

СОГЛАСОВАНО  
 РУКОВОДИТЕЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
 УЧРЕЖДЕНИЯ ШКОЛА №

*О.В. Шелест*  
 01.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ:  
 ДИРЕКТОР

ООО «ШКОЛЬНИК»  
*В.Л. Горбунов*  
 «24» августа 2021г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ  
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ НА 2021-2022 ГОД.**

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория с 7 до 11 лет

| № рец              | Наименование блюд                         | Масса,г    | Белки       | Жиры        | Углевод<br>ы | Калори<br>йность |
|--------------------|---|------------|-------------|-------------|--------------|------------------|
| <b>Первый день</b> |   |            |             |             |              |                  |
| <b>Завтрак</b>     |   |            |             |             |              |                  |
| сб.96г.№<br>416    | Котлета мясная рубленая                   | 80         | 12,0        | 11,0        | 5,0          | 135,0            |
| сб.96г. №<br>465   | Рис отварной                              | 150        | 3,8         | 6,0         | 30,4         | 222,0            |
| ТТК 175            | Кофейный напиток с молоком                | 200        | 0,8         | 2,6         | 22,6         | 112,0            |
| Сб.2012г.<br>№348  | Соус томатный                             | 50         | 0,6         | 2,1         | 4,0          | 37,3             |
|                    | Хлеб с каротином                          | 30         | 2,3         | 0,3         | 15           | 74,1             |
|                    | <b>Итого</b>                              | <b>510</b> | <b>19,5</b> | <b>22,0</b> | <b>77,0</b>  | <b>580,4</b>     |
| <b>Обед</b>        |   |            |             |             |              |                  |
| Сб.2004г.<br>№767  | Булочка ванильная                         | 50         | 3,9         | 4,2         | 29,0         | 171,5            |
| сб.96г. №<br>110   | Борщ из св. капусты со сметаной           | 260        | 3,2         | 5,4         | 26,3         | 112,2            |
| Сб.96.№4<br>01     | Гуляш из говядины                         | 100        | 9,9         | 14,5        | 4,0          | 165,0            |
| сб.96г. №<br>469   | Макаронны отварные                        | 200        | 6,3         | 7,6         | 42,4         | 305,0            |
| ТТК 11а            | Компот из замороженных ягод               | 200        | 0,2         | 0,1         | 17,4         | 69,5             |
|                    | Хлеб витаминизированный                   | 30         | 2,3         | 0,3         | 15           | 74,1             |
|                    | Хлеб заварной (ржаной)                    | 30         | 2,4         | 0,4         | 13,8         | 69,6             |
|                    | <b>Итого</b>                              | <b>870</b> | <b>28,2</b> | <b>32,5</b> | <b>147,9</b> | <b>967,0</b>     |
|                    | <b>Итого за день</b>                      |            | <b>47,7</b> | <b>54,5</b> | <b>224,9</b> | <b>1547,4</b>    |
| <b>Второй день</b> |   |            |             |             |              |                  |
| <b>Завтрак</b>     |   |            |             |             |              |                  |
| сб.96г. №<br>297   | Запеканка творожная со сгущен.<br>молоком | 150/20     | 21,6        | 19,3        | 37,1         | 400,0            |
| ТТК 136            | Чайный напиток с сахаром                  | 200        | 0,2         | -           | 15,0         | 58,0             |
|                    | Хлеб с каротином                          | 30         | 2,3         | 0,3         | 15           | 74,1             |

|                |  |            |             |             |              |               |
|----------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                | <b>Итого</b>                           | <b>500</b> | <b>25,2</b> | <b>19,6</b> | <b>80,7</b>  | <b>594,0</b>  |
|                | <b>Обед</b>                            |            |             |             |              |               |
| Таб.           | Огурец свежий порционно                | 50         | 0,4         | -           | 1,3          | 7,0           |
| сб.96г. № 120  | Щи из свежей капусты со сметаной       | 260        | 2,0         | 5,3         | 13,1         | 106,0         |
| Сб.2011г. №3/7 | Рыба (филе) припуц.с молоком и овощами | 50/30      | 10,1        | 2,1         | 2,0          | 117,0         |
| ТТК № 176      | Картофельное пюре                      | 150        | 4,8         | 10,2        | 32,8         | 245,8         |
| сб.96г. № 705  | Напиток из шиповника                   | 200        | 0,4         | -           | 23,6         | 94,0          |
|                | Хлеб заварной ( ржаной)                | 30         | 2,4         | 0,4         | 13,8         | 69,6          |
|                | Хлеб витаминиз.                        | 30         | 2,4         | 0,3         | 15,0         | 74,1          |
|                | <b>Итого</b>                           | <b>800</b> | <b>22,5</b> | <b>18,3</b> | <b>101,6</b> | <b>713,5</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>                   |            | <b>47,7</b> | <b>37,9</b> | <b>182,3</b> | <b>1307,5</b> |
|                | <b>Третий день</b>                     |            |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                         |            |             |             |              |               |
| Таб.           | Сыр порционно                          | 15         | 3,9         | 3,9         | 4,0          | 35,0          |
| сб.96г. № 262  | Каша рисовая молочная с мас.сл.        | 200/10     | 9,4         | 14,0        | 37,8         | 325,0         |
| Таб.           | Йогурт                                 | 125        | 2,9         | 1,2         | 27,8         | 96,3          |
| сб.96г. № 642  | Какао на молоке                        | 200        | 3,8         | 7,0         | 24,8         | 150,0         |
|                | Хлеб с каротином                       | 30         | 2,3         | 0,3         | 15,0         | 74,1          |
|                | <b>Итого</b>                           | <b>580</b> | <b>22,3</b> | <b>26,4</b> | <b>109,4</b> | <b>680,4</b>  |
|                | <b>Обед</b>                            |            |             |             |              |               |
| Сб.96г. № 36/3 | Салат из свежих огурцов                | 100        | 1,2         | 4,1         | 2,7          | 53,0          |
| сб.96г. №129   | Рассольник домашний со сметаной        | 210        | 5,1         | 7,0         | 9,8          | 83,0          |
| сб.96г №430    | Запеканка картофельная с мясом         | 243        | 18,1        | 22,6        | 3,6          | 483,0         |
| ТТК 11а        | Компот из замороженных ягод            | 200        | 0,2         | 0,1         | 17,4         | 69,5          |
|                | Хлеб витаминиз.                        | 30         | 2,3         | 0,3         | 15           | 74,1          |
|                | Хлеб заварной (ржаной)                 | 30         | 2,4         | 0,4         | 13,8         | 69,6          |
|                | <b>Итого</b>                           | <b>813</b> | <b>29,3</b> | <b>34,5</b> | <b>62,3</b>  | <b>832,2</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>                   |            | <b>51,6</b> | <b>60,9</b> | <b>171,7</b> | <b>1512,6</b> |
|                | <b>Четвертый день</b>                  |            |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                         |            |             |             |              |               |
| ТТК 197        | Котлета куриная ( филе)                | 75         | 14,5        | 15,3        | 7,0          | 223,0         |
| сб.96г № 482   | Капуста тушеная                        | 150        | 4,2         | 7,3         | 35,3         | 199,0         |
| ТТК 136        | Чайный напиток с лимоном               | 200/7      | 0,3         | 0,1         | 15,2         | 61,0          |

|                |  |            |              |              |               |               |
|----------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Таб.           | Фрукты                                   | 100        | 1,1          | -            | 13,8          | 61,9          |
|                | Хлеб с каротином                         | 30         | 2,3          | 0,3          | 15,0          | 74,1          |
|                | <b>Итого</b>                             | <b>562</b> | <b>22,4</b>  | <b>23,0</b>  | <b>86,3</b>   | <b>619,0</b>  |
|                |  |            |              |              |               |               |
|                | <b>Обед</b>                              |            |              |              |               |               |
| ТТК 19         | Салат из картофельный с зеленым горошком | 100        | 1,98         | 15,28        | 10,69         | 188,0         |
| сб.96г. № 138  | Суп картофельный с бобовыми с говядиной  | 250/20     | 17,72        | 13,4         | 20,4          | 194,0         |
| сб.96г. № 403  | Плов из говядины                         | 250        | 10,8         | 5,9          | 18,9          | 175,0         |
| ТТК 585/3      | Компот из свежих плодов                  | 200        | 0,2          |              | 27,6          | 112,0         |
|                | Хлеб заварной ( ржаной)                  | 30         | 2,3          | 0,4          | 13,8          | 69,6          |
|                | Хлеб витаминиз.                          | 30         | 2,4          | 0,3          | 15,0          | 74,1          |
|                | <b>Итого</b>                             | <b>880</b> | <b>35,4</b>  | <b>35,28</b> | <b>106,39</b> | <b>812,7</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>                     |            | <b>57,8</b>  | <b>58,28</b> | <b>192,69</b> | <b>1431,7</b> |
|                |  |            |              |              |               |               |
|                | <b>Пятый день</b>                        |            |              |              |               |               |
|                | <b>Завтрак</b>                           |            |              |              |               |               |
| Сб.2004г. №342 | Омлет с сыром                            | 120        | 14,88        | 22,32        | 2,16          | 272,4         |
| Сб.96г. № 591  | Кисель плодово-ягодный                   | 200        | 0,09         | -            | 3,7           | 119,0         |
| Таб.           | Йогурт                                   | 125        | 2,9          | 1,2          | 27,8          | 96,3          |
|                | Булочка к чаю (муч. цех)                 | 50         | 4,0          | 4,2          | 34,9          | 157,0         |
|                | Хлеб с каротином                         | 30         | 2,3          | 0,3          | 15,0          | 74,1          |
|                | <b>Итого</b>                             | <b>525</b> | <b>24,17</b> | <b>28,02</b> | <b>83,56</b>  | <b>718,8</b>  |
|                | <b>Обед</b>                              |            |              |              |               |               |
| Таб            | Свекла отварная порц                     | 50         | 0,8          | -            | 4,6           | 21,0          |
| Сб.96г., № 171 | Суп-пюре картофельное с гренками         | 200/30     | 4,3          | 6,4          | 36,7          | 140,5         |
| ТТК № 422      | Тефтели с соусом                         | 110        | 17,2         | 19,7         | 28,0          | 283,0         |
| сб.96г. № 463  | Каша гречневая гарнирная                 | 150        | 4,5          | 6,8          | 22,4          | 171,0         |
| ТТК 185        | Компот из с/ф                            | 200        | 0,6          | -            | 15,8          | 63,0          |
|                | Хлеб заварной (ржаной)                   | 30         | 2,3          | 0,4          | 13,8          | 69,6          |
|                | Хлеб витаминиз.                          | 30         | 2,4          | 0,3          | 15,0          | 74,1          |
|                | <b>Итого</b>                             | <b>800</b> | <b>32,1</b>  | <b>33,6</b>  | <b>136,3</b>  | <b>822,2</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>                     |            | <b>56,27</b> | <b>61,62</b> | <b>219,86</b> | <b>1541,0</b> |
|                |  |            |              |              |               |               |
|                | <b>Шестой день</b>                       |            |              |              |               |               |
|                | <b>Завтрак</b>                           |            |              |              |               |               |

|               |  |            |              |              |               |                |
|---------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| сб.96г. №262  | Каша пшеничная молочная с маслом   | 200/10     | 9,4          | 17,6         | 26,8          | 285            |
| Таб.          | Сыр порционно  | 30         | 7,9          | 7,9          | 8,2           | 108,0          |
| Таб.          | Масло сливочное  | 10         | 0,07         | 8,2          | 0,06          | 74,1           |
| ТТК 136       | Чайный напиток с сахаром   | 200        | 0,2          | -            | 15,0          | 58,0           |
|               | Хлеб с каротином   | 30/2       | 4,6          | 0,6          | 30,0          | 148,2          |
|               | <b>Итого</b>   | <b>510</b> | <b>22,17</b> | <b>34,3</b>  | <b>80,06</b>  | <b>673,3</b>   |
|               | <b>Обед</b>  |            |              |              |               |                |
| Таб.          | Помидоры свежие порционно  | 50         | 0,6          | 0,1          | 2,9           | 12,0           |
| сб.96г. № 139 | Суп картофельный с макаронными изделиями                                       | 250        | 4,8          | 10,5         | 35,8          | 144,0          |
| ТТК 177       | Рыба под сырной корочкой   | 80         | 16,0         | 12,8         | 18,0          | 235,0          |
| Сб.96г № 494  | Сложный гарнир (картофельное пюре; капуста св. тушеная)                        | 75/75      | 5,8          | 11,1         | 33,8          | 235,0          |
| ТТК 2         | Напиток «Вита Лайт НК»   | 200        | -            | -            | 7,5           | 75,0           |
|               | Хлеб витаминизированный  | 30         | 2,4          | 0,3          | 15,0          | 74,1           |
|               | Хлеб заварной (ржаной)   | 30         | 2,4          | 0,4          | 13,8          | 69,6           |
|               | <b>Итого</b>   | <b>790</b> | <b>32,0</b>  | <b>35,2</b>  | <b>126,8</b>  | <b>844,7</b>   |
|               | <b>Итого за день</b>   |            | <b>54,17</b> | <b>69,5</b>  | <b>206,86</b> | <b>1518,0</b>  |
|               |  |            |              |              |               |                |
|               | <b>Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за первую неделю</b> |            | <b>52,54</b> | <b>57,11</b> | <b>199,72</b> | <b>1476,36</b> |
|               |  |            |              |              |               |                |
|               | <b>Седьмой день</b>  |            |              |              |               |                |
|               | <b>Завтрак</b>   |            |              |              |               |                |
| сб.2004г № 51 | Колобки мясо-картофельные  | 105        | 7,8          | 7,4          | 7,0           | 126,0          |
| сб.96 № 469   | Макароны отварные  | 150        | 9,2          | 10,5         | 35,3          | 231,0          |
| ТТК 175       | Кофейный напиток с молоком   | 200        | 0,8          | 2,6          | 22,6          | 112,0          |
| Таб.          | Сыр порционно  | 15         | 3,9          | 3,9          | 4,0           | 35,0           |
|               | Хлеб с каротином   | 30         | 2,3          | 0,3          | 15            | 74,1           |
|               | <b>Итого</b>   | <b>500</b> | <b>24,0</b>  | <b>24,7</b>  | <b>83,9</b>   | <b>578,1</b>   |
|               |  |            |              |              |               |                |
|               | <b>Обед</b>  |            |              |              |               |                |
| сб.96г. № 120 | Щи со свежей капустой со сметаной  | 260        | 2,0          | 5,3          | 13,1          | 106,0          |
| сб.96г.№ 416  | Шницель рубленный из говядины  | 100        | 16,0         | 14,4         | 18,7          | 261,3          |
| ТТК № 25      | Горошница  | 180        | 8,2          | 8,0          | 37,4          | 178,5          |
| сб.96г. № 701 | Напиток из лимонов   | 200        | 0,1          | -            | 24,2          | 93,0           |
|               | Хлеб витаминизированный  | 30         | 2,4          | 0,3          | 15,0          | 74,1           |
|               | Хлеб заварной (ржаной)   | 30         | 2,3          | 0,4          | 13,8          | 69,6           |

|                 |   |            |             |             |              |               |
|-----------------|---|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                 | <b>Итого</b>                            | <b>800</b> | <b>31,0</b> | <b>28,4</b> | <b>122,2</b> | <b>782,5</b>  |
|                 | <b>Итого за день</b>                    |            | <b>55,0</b> | <b>53,1</b> | <b>206,1</b> | <b>1360,6</b> |
|                 |   |            |             |             |              |               |
|                 | <b>Восьмой день</b>                     |            |             |             |              |               |
|                 | <b>Завтрак</b>                          |            |             |             |              |               |
| сб.96г. № 297   | Запеканка творожная                     | 150/20     | 21,6        | 19,3        | 37,1         | 400,0         |
| ТТК 136         | Чайный напиток с молоком                | 200        | 1,6         | 1,6         | 17,3         | 87,0          |
| Таб.            | Фрукт ( груша)                          | 100        | 0,2         | -           | 24,0         | 53,0          |
|                 | Хлеб с каротином                        | 30         | 2,3         | 0,3         | 15,0         | 74,1          |
|                 |   |            |             |             |              |               |
|                 | <b>Итого</b>                            | <b>500</b> | <b>25,7</b> | <b>21,2</b> | <b>93,4</b>  | <b>614,1</b>  |
|                 |   |            |             |             |              |               |
|                 | <b>Обед</b>                             |            |             |             |              |               |
| Таб.            | Зеленый горошек                         | 25         | 0,6         | 1,0         | 22,5         | 21,2          |
| сб.96г. № 133   | Суп картофельный с рыбными консервами   | 250/25     | 8,4         | 10,2        | 28,1         | 205,3         |
| сб.96г. № 464   | Печень по-строгановски                  | 75/75      | 13,3        | 9,0         | 8,9          | 195,0         |
| сб.96г.№ 465    | Рис отварной                            | 150        | 3,75        | 6,0         | 30,4         | 212,0         |
| ТТК №2          | Напиток «Вита Лайт НК »                 | 200        | -           | -           | 7,5          | 75,0          |
|                 | Хлеб витаминизированный                 | 30         | 2,4         | 0,3         | 15,0         | 74,1          |
|                 | Хлеб заварной ( ржаной)                 | 30         | 2,4         | 0,4         | 13,8         | 69,6          |
|                 | <b>Итого</b>                            | <b>860</b> | <b>30,8</b> | <b>26,9</b> | <b>126,2</b> | <b>852,2</b>  |
|                 | <b>Итого за день</b>                    |            | <b>56,5</b> | <b>48,1</b> | <b>219,6</b> | <b>1466,3</b> |
|                 |   |            |             |             |              |               |
|                 | <b>Девятый день</b>                     |            |             |             |              |               |
|                 | <b>Завтрак</b>                          |            |             |             |              |               |
| сб.96г. № 262   | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200/10     | 9,4         | 14,0        | 38,2         | 265,0         |
| Сб.96г. № 591   | Кисель плодово-ягодный                  | 200        | 0,09        | -           | 3,7          | 119,0         |
| Таб.            | Сыр порционно                           | 20         | 5,3         | 5,3         | 5,5          | 72,0          |
| Таб.            | Яйцо отварное                           | 1шт.       | 4,9         | 4,7         | 0,7          | 42,8          |
|                 | Хлеб с каротином                        | 30         | 2,3         | 0,3         | 15,0         | 74,1          |
|                 | Хлеб заварной ( ржаной)                 | 30         | 2,4         | 0,4         | 13,8         | 69,6          |
|                 | <b>Итого</b>                            | <b>530</b> | <b>24,4</b> | <b>24,7</b> | <b>76,9</b>  | <b>642,5</b>  |
|                 | <b>Обед</b>                             |            |             |             |              |               |
| Таб.            | Огурец свежий порционно                 | 50         | 0,4         | -           | 1,3          | 7,0           |
| сб.96г. № 110   | Борщ из свежей капусты со сметаной      | 260        | 4,1         | 5,4         | 26,3         | 112,2         |
| Сб.2003г ТТК 43 | Суфле «Рыбка»                           | 100        | 16,7        | 9,7         | 13,6         | 198,0         |

|                   |   |            |              |             |               |               |
|-------------------|---|------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
| ТТК 176           | Картофельное пюре                             | 150        | 4,8          | 10,2        | 32,8          | 268,8         |
|                   | Сок фруктовый                                 | 200        | -            | -           | 21,0          | 94,0          |
|                   | Хлеб витаминизир.                             | 30         | 2,4          | 0,3         | 15,0          | 74,1          |
|                   | Хлеб заварной ( ржаной)                       | 30         | 2,3          | 0,4         | 13,8          | 69,6          |
|                   | <b>Итого</b>                                  | <b>820</b> | <b>30,7</b>  | <b>26,0</b> | <b>123,8</b>  | <b>823,7</b>  |
|                   | <b>Итого за день</b>                          |            | <b>55,1</b>  | <b>50,7</b> | <b>200,7</b>  | <b>1466,2</b> |
|                   |   |            |              |             |               |               |
|                   | <b>Десятый день</b>                           |            |              |             |               |               |
|                   | <b>Завтрак</b>                                |            |              |             |               |               |
| ТТК 183           | Омлет с морковью, маслом сливоч.              | 150/5      | 11,2         | 9,0         | 8,6           | 147,0         |
| Сб.2004г.<br>№788 | Булочка к Чаю                                 | 100        | 12,3         | 10,0        | 54,4          | 240,0         |
| ТТК 136           | Чайный напиток с сахаром                      | 200        | 0,2          | -           | 15,0          | 58,0          |
|                   | Хлеб заварной ( ржаной)                       | 30         | 2,4          | 0,4         | 13,8          | 69,6          |
|                   | Хлеб с каротином                              | 30         | 2,3          | 0,3         | 15,0          | 74,1          |
|                   | <b>Итого</b>                                  | <b>515</b> | <b>28,4</b>  | <b>19,7</b> | <b>106,8</b>  | <b>588,7</b>  |
|                   | <b>Обед</b>                                   |            |              |             |               |               |
| сб.96г №<br>167   | Суп-пюре из разных овощей с<br>гречками       | 250/30     | 4,7          | 7,8         | 30,9          | 158,7         |
| ТТК 64            | Колбаски витаминные                           | 100        | 15,7         | 12,5        | 3,14          | 251,0         |
| сб.11г №<br>36/3  | Гарнир овощной сборный                        | 150        | 3,9          | 3,9         | 16,6          | 118,0         |
| сб.96г №<br>585   | Компот из с/ф                                 | 200        | 0,6          | -           | 30,8          | 130,0         |
|                   | Хлеб заварной ( ржаной)                       | 30         | 2,4          | 0,4         | 13,8          | 69,6          |
|                   | Хлеб витаминизированный                       | 30         | 2,3          | 0,3         | 15,0          | 74,1          |
|                   | <b>Итого</b>                                  | <b>720</b> | <b>30,07</b> | <b>24,1</b> | <b>90,14</b>  | <b>801,4</b>  |
|                   | <b>Итого за день</b>                          |            | <b>58,47</b> | <b>43,8</b> | <b>196,94</b> | <b>1390,1</b> |
|                   |   |            |              |             |               |               |
|                   | <b>Одиннадцатый день</b>                      |            |              |             |               |               |
|                   | <b>Завтрак</b>                                |            |              |             |               |               |
| сб.96г.<br>№262   | Каша пшеничная молочная с маслом<br>сливочным | 200/10     | 9,4          | 17,6        | 26,8          | 285           |
|                   | Паста (крем) творожные                        | 100        | 11,0         | 5,0         | 20,0          | 106,0         |
| сб.96г. №<br>642  | Какао на молоке                               | 200        | 3,8          | 7,0         | 24,8          | 150,0         |
|                   | Хлеб с каротином                              | 30         | 2,3          | 0,3         | 15,0          | 74,1          |
|                   | <b>Итого</b>                                  | <b>540</b> | <b>26,5</b>  | <b>29,9</b> | <b>86,6</b>   | <b>615,1</b>  |
|                   |   |            |              |             |               |               |
|                   | <b>Обед</b>                                   |            |              |             |               |               |
| Сб96г. №<br>128   | Рассольник ленинградский со<br>сметаной       | 200/10     | 5,17         | 7,0         | 10,8          | 92,8          |
| Сб.97г            | Суфле «куриное»                               | 110        | 13,7         | 5,6         | 7,3           | 238,0         |

|                     |  |            |              |              |               |                |
|---------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| №522                |  |            |              |              |               |                |
| ТТК36 сб. сверд.об. | Рис с овощами  | 150        | 3,6          | 3,58         | 29,0          | 151,7          |
| сб.96г №705         | Напиток из шиповника   | 200        | 0,4          | -            | 23,6          | 94,0           |
|                     | Хлеб заварной ( ржаной)  | 30         | 2,3          | 0,4          | 13,8          | 69,6           |
|                     | Хлеб витаминизированный  | 30         | 2,3          | 0,3          | 15,0          | 74,1           |
|                     | <b>Итого</b>   | <b>800</b> | <b>27,0</b>  | <b>17,68</b> | <b>119,6</b>  | <b>794,3</b>   |
|                     | <b>Итого за день</b>   |            | <b>53,5</b>  | <b>47,58</b> | <b>206,2</b>  | <b>1409,4</b>  |
|                     |  |            |              |              |               |                |
|                     | <b>Двенадцатый день</b>  |            |              |              |               |                |
|                     | <b>Завтрак</b>   |            |              |              |               |                |
| сб.96г №262         | Каша молочная овсяная с маслом сливочным                                       | 200/10     | 9,5          | 13,6         | 31,7          | 289,0          |
|                     | Паста (крем) творожные   | 100        | 11,0         | 5,0          | 20,0          | 106,0          |
| ТТК 175             | Кофейный напиток с молоком   | 200        | 0,8          | 2,6          | 22,6          | 112,0          |
| Таб.                | Сыр порционно  | 20         | 5,3          | 5,3          | 5,5           | 72,0           |
|                     | Хлеб с каротином   | 30         | 2,3          | 0,3          | 15,0          | 74,1           |
|                     | <b>Итого</b>   | <b>560</b> | <b>28,9</b>  | <b>26,8</b>  | <b>94,8</b>   | <b>653,1</b>   |
|                     |  |            |              |              |               |                |
|                     | <b>Обед</b>  |            |              |              |               |                |
| сб.96г № 162        | Суп крестьянский с крупой со сметаной  | 260        | 2,6          | 5,3          | 14,3          | 116,0          |
| Сб.2006г ТТК № 42   | Котлета рыбная «Лада»  | 100        | 14,9         | 11,8         | 8,9           | 164,0          |
| ТТК 176             | Картофельное пюре  | 150        | 4,8          | 10,2         | 32,8          | 245,8          |
| ТТК 585/3           | Компот из свежих плодов  | 200        | 0,2          |              | 27,6          | 112,0          |
|                     | Хлеб витаминизированный  | 30         | 2,3          | 0,3          | 15            | 74,1           |
|                     | Хлеб заварной ( ржаной)  | 30         | 2,4          | 0,4          | 13,8          | 69,6           |
| Таб.                | Фрукты (груша)   | 100        | 0,2          | -            | 24,0          | 53,0           |
|                     |  |            |              |              |               |                |
|                     | <b>Итого</b>   | <b>870</b> | <b>27,4</b>  | <b>28,0</b>  | <b>136,4</b>  | <b>834,5</b>   |
|                     | <b>Итого за день</b>   |            | <b>56,3</b>  | <b>54,8</b>  | <b>231,2</b>  | <b>1487,6</b>  |
|                     |  |            |              |              |               |                |
|                     | <b>Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за вторую неделю</b> |            | <b>55,81</b> | <b>49,7</b>  | <b>210,12</b> | <b>1419,05</b> |
|                     | <b>Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за две недели</b>    |            | <b>54,18</b> | <b>53,40</b> | <b>204,92</b> | <b>1447,71</b> |

В питании используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, аскорбиновая кислота витамин С , витаминизированный напиток « Вита Лайт НК».

Столовые работают на овощных и мясных полуфабрикатах ( картофель и овощи

очищенные в вакуумной упаковке, мясо бескостное крупный кусок. Овощи после 01 марта каждого года используется только после термической обработки.

Молоко( массовая доля жира 2,5 % и 3,2 %, ) творог ( массовая доля жира не более 9%), сметана ( массовая доля жира не более 15%) используется только после термической обработки.

Содержание белков, жиров и углеводов при составлении рациона питания выдержано примерно в соотношении 1/1/4.

Рацион завтраков и обедов составлен из расчета 25%, и 35% соответственно от суточной потребности в пищевых веществах и энергии в соответствии с рекомендациями по составлению меню СанПиН 2.3/2.4. 3590- 20 « Санитарно-эпидемиологические требования

к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.».

Использованы сборники технологических нормативов:

- 1) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство «Хлебпродинформ» г.Москва 2004 г.
- 2) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий предприятий общественного питания обслуживающих учащихся общеобразовательных учреждений Свердловской области. г Екатеринбург 2006 г
- 3) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ» г. Москва 1996 г, I часть
- 4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ» г. Москва 1997 г, II часть
- 5) Техничко-технологические карты (ТТК)

Инженер - технолог

Р.Р.Владельщикова