****

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: понедельник Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория:  7-11 лет и 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак (7-11 лет)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 243 | Сосиска отварная | 60 | 6,60 | 14,34 | 0,24 | 156,60 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 21,00 | 95,40 | 12,00 | 1,08 |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 100/5/17 | 15,07 | 9,07 | 21,32 | 198,20 | 0,05 | 0,12 | 64,20 | 0,66 | 158,10 | 111,30 | 11,65 | 0,74 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| ПР | Печенье сахарное "Брянка" | 20 | 1,42 | 3,02 | 13,54 | 87,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 1,80 | 17,20 | 31,00 | 14,60 | 0,30 |
| ПР | Хлеб | 25 | 1,68 | 0,28 | 12,08 | 57,43 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,28 |
| **ИТОГО** | | | 24,89 | 26,72 | 62,38 | 561,23 | 0,20 | 2,95 | 64,20 | 3,03 | 216,25 | 263,85 | 48,90 | 2,76 |
| **Завтрак (12-18 лет)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 243 | Сосиска отварная | 60 | 6,60 | 14,34 | 0,24 | 156,60 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 21,00 | 95,40 | 12,00 | 1,08 |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 100/5/15 | 13,29 | 8,48 | 21,32 | 191,00 | 0,05 | 0,11 | 59,00 | 0,65 | 140,50 | 101,30 | 10,95 | 0,72 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Печенье сахарное "Брянка" | 40 | 2,84 | 6,04 | 27,08 | 174,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 34,40 | 62,00 | 29,20 | 0,60 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,01 | 0,33 | 14,49 | 68,91 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| **ИТОГО** | | | 24,81 | 29,21 | 78,13 | 650,51 | 0,23 | 0,14 | 59,00 | 4,88 | 213,90 | 287,60 | 63,45 | 3,01 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: вторник Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория:  7-11 лет и 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак (7-11 лет)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Бутерброд с ветчиной | 35/20 | 5,80 | 12,15 | 10,80 | 178,50 | 0,02 | 0,00 | 0,91 | 0,22 | 8,20 | 106,80 | 15,05 | 0,22 |
| 173 | Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным | 200/7 | 5,98 | 8,67 | 42,91 | 274,20 | 0,06 | 0,96 | 42,80 | 0,20 | 129,95 | 156,54 | 36,46 | 0,59 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,64 | 3,35 | 22,82 | 136,00 | 0,06 | 1,59 | 24,40 | 0,00 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| **ИТОГО** | | | 15,42 | 24,17 | 76,53 | 588,70 | 0,14 | 2,55 | 68,11 | 0,42 | 290,37 | 387,90 | 72,85 | 1,29 |
| **Завтрак (12-18 лет)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Бутерброд с ветчиной | 25/30 | 5,40 | 9,15 | 16,20 | 171,50 | 0,03 | 0,00 | 0,65 | 0,33 | 9,00 | 86,50 | 12,95 | 0,33 |
| 173 | Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным | 200/7 | 5,98 | 8,67 | 42,91 | 274,20 | 0,06 | 0,96 | 42,80 | 0,20 | 129,95 | 156,54 | 36,46 | 0,59 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,64 | 3,35 | 22,82 | 136,00 | 0,06 | 1,59 | 24,40 | 0,00 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| ПР | Зефир или пряник шоколадно-ореховый | 23 | 0,23 | 0,00 | 18,63 | 75,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,75 | 2,76 | 1,38 | 0,32 |
| **ИТОГО** | | | 15,25 | 21,17 | 100,56 | 657,60 | 0,15 | 2,55 | 67,85 | 0,53 | 296,92 | 370,36 | 72,13 | 1,73 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: среда Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория:  7-11 лет и 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак (7-11 лет)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,40 | 0,01 | 0,98 | 0,00 | 0,02 | 3,40 | 6,00 | 2,80 | 0,12 |
| 259 | Жаркое по-домашнему (свинина) | 45/125 | 11,18 | 27,93 | 16,58 | 364,35 | 0,37 | 6,76 | 0,00 | 3,09 | 28,69 | 180,22 | 42,84 | 3,02 |
| ТТК №89 | Напиток ягодный | 200 | 0,00 | 0,00 | 27,00 | 108,00 | 0,00 | 2,40 | 0,00 | 0,20 | 10,00 | 2,00 | 2,00 | 0,20 |
| ПР | Сдоба "Любава" или Сдоба обыкновенная | 25 | 1,95 | 2,15 | 13,84 | 82,50 | 0,03 | 0,00 | 4,50 | 1,00 | 7,75 | 22,25 | 3,25 | 0,33 |
| ПР | Хлеб | 15 | 1,01 | 0,17 | 7,25 | 34,46 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 3,45 | 13,05 | 4,95 | 0,46 |
| **ИТОГО** | | | 14,27 | 30,26 | 65,05 | 591,71 | 0,42 | 10,14 | 4,50 | 4,51 | 53,29 | 223,52 | 55,84 | 4,13 |
| **Завтрак (12-18 лет)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 15 | 0,11 | 0,02 | 0,29 | 1,80 | 0,01 | 0,74 | 0,00 | 0,02 | 2,55 | 4,50 | 2,10 | 0,09 |
| 259 | Жаркое по-домашнему (свинина) | 45/125 | 11,18 | 27,93 | 16,58 | 364,35 | 0,37 | 6,76 | 0,00 | 3,09 | 28,69 | 180,22 | 42,84 | 3,02 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Рулет бисквитный или Булочка "Рулетик с маком" | 45 | 1,89 | 1,07 | 31,10 | 141,60 | 0,01 | 0,00 | 29,25 | 0,14 | 9,90 | 24,75 | 2,70 | 0,09 |
| ПР | Хлеб | 25 | 1,68 | 0,28 | 12,08 | 57,43 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,28 |
| **ИТОГО** | | | 14,92 | 29,31 | 75,04 | 625,17 | 0,41 | 7,53 | 29,25 | 3,57 | 57,99 | 234,02 | 57,29 | 3,76 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: четверг Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория:  7-11 лет и 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак (7-11 лет)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | 0,02 | 5,25 | 0,00 | 0,21 | 4,20 | 7,80 | 6,00 | 0,27 |
| 295 | Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 65 | 9,89 | 14,43 | 9,96 | 209,30 | 0,07 | 0,68 | 33,41 | 1,30 | 34,54 | 61,45 | 13,52 | 0,91 |
| 304 | Рис отварной | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 139,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,19 | 0,91 | 40,63 | 10,89 | 0,35 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 0,08 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 |
| ПР | Зефир | 23 | 0,23 | 0,00 | 18,63 | 75,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,75 | 2,76 | 1,38 | 0,32 |
| ПР | Хлеб | 20 | 1,34 | 0,22 | 9,66 | 45,94 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| **ИТОГО** | | | 14,39 | 18,45 | 91,72 | 592,14 | 0,13 | 6,83 | 33,41 | 2,04 | 64,18 | 134,44 | 43,53 | 3,03 |
| ***2-й варинат Завтрак (7-11 лет)*** | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №47 | Бутерброд с икрой и маслом | 5/3/25 | 3,60 | 3,50 | 13,60 | 100,10 | 0,03 | 2,56 | 40,00 | 0,44 | 21,67 | 22,50 | 23,47 | 1,12 |
| 295 | Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 50 | 7,61 | 11,10 | 7,66 | 161,00 | 0,05 | 0,52 | 25,70 | 1,00 | 26,57 | 47,27 | 10,40 | 0,70 |
| 304 | Рис отварной | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 139,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,19 | 0,91 | 40,63 | 10,89 | 0,35 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб | 15 | 1,01 | 0,17 | 7,25 | 34,46 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 3,45 | 13,05 | 4,95 | 0,46 |
| **ИТОГО** | | | 14,72 | 18,37 | 67,96 | 495,36 | 0,11 | 3,11 | 65,70 | 1,82 | 63,70 | 126,25 | 51,11 | 2,91 |
| **Завтрак (12-18 лет)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 15 | 0,17 | 0,03 | 0,57 | 3,30 | 0,01 | 2,63 | 0,00 | 0,11 | 2,10 | 3,90 | 3,00 | 0,14 |
| 295 | Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 60 | 9,13 | 13,32 | 9,19 | 193,20 | 0,06 | 0,62 | 30,84 | 1,20 | 31,88 | 56,72 | 12,48 | 0,84 |
| 304 | Рис отварной | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 139,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,19 | 0,91 | 40,63 | 10,89 | 0,35 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 0,08 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 |
| ПР | Зефир | 46 | 0,46 | 0,00 | 37,26 | 151,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,50 | 5,52 | 2,76 | 0,64 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,01 | 0,33 | 14,49 | 68,91 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| **ИТОГО** | | | 14,36 | 17,42 | 113,85 | 671,61 | 0,13 | 4,15 | 30,84 | 1,96 | 67,47 | 137,27 | 44,17 | 3,25 |
| ***2-й вариант Завтрак (12-18 лет)*** | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №47 | Бутерброд с икрой и маслом | 5/3/25 | 3,60 | 3,50 | 13,60 | 100,10 | 0,03 | 2,56 | 40,00 | 0,44 | 21,67 | 22,50 | 23,47 | 1,12 |
| 295 | Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 45 | 6,85 | 9,99 | 6,89 | 144,90 | 0,05 | 0,47 | 23,13 | 0,90 | 23,91 | 42,54 | 9,36 | 0,63 |
| 304 | Рис отварной | 125 | 3,04 | 4,48 | 30,57 | 174,75 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 1,14 | 50,79 | 13,61 | 0,44 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,01 | 0,33 | 14,49 | 68,91 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| **ИТОГО** | | | 15,57 | 18,32 | 80,55 | 548,66 | 0,13 | 3,06 | 63,13 | 1,97 | 64,72 | 144,73 | 57,74 | 2,80 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: пятница Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория:  7-11 лет и 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак (7-11 лет)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,40 | 0,01 | 0,98 | 0,00 | 0,02 | 3,40 | 6,00 | 2,80 | 0,12 |
| 260 | Гуляш (свинина) | 50/50 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309,00 | 0,28 | 0,92 | 0,00 | 2,60 | 20,00 | 128,62 | 22,39 | 2,21 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 120 | 6,88 | 4,87 | 30,91 | 195,00 | 0,17 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 11,86 | 163,14 | 108,66 | 3,65 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб | 15 | 1,01 | 0,17 | 7,25 | 34,46 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 3,45 | 13,05 | 4,95 | 0,46 |
| **ИТОГО** | | | 18,73 | 33,27 | 56,43 | 600,86 | 0,47 | 1,93 | 0,00 | 3,30 | 49,81 | 313,61 | 140,20 | 6,72 |
| **Завтрак (12-18 лет)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 260 | Гуляш (свинина) | 50/50 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309,00 | 0,28 | 0,92 | 0,00 | 2,60 | 20,00 | 128,62 | 22,39 | 2,21 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 120 | 6,88 | 4,87 | 30,91 | 195,00 | 0,17 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 11,86 | 163,14 | 108,66 | 3,65 |
| ТТК №89 | Напиток ягодный | 200 | 0,00 | 0,00 | 27,00 | 108,00 | 0,00 | 2,40 | 0,00 | 0,20 | 10,00 | 2,00 | 2,00 | 0,20 |
| ПР | Хлеб | 35 | 2,35 | 0,39 | 16,91 | 80,40 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | 0,39 |
| **ИТОГО** | | | 19,86 | 33,45 | 77,71 | 692,40 | 0,48 | 3,32 | 0,00 | 3,74 | 49,91 | 324,21 | 144,60 | 6,44 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: понедельник Неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория:  7-11 лет и 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак (7-11 лет)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 212 | Омлет с колбасой с маслом сливочным | 130/5 | 14,70 | 24,79 | 2,47 | 291,00 | 0,14 | 0,20 | 289,20 | 0,65 | 88,00 | 227,70 | 18,74 | 2,59 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| 401 | Оладьи с молоком сгущённым или Булочка сдобная с корицей (50 г) | 50/10 | 4,57 | 4,17 | 26,09 | 160,00 | 0,08 | 0,28 | 10,83 | 1,85 | 73,56 | 84,63 | 19,79 | 0,72 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,01 | 0,33 | 14,49 | 68,91 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| **ИТОГО** | | | 21,35 | 29,31 | 58,05 | 579,91 | 0,25 | 0,51 | 300,03 | 2,89 | 179,56 | 341,23 | 49,83 | 3,92 |
| ***Завтрак (7-11 лет) - для буфетов*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйцо варёное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 0,24 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| 243 | Сосиска отварная | 60 | 6,60 | 14,34 | 0,24 | 156,60 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 21,00 | 95,40 | 12,00 | 1,08 |
| 203 | Макароны отварные с маслом | 130/6,5 | 4,97 | 5,27 | 27,72 | 178,10 | 0,05 | 0,00 | 26,00 | 0,74 | 11,05 | 34,19 | 7,41 | 0,74 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,01 | 0,33 | 14,49 | 68,91 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| **ИТОГО** | | | 18,79 | 24,56 | 57,93 | 528,61 | 0,23 | 2,83 | 126,00 | 1,62 | 75,15 | 236,89 | 36,51 | 3,51 |
| **Завтрак (12-18 лет)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 212 | Омлет с колбасой | 130 | 14,66 | 21,16 | 2,40 | 258,00 | 0,14 | 0,20 | 269,20 | 0,60 | 86,80 | 226,20 | 18,74 | 2,58 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| 401 | Оладьи с молоком сгущённым или Булочка сдобная с корицей (75 г) | 100/10 | 8,39 | 8,31 | 46,49 | 294,00 | 0,16 | 0,47 | 21,67 | 3,70 | 115,42 | 146,37 | 36,17 | 1,42 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,01 | 0,33 | 14,49 | 68,91 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| **ИТОГО** | | | 25,13 | 29,82 | 78,38 | 680,91 | 0,33 | 0,70 | 290,87 | 4,69 | 220,22 | 401,47 | 66,21 | 4,61 |
| ***Завтрак (12-18 лет) - для буфета*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйцо варёное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 0,24 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| 243 | Сосиска отварная | 60 | 6,60 | 14,34 | 0,24 | 156,60 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 21,00 | 95,40 | 12,00 | 1,08 |
| 203 | Макароны отварные с маслом | 120/6 | 4,58 | 4,86 | 25,58 | 164,40 | 0,05 | 0,00 | 24,00 | 0,68 | 10,20 | 31,56 | 6,84 | 0,68 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Печенье "Слана" | 15 | 1,13 | 2,40 | 9,90 | 67,50 | 0,02 | 0,00 | 18,00 | 0,15 | 3,50 | 10,00 | 14,50 | 0,10 |
| ПР | Хлеб | 35 | 2,35 | 0,39 | 16,91 | 80,40 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | 0,39 |
| **ИТОГО** | | | 19,80 | 26,61 | 67,91 | 591,90 | 0,24 | 0,03 | 142,00 | 1,77 | 75,85 | 247,01 | 51,09 | 3,53 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: вторник Неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория:  7-11 лет и 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак (7-11 лет)** | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №20 | Плов "Школьный" | 40/100 | 14,02 | 9,73 | 24,83 | 242,90 | 0,10 | 4,90 | 19,60 | 0,38 | 27,07 | 132,50 | 40,45 | 1,40 |
| ТТК №89 | Напиток ягодный | 200 | 0,00 | 0,00 | 27,00 | 108,00 | 0,00 | 2,40 | 0,00 | 0,20 | 10,00 | 2,00 | 2,00 | 0,20 |
| ПР | Рулет бисквитный или Булочка сдобная с корицей | 45 | 1,44 | 4,00 | 27,34 | 141,60 | 0,01 | 0,00 | 2,93 | 0,14 | 9,90 | 24,75 | 2,70 | 0,09 |
| ПР | Хлеб | 20 | 1,34 | 0,22 | 9,66 | 45,94 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| **ИТОГО** | | | 16,80 | 13,95 | 88,83 | 538,44 | 0,13 | 7,30 | 22,53 | 0,98 | 51,57 | 176,65 | 51,75 | 1,91 |
| **Завтрак (12-18 лет)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 50 | 0,70 | 3,01 | 4,13 | 46,40 | 0,01 | 3,33 | 0,00 | 1,35 | 17,73 | 20,32 | 10,35 | 0,66 |
| ТТК №20 | Плов "Школьный" | 40/100 | 14,02 | 9,73 | 24,83 | 242,90 | 0,10 | 4,90 | 19,60 | 0,38 | 27,07 | 132,50 | 40,45 | 1,40 |
| ТТК №89 | Напиток ягодный | 200 | 0,00 | 0,00 | 27,00 | 108,00 | 0,00 | 2,40 | 0,00 | 0,20 | 10,00 | 2,00 | 2,00 | 0,20 |
| ПР | Сдоба "Любава" или Булочка сдобная с корицей | 50 | 3,90 | 4,30 | 27,68 | 165,00 | 0,06 | 0,00 | 9,00 | 2,00 | 15,50 | 44,50 | 6,50 | 0,66 |
| ПР | Хлеб | 20 | 1,34 | 0,22 | 9,66 | 45,94 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| **ИТОГО** | | | 19,96 | 17,26 | 93,30 | 608,24 | 0,19 | 10,63 | 28,60 | 4,19 | 74,90 | 216,72 | 65,90 | 3,14 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: среда Неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория:  7-11 лет и 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак (7-11 лет)** | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №49 | Бутерброд горячий с колбасой варёно-копчёной и сыром | 20/10/30 | 8,54 | 10,36 | 16,24 | 201,20 | 0,06 | 0,07 | 26,00 | 0,50 | 99,20 | 105,90 | 12,30 | 0,91 |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом | 200/10 | 6,11 | 10,72 | 32,38 | 251,00 | 0,08 | 1,17 | 58,00 | 0,52 | 133,77 | 118,19 | 20,30 | 0,47 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,64 | 3,35 | 22,82 | 136,00 | 0,06 | 1,59 | 24,40 | 0,00 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| **ИТОГО** | | | 18,29 | 24,43 | 71,44 | 588,20 | 0,20 | 2,83 | 108,40 | 1,02 | 385,19 | 348,65 | 53,94 | 1,86 |
| ***Завтрак (7-11 лет) - для буфетов*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр "Российский" (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 | 0,00 | 0,07 | 26,00 | 0,05 | 88,00 | 50,00 | 3,50 | 0,10 |
| 6 | Бутерброд с колбасой | 20/30 | 6,22 | 8,22 | 16,24 | 165,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 11,20 | 55,90 | 8,80 | 0,81 |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом | 200/10 | 6,11 | 10,72 | 32,38 | 251,00 | 0,08 | 1,17 | 58,00 | 0,52 | 133,77 | 118,19 | 20,30 | 0,47 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,64 | 3,35 | 22,82 | 136,00 | 0,06 | 1,59 | 24,40 | 0,00 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| **ИТОГО** | | | 18,29 | 25,24 | 71,44 | 588,20 | 0,20 | 2,83 | 108,40 | 1,02 | 385,19 | 348,65 | 53,94 | 1,86 |
| **Завтрак (12-18 лет)** | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №49 | Бутерброд горячий с колбасой варёно-копчёной и сыром | 25/11/30 | 9,73 | 12,49 | 16,25 | 225,10 | 0,07 | 0,08 | 28,60 | 0,54 | 109,30 | 120,00 | 13,80 | 1,04 |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом | 200/10 | 6,11 | 10,72 | 32,38 | 251,00 | 0,08 | 1,17 | 58,00 | 0,52 | 133,77 | 118,19 | 20,30 | 0,47 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Пряник Шоколадно-ореховый | 35 | 1,75 | 5,57 | 23,31 | 122,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,53 | 4,20 | 18,55 | 3,50 | 0,32 |
| **ИТОГО** | | | 17,66 | 28,79 | 86,94 | 658,60 | 0,18 | 1,28 | 86,60 | 1,58 | 258,37 | 259,54 | 39,00 | 2,11 |
| ***Завтрак (12-18 лет) - для буфетов*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр "Российский" (порциями) | 11 | 2,55 | 3,25 | 0\*1,1 | 39,60 | 0,00 | 0,08 | 28,60 | 0,06 | 96,80 | 55,00 | 3,85 | 0,11 |
| 6 | Бутерброд с колбасой | 25/30 | 7,18 | 10,05 | 16,25 | 185,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,48 | 12,50 | 65,00 | 9,95 | 0,93 |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом | 200/10 | 6,11 | 10,72 | 32,38 | 251,00 | 0,08 | 1,17 | 58,00 | 0,52 | 133,77 | 118,19 | 20,30 | 0,47 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Пряник Шоколадно-ореховый | 35 | 1,75 | 5,57 | 23,31 | 122,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,53 | 4,20 | 18,55 | 3,50 | 0,32 |
| **ИТОГО** | | | 17,66 | 29,60 | 86,94 | 658,60 | 0,18 | 1,28 | 86,60 | 1,58 | 258,37 | 259,54 | 39,00 | 2,11 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: четверг Неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория:  7-11 лет и 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак (7-11 лет)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,40 | 0,01 | 3,50 | 0,00 | 0,14 | 2,80 | 5,20 | 4,00 | 0,18 |
| ТТК №48 | Филе цыплёнка тушёное | 50/50 | 15,60 | 8,40 | 3,30 | 151,20 | 0,05 | 5,56 | 37,50 | 0,96 | 37,80 | 90,50 | 24,00 | 1,83 |
| 203 | Макароны отварные с маслом | 100/5 | 3,82 | 4,05 | 21,32 | 137,00 | 0,04 | 0,00 | 20,00 | 0,57 | 8,50 | 26,30 | 5,70 | 0,57 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,80 | 0,02 | 0,60 | 0,00 | 0,82 | 32,32 | 21,90 | 17,56 | 0,48 |
| ПР | Сдоба "Любава" | 25 | 1,95 | 2,15 | 13,84 | 82,50 | 0,03 | 0,00 | 4,50 | 1,00 | 7,75 | 22,25 | 3,25 | 0,33 |
| ПР | Хлеб | 25 | 1,68 | 0,28 | 12,08 | 57,43 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,28 |
| **ИТОГО** | | | 24,05 | 14,96 | 78,93 | 547,33 | 0,17 | 9,66 | 62,00 | 3,82 | 94,92 | 187,90 | 62,76 | 3,67 |
| **Завтрак (12-18 лет)** | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №48 | Филе цыплёнка тушёное | 45/45 | 14,04 | 7,56 | 2,97 | 136,08 | 0,05 | 5,00 | 33,75 | 0,86 | 34,02 | 81,45 | 21,60 | 1,65 |
| 203 | Макароны отварные с маслом | 120/6 | 4,58 | 4,86 | 25,58 | 164,40 | 0,05 | 0,00 | 24,00 | 0,68 | 10,20 | 31,56 | 6,84 | 0,68 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,83 | 0,05 | 27,76 | 114,80 | 0,02 | 0,60 | 0,00 | 0,82 | 32,32 | 21,90 | 17,56 | 0,48 |
| ПР | Бисквит "Солнышко" | 40 | 2,56 | 0,24 | 30,80 | 135,60 | 0,01 | 0,00 | 2,60 | 0,12 | 8,80 | 22,00 | 2,40 | 0,08 |
| ПР | Хлеб | 35 | 2,35 | 0,39 | 16,91 | 80,39 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | 0,39 |
| **ИТОГО** | | | 24,36 | 13,10 | 104,02 | 631,27 | 0,16 | 5,60 | 60,35 | 2,94 | 93,39 | 187,36 | 59,95 | 3,28 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: пятница Неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория:  7-11 лет и 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак (7-11 лет)** | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №25 | Котлета "Дальневосточная" (минтай, свинина) | 60 | 7,76 | 7,04 | 9,60 | 132,24 | 0,05 | 0,64 | 6,02 | 3,22 | 40,04 | 105,62 | 16,62 | 1,02 |
| 312 | Пюре картофельное | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 109,80 | 0,11 | 14,53 | 0,00 | 0,15 | 29,58 | 69,28 | 22,20 | 0,81 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 0,08 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 |
| ТТК №50 | Блинчик п/ф с джемом | 46 | 6,00 | 7,50 | 16,40 | 157,34 | 0,06 | 1,70 | 6,00 | 2,55 | 8,20 | 32,10 | 3,00 | 0,20 |
| ПР | Хлеб | 15 | 1,01 | 0,17 | 7,25 | 34,46 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 3,45 | 13,05 | 4,95 | 0,46 |
| **ИТОГО** | | | 17,37 | 18,70 | 77,48 | 548,44 | 0,25 | 17,77 | 12,02 | 6,19 | 95,45 | 224,45 | 51,91 | 3,44 |
| **Завтрак (12-18 лет)** | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №25 | Котлета "Дальневосточная" (минтай, свинина) | 55 | 7,11 | 6,45 | 8,80 | 121,22 | 0,04 | 0,59 | 5,52 | 2,95 | 36,70 | 96,82 | 15,24 | 0,94 |
| 312 | Пюре картофельное | 135 | 2,76 | 4,32 | 18,40 | 123,53 | 0,13 | 16,34 | 0,00 | 0,16 | 33,28 | 77,94 | 24,98 | 0,91 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 0,08 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 |
| ТТК №50 | Блинчик п/ф с джемом | 46 | 6,00 | 7,50 | 16,40 | 157,34 | 0,06 | 1,70 | 6,00 | 2,55 | 8,20 | 32,10 | 3,00 | 0,20 |
| ПР | Хлеб | 40 | 2,68 | 0,44 | 19,32 | 91,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| **ИТОГО** | | | 18,71 | 18,87 | 90,80 | 608,57 | 0,28 | 19,53 | 11,52 | 6,27 | 101,56 | 246,06 | 61,55 | 3,44 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: понедельник Неделя: третья Сезон: весенне-летний Возрастная категория:  7-11 лет и 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак (7-11 лет)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр "Российский" (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 243 | Сосиска отварная | 60 | 6,60 | 14,34 | 0,24 | 156,60 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 21,00 | 95,40 | 12,00 | 1,08 |
| 203 | Макароны отварные с маслом | 100/5 | 3,82 | 4,05 | 21,32 | 137,00 | 0,04 | 0,00 | 20,00 | 0,57 | 8,50 | 26,30 | 5,70 | 0,57 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Печенье "Слана" | 15 | 1,13 | 2,40 | 9,90 | 67,50 | 0,02 | 0,00 | 18,00 | 0,15 | 3,50 | 10,00 | 14,50 | 0,10 |
| ПР | Хлеб | 20 | 1,34 | 0,22 | 9,66 | 45,94 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| **ИТОГО** | | | 16,44 | 25,46 | 56,12 | 521,04 | 0,19 | 0,14 | 77,00 | 1,30 | 180,70 | 226,90 | 45,45 | 2,40 |
| **Завтрак (12-18 лет)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр "Российский" (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 | 0,00 | 0,07 | 26,00 | 0,05 | 88,00 | 50,00 | 3,50 | 0,10 |
| 243 | Сосиска отварная | 60 | 6,60 | 14,34 | 0,24 | 156,60 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 21,00 | 95,40 | 12,00 | 1,08 |
| 203 | Макароны отварные с маслом | 120/6 | 4,58 | 4,86 | 25,58 | 164,40 | 0,05 | 0,00 | 24,00 | 0,68 | 10,20 | 31,56 | 6,84 | 0,68 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Печенье "Слана" | 30 | 2,25 | 4,80 | 19,80 | 135,00 | 0,03 | 0,00 | 36,00 | 0,30 | 7,00 | 20,00 | 29,00 | 0,20 |
| ПР | Хлеб | 25 | 1,68 | 0,28 | 12,08 | 57,43 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,28 |
| **ИТОГО** | | | 17,50 | 27,25 | 72,70 | 609,43 | 0,22 | 0,10 | 86,00 | 1,60 | 143,05 | 221,51 | 60,99 | 2,62 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: вторник Неделя: третья Сезон: весенне-летний Возрастная категория:  7-11 лет и 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак (7-11 лет)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога с маслом | 100/9 | 6,17 | 17,13 | 59,82 | 418,40 | 0,06 | 1,89 | 95,00 | 0,68 | 171,00 | 212,32 | 35,22 | 1,43 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,04 | 1,30 | 20,00 | 0,00 | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| **ИТОГО** | | | 9,34 | 19,81 | 75,77 | 519,00 | 0,11 | 3,19 | 115,00 | 0,68 | 296,78 | 302,32 | 49,22 | 1,56 |
| **Завтрак (12-18 лет)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога с маслом | 110/10 | 6,79 | 18,91 | 65,80 | 460,90 | 0,07 | 2,08 | 140,10 | 0,75 | 188,12 | 233,58 | 38,74 | 1,57 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 3,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Пряник Шоколадно-ореховый | 35 | 1,75 | 5,57 | 23,31 | 122,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,53 | 4,20 | 18,55 | 3,50 | 0,32 |
| **ИТОГО** | | | 8,61 | 27,48 | 104,11 | 643,40 | 0,10 | 2,11 | 140,10 | 1,27 | 203,42 | 254,93 | 43,64 | 2,17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: среда Неделя: третья Сезон: весенне-летний Возрастная категория:  7-11 лет и 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак (7-11 лет)** | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №23 | Филе минтая запечённое | 50 | 9,15 | 3,45 | 2,10 | 75,95 | 0,05 | 0,78 | 4,00 | 2,31 | 20,26 | 85,24 | 21,30 | 0,41 |
| 312 | Пюре картофельное | 100 | 2,04 | 3,20 | 13,63 | 91,50 | 0,09 | 12,11 | 0,00 | 0,12 | 24,65 | 57,73 | 18,50 | 0,67 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Печенье сахарное "Брянка" или Булочка "Рулетик с маком" | 40 | 2,84 | 6,04 | 27,08 | 174,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 34,40 | 62,00 | 29,20 | 0,60 |
| ПР | Хлеб | 35 | 2,35 | 0,39 | 16,91 | 80,39 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | 0,39 |
| **ИТОГО** | | | 16,45 | 13,10 | 74,71 | 481,84 | 0,22 | 12,92 | 4,00 | 6,49 | 98,46 | 238,22 | 81,95 | 2,35 |
| **Завтрак (12-18 лет)** | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №23 | Филе минтая запечённое | 40 | 7,32 | 2,76 | 1,68 | 60,76 | 0,04 | 0,62 | 3,20 | 1,85 | 16,21 | 68,19 | 17,04 | 0,33 |
| 312 | Пюре картофельное | 140 | 2,86 | 4,48 | 19,08 | 128,10 | 0,13 | 16,95 | 0,00 | 0,17 | 34,51 | 80,82 | 25,90 | 0,94 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 0,08 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 |
| ПР | Печенье сахарное "Брянка" или Булочка "Рулетик с маком" | 40 | 2,84 | 6,04 | 27,08 | 174,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 34,40 | 62,00 | 29,20 | 0,60 |
| ПР | Хлеб | 35 | 2,35 | 0,39 | 16,91 | 80,39 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | 0,39 |
| **ИТОГО** | | | 15,53 | 13,83 | 92,62 | 557,85 | 0,26 | 18,47 | 3,20 | 6,15 | 107,35 | 245,86 | 88,83 | 3,21 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: четверг Неделя: третья Сезон: весенне-летний Возрастная категория:  7-11 лет и 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак (7-11 лет)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,40 | 0,01 | 3,50 | 0,00 | 0,14 | 2,80 | 5,20 | 4,00 | 0,18 |
| ТТК №5 | Филе цыплёнка запечённое | 50 | 17,14 | 3,80 | 6,61 | 129,15 | 0,04 | 4,90 | 33,40 | 0,92 | 27,07 | 87,53 | 40,45 | 1,40 |
| 304 | Рис отварной | 115 | 2,80 | 4,12 | 28,12 | 160,77 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 1,05 | 46,72 | 12,52 | 0,40 |
| ТТК №89 | Напиток ягодный | 200 | 0,00 | 0,00 | 27,00 | 108,00 | 0,00 | 2,40 | 0,00 | 0,20 | 10,00 | 2,00 | 2,00 | 0,20 |
| ПР | Сдоба "Любава" или Булочка "Завитушка сахарная" (50 г) | 50 | 3,90 | 4,30 | 27,68 | 165,00 | 0,06 | 0,00 | 9,00 | 2,00 | 15,50 | 44,50 | 6,50 | 0,66 |
| ПР | Хлеб | 15 | 1,01 | 0,17 | 7,25 | 34,46 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 3,45 | 13,05 | 4,95 | 0,46 |
| **ИТОГО** | | | 24,84 | 12,39 | 96,66 | 597,38 | 0,13 | 7,30 | 42,40 | 3,53 | 57,07 | 193,81 | 66,42 | 3,12 |
| **Завтрак (12-18 лет)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,40 | 0,01 | 3,50 | 0,00 | 0,14 | 2,80 | 5,20 | 4,00 | 0,18 |
| ТТК №18 | Филе цыплёнка запечённое | 45 | 15,48 | 3,42 | 5,89 | 116,24 | 0,04 | 4,41 | 30,06 | 0,39 | 24,36 | 78,78 | 36,41 | 1,26 |
| 304 | Рис отварной | 135 | 3,29 | 4,84 | 33,02 | 188,73 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 1,23 | 54,85 | 14,70 | 0,47 |
| ТТК №89 | Напиток ягодный | 200 | 0,00 | 0,00 | 27,00 | 108,00 | 0,00 | 2,40 | 0,00 | 0,20 | 10,00 | 2,00 | 2,00 | 0,20 |
| ПР | Сдоба "Любава" или Булочка "Завитушка сахарная" (50 г) | 50 | 3,90 | 4,30 | 27,68 | 165,00 | 0,06 | 0,00 | 9,00 | 2,00 | 15,50 | 44,50 | 6,50 | 0,66 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,01 | 0,33 | 14,49 | 68,91 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| **ИТОГО** | | | 24,90 | 12,93 | 108,83 | 651,28 | 0,16 | 10,31 | 39,06 | 3,37 | 60,79 | 211,43 | 73,51 | 3,10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: пятница Неделя: третья Сезон: весенне-летний Возрастная категория:  7-11 лет и 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак (7-11 лет)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,40 | 0,01 | 0,98 | 0,00 | 0,02 | 3,40 | 6,00 | 2,80 | 0,12 |
| 268 | Котлета из свинины | 75 | 10,11 | 20,87 | 10,64 | 273,00 | 1,20 | 3,47 | 3,60 | 2,60 | 29,57 | 127,64 | 42,81 | 1,58 |
| 553 | Сложный гарнир 1-й вариант (пюре картофельное и капуста тушёная) | 50/50 | 2,05 | 3,22 | 11,53 | 83,30 | 0,06 | 14,63 | 0,00 | 0,93 | 40,05 | 48,94 | 19,58 | 0,74 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Рулет бисквитный | 40 | 1,28 | 3,56 | 24,30 | 125,86 | 0,01 | 0,00 | 2,60 | 0,12 | 8,80 | 22,00 | 2,40 | 0,08 |
| ПР | Хлеб | 20 | 1,34 | 0,22 | 9,66 | 45,94 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| **ИТОГО** | | | 14,99 | 27,90 | 71,50 | 590,50 | 1,30 | 19,11 | 6,20 | 3,92 | 97,52 | 224,77 | 75,59 | 3,02 |
| **Завтрак (12-18 лет)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | Котлета из свинины | 75 | 10,11 | 20,87 | 10,64 | 273,00 | 1,20 | 3,47 | 3,60 | 2,60 | 29,57 | 127,64 | 42,81 | 1,58 |
| 553 | Сложный гарнир 1-й вариант (пюре картофельное и капуста тушёная) | 65/65 | 2,67 | 4,18 | 14,98 | 108,29 | 0,08 | 19,02 | 0,00 | 1,20 | 52,07 | 63,62 | 25,45 | 0,96 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,83 | 0,05 | 27,76 | 114,80 | 0,02 | 0,60 | 0,00 | 0,82 | 32,32 | 21,90 | 17,56 | 0,48 |
| ПР | Пряник Шоколадно-ореховый | 35 | 1,75 | 5,57 | 23,31 | 122,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,53 | 4,20 | 18,55 | 3,50 | 0,32 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,01 | 0,33 | 14,49 | 68,91 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| **ИТОГО** | | | 17,37 | 30,99 | 91,18 | 687,50 | 1,36 | 23,09 | 3,60 | 5,53 | 125,05 | 257,80 | 99,22 | 3,66 |

**Составлено на основании:**

* Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.;
* Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А*.*Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012*.* – 284 с.;
* Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. –

640 с;

* Технико-технологических карт на разработанные блюд.