

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ

*И.И. М.В.В.*

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора СММУП "КШП"

*Н.В. Гаврилюк*  
Н.В. Гаврилюк



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ с 7 до 18 лет 1 в 2 смена

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	P3, мкг	T3, мг	B1, мг	C, мг			
<b>1 День</b>																		
<b>Завтрак или Подлник льготная категория</b>																		
Колбаса отварная	ТТК	100	11,63	15,42	0,00	185,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	0,00			
Помидор свежий дольками	ТТК	51	0,55	0,10	15,62	12,95	6,87	9,80	12,73	0,43	0,00	66,50	0,35	0,03	12,25			
Чай с сахаром	ТТК	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Фруктовые пастилки	п/л	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием</b>		<b>596</b>	<b>24,19</b>	<b>21,81</b>	<b>105,47</b>	<b>662,37</b>	<b>26,88</b>	<b>19,97</b>	<b>69,14</b>	<b>1,51</b>	<b>25,20</b>	<b>94,85</b>	<b>1,33</b>	<b>0,13</b>	<b>12,25</b>			
<b>Обед льготная категория</b>																		
Отурел свежий	ТТК	45	0,80	0,10	28,00	15,60	7,51	4,58	13,71	0,20	0,00	3,33	0,04	0,00	3,27			
Пи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК	250	1,76	10,38	10,02	144,20	35,06	18,31	41,46	0,70	12,00	228,53	0,20	0,05	12,22			
Сметана	ТТК	27	0,66	3,56	0,88	38,72	15,49	1,57	10,61	0,03	12,00	21,40	0,06	0,00	0,03			
Говядина отварная для I блюда	ТТК	40	10,88	7,78	2,40	115,20	4,15	7,12	54,22	0,89	0,00	20,02	0,17	0,01	0,05			
Плов из индейки	ТТК	230	19,06	15,20	60,03	398,67	43,18	115,13	341,41	4,59	41,09	530,60	1,00	0,21	1,68			
Компот из смеси сухофруктов	ТТК	200	1,02	0,06	36,88	125,00	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,10	0,01	0,32			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием</b>		<b>842</b>	<b>37,57</b>	<b>37,58</b>	<b>161,25</b>	<b>949,75</b>	<b>134,00</b>	<b>165,00</b>	<b>486,95</b>	<b>6,99</b>	<b>65,11</b>	<b>920,52</b>	<b>2,58</b>	<b>0,28</b>	<b>17,56</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1 438</b>	<b>61,76</b>	<b>59,38</b>	<b>266,72</b>	<b>1 612,12</b>	<b>160,88</b>	<b>184,97</b>	<b>556,10</b>	<b>8,50</b>	<b>90,31</b>	<b>1 015,37</b>	<b>3,91</b>	<b>0,42</b>	<b>29,81</b>			
<b>2 День</b>																		
<b>Завтрак или Подлник льготная категория</b>																		
Наттолы из пшцы	ТТК	100	13,08	16,10	15,59	259,92	15,71	13,36	110,36	1,17	29,82	53,02	3,91	0,04	1,23			
Овощная нарезка	ТТК	63	0,65	3,00	10,93	20,58	17,88	16,89	97,82	1,39	19,34	116,77	2,18	0,04	0,80			
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК	200	10,24	7,75	55,12	317,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Напиток Каркаде	ТТК	200	0,04	0,00	9,48	35,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Питевой йогурт Активучо	п/л	95	2,57	1,43	11,21	68,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием</b>		<b>713</b>	<b>30,50</b>	<b>29,12</b>	<b>129,72</b>	<b>834,77</b>	<b>33,59</b>	<b>30,25</b>	<b>208,18</b>	<b>2,56</b>	<b>49,16</b>	<b>169,79</b>	<b>6,09</b>	<b>0,08</b>	<b>2,03</b>			
<b>Обед льготная категория</b>																		
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК	100	1,52	4,98	10,99	90,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Говядина отварная для I блюда	ТТК	45	12,24	8,75	2,43	129,60	4,15	7,12	54,22	0,89	6,00	20,02	0,17	0,01	0,05			



Картофель запеченный из отварного																
Товарина отварная для I блока	ТТК	210	50,59	137,74	435,17	373,33	110,77	38,64	78,51	1,52	17,64	139,47	0,44	0,06	44,65	
Помидор свежий дольками	ТТК	35	9,52	6,80	2,37	100,80	4,98	8,54	65,07	1,07	0,00	24,02	0,20	0,02	0,05	
Рассольник Ленинградский	ТТК	85	0,92	0,17	16,89	21,59	14,29	13,50	78,18	1,11	15,46	93,32	1,74	0,03	0,64	
Напиток Грушевка	ТТК	250	2,07	3,52	22,88	107,11	19,31	19,93	50,29	0,78	12,00	224,78	0,18	0,07	6,60	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	200	0,02	0,02	14,57	37,00	21,11	13,33	17,78	2,56	0,00	2,22	0,44	0,02	5,56	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день		945	81,87	164,20	542,86	1 053,19	172,01	93,94	291,74	7,05	62,73	516,87	3,07	0,21	57,49	
Итого за день		1 631	122,70	203,31	711,92	1 859,54	358,17	216,08	752,76	16,50	137,26	818,38	8,42	1,09	59,54	
<b>5 День</b>																
Завтрак или Подлник льготная категория																
Масло сливочное в упаковке	п/л	10	7,25	0,10	0,14	66,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Гуляш из филе индейки	ТТК	100	14,83	18,00	3,99	189,00	19,80	16,01	141,80	1,15	19,38	34,43	0,34	0,03	0,73	
Макароньы с овощами	ТТК	220	7,67	10,46	65,79	325,60	177,48	14,81	144,66	0,97	53,64	100,44	1,00	0,07	0,06	
Кукуруза	ТТК	35	0,75	0,14	3,84	20,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай с молоком	ТТК	200	1,28	1,17	11,33	57,20	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0,00	0,01	0,24	
Яблоко	ТТК	120	0,48	0,48	28,14	58,80	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	7,50	0,30	0,05	15,00	
Вагончик На здоровье пшенично-ржаной	ТТК	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		730	35,55	31,19	135,04	827,25	290,54	49,98	339,37	6,30	78,60	152,60	1,64	0,25	16,03	
<b>Обед льготная категория</b>																
Виточек Нежкийй	ТТК	100	15,05	14,03	17,00	248,00	31,44	16,71	122,73	1,65	21,12	31,40	0,58	0,11	0,02	
Салат из свежих огурцов с зеленым луком	ТТК	140	1,06	13,83	12,33	144,20	28,96	12,93	36,27	0,58	0,00	41,40	4,58	0,03	0,04	
Товарина отварная для I блока	ТТК	40	10,88	7,78	2,40	115,20	4,98	8,54	65,07	1,07	0,00	24,02	0,20	0,02	0,05	
Суп из овощей с фасолью	ТТК	250	5,22	3,75	25,99	133,26	23,94	17,61	42,75	0,68	12,00	229,99	0,20	0,06	8,20	
Рис с овощами	ТТК	220	4,97	9,05	45,89	92,80	25,27	34,25	95,96	0,85	25,92	574,20	0,47	0,05	1,61	
Напиток из плодов шиповника	ТТК	200	0,69	0,29	19,64	92,60	12,51	3,42	3,55	0,63	0,03	163,43	0,76	0,01	200,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		1 000	41,26	49,23	146,29	1 140,42	127,10	93,46	366,33	5,46	59,07	1 064,44	6,79	0,79	209,92	
Итого за день		1 730	76,81	80,42	281,33	1 967,66	417,64	143,44	705,70	11,76	137,67	1 217,04	8,43	0,53	225,95	
<b>6 День</b>																
Завтрак или Подлник льготная категория																
Голубцы Ленивые	ТТК	100	13,85	18,00	10,40	272,34	19,70	12,79	79,09	1,16	14,29	98,62	1,92	0,02	0,89	
Шоре Фружка	п/л	90	0,00	0,00	8,55	35,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Помидор свежий дольками	ТТК	70	0,75	0,14	16,33	17,78	14,29	13,50	78,18	1,11	15,46	93,32	1,74	0,03	0,64	
Каша перловая рассыпчатая	ТТК	180	4,96	8,35	64,62	237,84	22,35	20,35	165,51	0,93	15,12	28,35	0,70	0,05	0,00	
Какао с молоком	ТТК	200	3,41	3,21	18,46	97,00	110,37	26,97	101,09	0,88	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52	
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		695	26,85	30,54	144,77	789,16	166,71	73,61	423,87	4,08	56,87	242,41	4,37	0,13	2,05	
<b>Обед льготная категория</b>																
Фришбол	ТТК	100	10,84	5,69	8,00	127,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Картофель тушеный	ТТК	220	4,62	11,97	54,36	268,40	41,12	42,65	109,02	1,71	34,56	442,38	0,47	0,16	14,53	

Овощная нарезка	ТТК	100	1,03	4,77	17,35	32,66	28,38	26,81	155,28	2,20	30,71	185,35	3,46	0,06	1,27
Суп картофельный с рисом	ТТК	250	2,02	19,20	22,88	96,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Говядина отварная для I блюда	ТТК	30	8,16	5,83	2,34	86,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сметана	ТТК	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12,00	21,40	0,06	0,00	0,03
Компот фруктовое ягодный	ТТК	200	0,38	0,14	24,46	54,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		970	30,93	50,74	153,09	806,43	84,99	71,03	274,91	3,94	77,27	649,13	3,99	0,22	15,83
Итого за день		1 665	57,78	81,28	297,86	1 595,59	251,70	144,64	698,78	8,02	134,14	891,54	8,36	0,35	17,88
Среднедневное значение за I неделю	завтрак	698	31,97	32,07	139,54	823,63	117,77	49,45	250,49	4,00	47,39	160,22	3,13	0,25	5,92
Среднедневное значение за I неделю	обед	947	73,76	61,89	212,07	993,90	114,03	92,42	320,93	5,19	61,47	762,60	3,26	0,24	55,47

Наименование блюда	№ реп.	Выход, г	Белка, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
<b>2 Неделя</b>																	
<b>1 День</b>																	
<b>Завтрак или Подлинник льготная категория</b>																	
Творожок Расгишка	ш/п	45	2,88	1,58	5,31	46,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Помидор свежий дольками	ТТК	55	0,59	0,11	15,77	13,97	6,87	9,80	12,73	0,43	0,00	66,50	0,35	0,03	12,25		
Сосиски отварные	ТТК	100	11,00	22,00	3,54	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00		
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК	180	6,77	5,36	57,87	253,80	19,75	10,17	56,41	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	0,00		
Чай с сахаром	ТТК	200	0,19	0,04	9,12	36,00	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72,00	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием		635	195,64	29,93	119,00	663,57	26,88	19,97	69,14	1,50	25,20	94,85	1,83	0,13	12,25		
<b>Обед льготная категория</b>																	
Зелень	ТТК	2	0,05	0,01	22,40	0,71	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,25	0,00	0,00	0,50		
Кукуруза	ТТК	30	0,65	0,12	8,19	17,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Говядина отварная для I блюда	ТТК	50	13,60	9,72	2,46	144,00	4,98	8,54	65,07	1,07	0,00	24,02	0,20	0,02	0,05		
Шп из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК	250	1,76	10,38	10,02	144,20	35,06	18,31	41,46	0,70	12,00	228,53	0,20	0,05	12,22		
Сметана	ТТК	17	0,42	2,24	0,56	24,38	35,06	18,31	41,46	0,70	12,00	228,53	0,20	0,05	12,22		
Огурец свежий	ТТК	50	0,4	0,05	14	7,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Каша гречневая с филе индейки	ТТК	230	28,22	14,44	38,40	453,68	43,18	115,13	341,41	4,59	41,09	530,60	1,00	0,21	1,68		
Компот из смеси сухофруктов	ТТК	200	1,02	0,06	36,88	125,00	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,10	0,01	0,32		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием		879	49,51	37,52	155,95	1 029,83	148,95	179,25	515,76	7,66	65,11	1 136,56	2,70	0,34	26,99		
Итого за день		1 514	245,15	67,44	274,95	1 693,40	175,83	199,22	584,91	9,16	90,31	1 231,41	4,53	0,48	39,24		
<b>2 День</b>																	
<b>Завтрак или Подлинник льготная категория</b>																	
Сыр плавленый Дружба	п/п	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Тертые Детские	ТТК	100	19,30	11,35	5,27	156,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Овощное ассорти	ТТК	66	0,65	0,10	14,04	13,74	17,84	16,21	32,42	0,71	0,00	78,36	0,44	0,03	7,67		
Пюре картофельное	ТТК	180	5,58	8,05	40,19	248,94	56,56	34,94	103,89	1,33	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46		
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК	200	1,70	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26		





