничный витаминный	24	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03			4,9	26,8	8,2	0,3
	Хлеб ржаной витаминный	24	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03			4,9	26,8	8,2	0,3
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>41,1</b>	<b>35,8</b>	<b>149,0</b>	<b>1020,3</b>	<b>1,0</b>	<b>9,2</b>	<b>64,2</b>	<b>272,3</b>	<b>565,6</b>	<b>265,9</b>	<b>13,6</b>
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ТТК№45	7 день	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,06	17,09		24,97	28,3	15,09	0,46
	Закуска из св капусты с морковью	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,06	17,09		24,97	28,3	15,09	0,46

№№ рецептуры	Наименование блюда	завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ТТК№279	Тертели из помидины в соусе		60/50	7,46	8,29	9,44	142	0,12	0,41	33	23,65	83,14	16,5	0,68
ТТК№305	Рис припущенный		180	4,36	5,16	44	239,94	0,05			2,89	72,72	22,8	0,63
ТТК№348	Компот из изюма		200	0,34	0,07	14,92	122,2	0,03	-	-	20,32	19,36	8,12	0,45
	Хлеб пшеничный витаминный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржаной витаминный		24	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03	-	-	4,9	26,8	8,2	0,3
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>18,0</b>	<b>17,4</b>	<b>106,4</b>	<b>715,5</b>	<b>0,3</b>	<b>17,5</b>	<b>33,0</b>	<b>85,9</b>	<b>265,1</b>	<b>83,9</b>	<b>3,0</b>
	<b>8 день</b>													
ТТК№42	Закуска из картофеля, соленого		100	1,75	6,18	9,24	99,5	0,13	13,04		15,9	47,32	18,72	0,75
ТТК№234	отурца и зеленого горошка		100/5	12,4	14,75	15,25	244,36	0,22	0,63	47,15	70,9	179,89	39,61	1,41
ТТК№312	Биточек рыбный		180	3,67	5,76	24,52	164,7	0,3	21,79		44,37	103,91	33,3	1,21
ТТК№388	Картофельное пюре		200	-	-	19,96	79,84	0,19	240	-	13,6	4	4	5,6
	Напиток из шиповника		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб пшеничный витаминный		24	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03	-	-	4,9	26,8	8,2	0,3
	Хлеб ржаной витаминный		24	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03	-	-	4,9	26,8	8,2	0,3
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>22,4</b>	<b>27,4</b>	<b>100,6</b>	<b>739,4</b>	<b>0,9</b>	<b>275,5</b>	<b>47,2</b>	<b>158,9</b>	<b>396,7</b>	<b>117,0</b>	<b>9,7</b>
№№ рецептуры	Наименование блюда	завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ТТК№71	кукуруза консервированная с		100	2,05	2,91	9,78	73,6	0,05	4,65	14	9,37	49,81	0,22	0,42
ТТК№10	Каша "Дружба"		200/5	5,47	14,59	29,22	270,04	0,4	1,9	71,6	92,3	128	26,7	1,3
ТТК№1	Напиток Валитек		200			37,5	150	2,1	28	0,17	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный витаминный		40	1,5	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	2,3	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной витаминный		24	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03	-	-	4,9	26,8	8,2	0,3
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>10,4</b>	<b>18,0</b>	<b>98,5</b>	<b>597,9</b>	<b>2,6</b>	<b>34,6</b>	<b>85,8</b>	<b>108,9</b>	<b>222,0</b>	<b>41,7</b>	<b>2,2</b>
№№ рецептуры	Наименование блюда	завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ТТК№21	Закуска из соленых огурцов с луком		100	0,84	5,04	2,57	59,1	0,15	4,11		23,73	23,22	13,32	0,6
ТТК№291	Плов из кури		250	21,18	13,08	44,66	381,66	0,3	7,53	24,33	57,93	219,16	67,55	2,46
ТТК№349	Компот из сухофруктов		200	0,23	-	29,41	118,5	0,06	0,3	-	17	29,2	9	2,2
	Хлеб пшеничный витаминный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржаной витаминный		24	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03	-	-	4,9	26,8	8,2	0,3
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>26,8</b>	<b>18,8</b>	<b>108,3</b>	<b>710,3</b>	<b>0,6</b>	<b>11,9</b>	<b>24,3</b>	<b>112,8</b>	<b>333,2</b>	<b>111,3</b>	<b>6,0</b>



Утверждено  
 Генеральный директор ООО «СА-Питание»  
 С.Ю. Олюнин

Согласовано  
 Директор МАУ СОШ № 10

ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное МЕНЮ на обед по школе № 10 для учащихся 5-11 классов с учетом физиологических потребностей, калорийности и витаминов

№№ рецептуры	Наименование блюда	завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>1 день</b>																	
ТТК№104	Суп картофельный с мясными фрикадельками		250/15	6,21	5,94	13,4	131,96	12										
ТТК№279	Тефтели из говядины в соусе		60/50	7,46	8,29	9,44	142	0,12	33									
ТТК№171	Каша перловая рассыпчатая		180	5,22	8,76	37,02	247,5	0,045	45									
ТТК №883	Кисель		200	1,16	0,14	23,93	115,2	0,006	-									
	Хлеб пшеничный витаминный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-									
	<b>Итого обед:</b>			<b>23,21</b>	<b>23,53</b>	<b>103,11</b>	<b>730,18</b>	<b>0,44</b>	<b>13,85</b>	<b>78,00</b>								
	<b>2 день</b>																	
ТТК№88	Щи из свеж капусты с курой и сметаной		250/15/10	6,515	10,85	8,272	163,719	0,288	15,8	0,065								
ТТК№294	Котлета куриная рубленая		100/5	16,65	15,99	15,54	273,0	0,35	0,9	53,8								
ТТК№199	Пюре из бобовых (горошница)		180	15,58	7,83	40,02	291,43	0,68		34,28								
ТТК№342	Компот из свежих плодов и ягод(яблоко)		200	0,23	-	29,41	118,5	0,06	0,3	-								
	Хлеб пшеничный витаминный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-								
	<b>Итого обед:</b>			<b>42,14</b>	<b>35,07</b>	<b>112,56</b>	<b>940,17</b>	<b>1,42</b>	<b>17,00</b>	<b>88,15</b>	<b>255,27</b>	<b>463,41</b>	<b>143,23</b>	<b>92,87</b>	<b>4,36</b>	<b>13,16</b>	<b>28,325</b>	<b>1,535</b>



ТТК№388	Напиток из шиповника	200	-	-	19,96	79,84	0,19	240	-	13,6	4	4	5,6
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>24,713</b>	<b>44,6</b>	<b>97,473</b>	<b>900,019</b>	<b>0,763</b>	<b>251,645</b>	<b>0,1</b>	<b>107,215</b>	<b>321,64</b>	<b>94,715</b>	<b>10,8</b>
	<b>Итого обед:</b>												
	<b>6 день</b>												
ТТК№95	Рассольник по - Ленинградски с курой и сметаной	250/15/10	10,27	17,17	14,71	254,53	0,06	11,19	26,45	27,41			1,349
ТТК№294	Котлета куриная рубленая	100/5	16,65	15,99	15,54	273,0	0,35	0,9	53,8	59,78	80	22,2	3,62
ТТК№199	Пюре из бобовых (горошница)	180	15,58	7,83	40,02	291,43	0,68		34,28	108,24	243,51	70,5	5,36
ТТК№342	Компот из свежих плодов и ягод(яблоко)	200	0,23	-	29,41	118,5	0,06	0,3	-	17	29,2	9	2,2
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	<b>Итого обед:</b>		<b>45,9</b>	<b>41,4</b>	<b>119,0</b>	<b>1031,0</b>	<b>1,2</b>	<b>12,4</b>	<b>114,5</b>	<b>221,6</b>	<b>387,5</b>	<b>114,9</b>	<b>13,0</b>
	<b>7 день</b>												
ТТК№102	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/15	9,79	7,936	16,535	189,55	0,991	23,3	4	50,675	116,7	40,375	2,45
ТТК №10	Голубцы Любительские	60/30	7,46	8,29	9,44	142,00	0,12	0,41	33,00	23,65	83,14	16,50	0,68
ТТК№171	Каша перловая рассыпчатая	180	5,22	8,76	37,02	247,5	0,045		45	35,68	181,42	23,73	1,07
ТТК№1009	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,2	62		2,3	-	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	<b>Итого обед:</b>		<b>25,76</b>	<b>25,406</b>	<b>97,515</b>	<b>734,57</b>	<b>1,196</b>	<b>26,01</b>	<b>82</b>	<b>133,405</b>	<b>420,46</b>	<b>96,205</b>	<b>5</b>
	<b>8 день</b>												
ТТК№103	Суп картофельный с макаронами и курой	250/15	5,93	4,82	17,45	118,25	0,17	8,25		29,20	67,6	27,3	1,1
ТТК№291	Плов из куры	250	21,18	13,08	44,66	381,66	0,3	7,53	24,33	57,93	219,16	67,55	2,46
ТТК№349	Компот из сухофруктов	200	0,23	-	29,41	118,5	0,06	0,3	-	17	29,2	9	2,2
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44

№№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
	<b>Итого обед:</b>		<b>30,5</b>	<b>18,3</b>	<b>110,8</b>	<b>711,9</b>	<b>0,6</b>	<b>16,1</b>	<b>24,3</b>	<b>113,3</b>	<b>350,7</b>	<b>117,0</b>	<b>6,2</b>	
	<b>9 день</b>													
ТТК№104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/15	6,21	5,94	13,4	131,96	0,228	12		33,95	103,6	37,9	2,075	
ТТК№260	Гуляш из свинины	75/75	15,96	42,28	4,33	463,5	0,55	1,38		30	192,93	33,58	3,31	
ТТК№171	Каша перловая рассыпчатая	180	5,22	8,76	37,02	247,5	0,045		45	35,68	181,42	23,73	1,07	
ТТК№342	Компот из свежих плодов и ягод(яблоко)	200	0,23	-	29,41	118,5	0,06	0,3	-	17	29,2	9	2,2	
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44	
	<b>Итого обед:</b>		<b>30,8</b>	<b>57,4</b>	<b>103,5</b>	<b>1055,0</b>	<b>0,9</b>	<b>13,7</b>	<b>45,0</b>	<b>125,8</b>	<b>542,0</b>	<b>117,4</b>	<b>9,1</b>	
	<b>10 день</b>													
	Наименование блюда	завтрак												
ТТК№103	Суп картофельный с макаронами и курой	250/15	5,93	4,82	17,45	118,25	0,17	8,25		29,20	67,6	27,3	1,1	
ТТК№294	Котлета куриная рубленая	100/5	16,65	15,99	15,54	273,0	0,35	0,9	53,8	59,78	80	22,2	3,62	
ТТК№305	Рис припущенный	180	4,36	5,16	44	239,94	0,05			2,89	72,72	22,8	0,63	
ТТК№1009	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,2	62			-	14,2	4,4	2,4	0,36	
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44	
	<b>Итого обед:</b>		<b>30,2</b>	<b>26,4</b>	<b>111,5</b>	<b>786,7</b>	<b>0,6</b>	<b>9,2</b>	<b>53,8</b>	<b>115,3</b>	<b>259,5</b>	<b>87,9</b>	<b>6,2</b>	