

Согласованно
Директор МАОУ «школа № 13»

Н.М.Ростовщикова



Утверждаю:
Директор МУП «КП»

Н.А.Ситнова

(Приказ №42 от 01.09.22)

**Примерное десятидневное меню
для питания учащихся
МАОУ «школа 13»
с 1 сентября 2022 г**

**Примерное двухнедельное (10 дней) меню
для питания учащихся MAOY «Школа 13»**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевая ценность				Витамины, мг.				
			Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет. Ценност ь, Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
1 Вариант											
Горячее питание 1-4 классы											
№506,2004	Суфле из птицы с/с	90/50	20,01	24,01	5,45	317,5	0,07	0,18	0,07	55,3 6	1,82
№516,2004	Макароны отварные	150	5,32	4,89	35,48	210	0,09	0,03	0	29,6 1	0,97
№705,2004	Напиток из шиповника	200	0	0	23,95	91	0	0	0,72	0,48	0,07
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
Горячее питание 5-11 классы											
№451,2004	Шницель мяс. с /с	100	8,64	8,59	10,79	154,7	0,03	0,06	1,62	22,1 8	0,36
№520,2004	Пюре Картофельное	180	3,89	6,72	26,32	186,0	0,19	0,17	30,9 7	63,4 3	1,51
№705,2004	Напиток из шиповника	200	0	0	23,95	91	0	0	0,72	0,48	0,07
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4											
№160,2004	Каша рисовая	200	5,98	11,92	42,51	303,0	0,08	0,18	1,31	129, 51	0,57
№630,1994	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,09	0,75	65,2 5	0,9
№1, 2004	Бутерброд с маслом	40/10	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	0	9,2	0,46
№337,2004	Яйцо вареное	1шт	5,33	4,83	0,29	66,0	0,03	0,18	0	23,1	1,05
обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4											
№7,2003	Салат «Здоровье»	60	0,76	6,05	5,04	76,8	0,02	0,02	16,9 2	24,7 4	0,36
№135,2004	Суп из разных овощей со сметаной	200/10	4,57	9,32	9,89	142,4	0,09	0,09	19,3 8	31,7 3	0,94
№451,2004	Шницель мяс. с /с	90	8,64	8,59	10,79	154,7	0,03	0,06	1,62	22,1 8	0,36
№516,2004	Макароны отварные	150	5,32	4,89	35,48	210	0,09	0,03	0	29,6 1	0,97
№705,2004	Напиток из шиповника	200	0	0	23,95	91	0	0	0,72	0,48	0,07
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,8 2	1,09
завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11											
№160,2004	Каша рисовая	250	7,48	14,9	53,14	378,8	0,1	0,23	1,64	161,	0,71

										89	
№630,1994	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,09	0,75	65,25	0,9
№1, 2004	Бутерброд с маслом	40/10	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	0	9,2	0,46
№337,2004	Яйцо вареное	1шт	5,33	4,83	0,29	66,0	0,03	0,18	0	23,1	1,05
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11										
№7,2003	Салат «Здоровье»	100	1,26	10,08	8,4	128	0,04	0,04	28,2	41,24	0,6
№135,2004	Суп из разных овощей ,сметаной,	250/10/	2,71	11,65	12,36	178	0,11	0,11	24,23	39,66	1,17
№451,2004	Шницель мяс. с /с	100	8,64	8,59	10,79	154,7	0,03	0,06	1,62	22,18	0,36
№520,2004	Пюре картофельное	180	3,89	6,72	26,32	186,0	0,19	0,17	30,97	63,43	1,51
№705,2004	Напиток из шиповника	200	0	0	23,95	91	0	0	0,72	0,48	0,07
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	2 вариант										
	Горячее питание 1-4 классы										
Таб 24,1996	Нарезка из св.огурцов	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
№ 56,2004	Голубцы любительские	110	5,76	16,49	9,16	258,0	0,01	0,03	20,73	33,04	0,54
№ 246,2004	Каша ячневая рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333,0	0,06	0,05	0	25,88	4,58
№685,2004	Чай с /с	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	Горячее питание 5-11 классы										
Таб 24,1996	Нарезка из св.огурцов	100	0,8	0,1	2,6	14,0	0,04	0,04	10	23	0,6
№56,2004	Голубцы любительские	100	5,76	16,49	9,16	258,0	0,01	0,03	20,73	33,04	0,54
Стр. 246,2004	Каша ячневая рассыпчатая	180	10,15	17,53	49,67	399,6	0,07	0,06	0	31,06	5,5
№685,2004	Чай с /с	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 кл										
№366,2004	Запеканка творожная с повидлом	100/50	15,8	22,6	23,73	360,0	0,07	0,33	0,67	198,93	0,67
№769,2004	Булочка домашняя	100	7,03	13,15	57,8	377,0	0,12	0,04	0	17,03	0,92
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
№168,2004	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200\20	3,15	4,55	15,97	117,6	0,09	0,1	15,07	57,0	0,6
Таб 24,1996	Нарезка из св.огурцов	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
№56,2004	Голубцы любительские	90	5,76	16,49	9,16	258,0	0,01	0,03	20,73	33,04	0,54
Стр.246. 2004	Каша ячневая рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333,0	0,06	0,05	0	25,88	4,58

№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,44	95	0,04	0,01	0	8	0,44
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11										
№366,2004	Запеканка творожная с повидлом	120/50	15,8	22,6	23,73	360,0	0,07	0,33	0,67	198,93	0,67
№769,2004	Булочка домашняя	110	7,03	13,15	57,8	377,0	0,12	0,04	0	17,03	0,92
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб ржаной/ пшеничный	24/40	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11										
№168,2004	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250\20	3,94	5,69	19,96	147,0	0,11	0,12	18,84	71,25	0,75
Таб 24,1996	Нарезка из св.огурцов	100	0,8	0,1	2,6	14,0	0,04	0,04	10	23	0,6
№56,2004	Голубцы любительские	100	5,76	16,49	9,16	258,0	0,01	0,03	20,73	33,04	0,54
Стр. 246,2004	Каша ячневая рассыпчатая	180	10,15	17,53	49,67	399,6	0,07	0,06	0	31,06	5,5
	Чай с/с	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,44	95	0,04	0,01	0	8	0,44
	3 вариант										
	Горячее питание 1-4 классы										
№43, 2004	Салат из свежей капусты	60	0,56	1,84	3,38	31,8	0,01	0,01	9,07	19,91	0,024
№403,1994	Плов	260	21,23	19,75	55,18	480,0	0,16	0,21	12,55	36,91	1,56
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2,48	0,35
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	Горячее питание 5-11 классы										
№43 ,2004	Салат из свежей капусты	100	0,94	3,06	5,64	53	0,02	0,02	15,12	33,18	0,40
№461, 2004	Тефтели с/с	110	9,05	11,85	12,34	191	0,05	0,07	4,08	38,82	0,62
№512,2004	Рис припущенный	180	4,4	5,77	44,6	253,2	0,05	0,04	0	18,98	0,74
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2,48
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
№340,2004	Омлет натуральный	118	11,57	18,88	2,08	223	0,07	0,44	0,38	85,24	2,15
№2004	Морковь отварная с масл. растит	80	0,94	8,06	5,18	96,8	0,04	0,05	3,6	39,66	0,53
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87

№2,2004	Бутерброд с джемом	40/40	0,15	0	20,85	80	0,0	0,01	0,05	3,64	0,3
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
№110,2004	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/10	200/10	1,7	5,82	10,94	101,6	0,06	0,06	16,59	43,14
№461, 2004	Тефтели с/с	90	9,05	11,85	12,34	191,0	0,05	0,07	4,08	30,82	0,62
№512,2004	Рис припущенный	150	3,67	4,81	37,17	211,0	0,04	0,03	0	15,82	0,62
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2,48
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11										
№340,2004	Омлет натуральный	118	11,57	18,88	2,08	223	0,07	0,44	0,38	85,24	2,15
2004	Морковь отварная с масл.растит	100	1,17	10,08	6,48	121,0	0,05	0,06	4,5	49,58	0,66
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
№2,2004	Бутерброд с джемом	40/40	0,15	0	20,85	80	0,0	0,01	0,05	3,64	0,3
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11										
№110,2004	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	2,13	7,28	13,68	0,07	127,0	0,08	20,74	53,9	1,24
№461, 2004	Тефтели с/с	110	9,05	11,85	12,34	191	0,05	0,07	4,08	38,82	0,62
№512,2004	Рис припущенный	180	4,4	5,77	44,6	253,2	0,05	0,04	0	18,98	0,74
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2,48
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	4 вариант										
	Горячее питание 1-4 классы										
№493,2004	Цыпленок запеченный	90	11,06	16,59	3,73	204,8	0,05	0,1	0,04	28,04	1,05
№520,2004	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	21,93	155	0,16	0,14	25,81	52,86	1,26
№638,2004	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	30,96	123,0	0,02	0,04	0,80	32,4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	Горячее питание 5-11 классы										
№493,2004	Цыпленок запеченный	100	13,82	20,74	4,66	256,0	0,06	0,13	0,05	35,05	1,31
№520, 2004	Пюре картофельное	200	3,24	5,6	21,93	155	0,16	0,14	25,81	52,86	1,26
№638,2004	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	30,96	123,0	0,02	0,04	0,80	32,4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09

№ 16 2003	Салат из свеклы «Бурячок»	60	0,78	9,06	3,6	99,6	0,01	0,02	5,06	20,1 9	0,68
№49,2003	Зразы Верхисетские с/с	90	17,9	20,3	6,6	279,2	0,06	0,18	2,3	12,1	0,41
Ст. 246,2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333,0	0,06	0,05	0	25,8 8	4,58
№ 81,2003	Напиток Виталайт	200	0	0	8,64	34,0	0,4	0,47	27,9	0	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	Горячее питание 5-11 классы										
№ 16 2003	Салат из свеклы «Бурячок»	100	1,3	15,1	6	166,0	0,02	0,03	8,43	33,6 5	1,13
№49,2003	Зразы Верх-Исетские с/с	100	11,63	15,25	6,64	209,3	0,03	0,12	2,49	11,8	0,39
Стр246,2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,15	17,53	49,67	399,6	0,07	0,06	0	31,0 6	5,5
№ 81,2003	Напиток Виталайт	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,8 2	1,09
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы										
№314,2004	Запеканка рисовая с/с	200	5,98	11,92	42,51	303,0	0,08	0,18	1,31	129, 51	0,57
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
№2,2004	Бутерброд с повидлом	40/40	0,15	0	20,85	80	0,0	0,01	0,05	3,64	0,3
	Хлеб ржаной	30	3,04	0,32	19,44	95	0,04	0,01	0	8	0,44
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы										
№135,2004	Суп овощной со сметаной	200/10	2,71	11,65	12,36	178	0,11	0,11	24,2 3	39,6 6	1,17
№ 16 2003	Салат из свеклы «Бурячок»	60	0,78	9,06	3,6	99,6	0,01	0,02	5,06	20,1 9	0,68
№49,2003	Зразы Верх-Исетские с/с	90	17,9	20,3	6,6	279,2	0,06	0,18	2,3	12,1	0,41
Стр246,2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333,0	0,06	0,05	0	25,8 8	4,58
ТТК КИШСП	Напиток Виталайт	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы										
№314,2004	Запеканка рисовая с/с	220	5,98	11,92	42,51	303,0	0,08	0,18	1,31	129, 51	0,57
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
№2,2004	Бутерброд с повидлом	40/40	0,15	0	20,85	80	0,0	0,01	0,05	3,64	0,3
	Хлеб ржаной	40	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы										
№135,2004	Суп овощной со сметаной	200/10	2,71	11,65	12,36	178	0,11	0,11	24,2	39,6	1,17

	возможностями здоровья 5-11 классы											
Стр 246, сб2004	Каша ячневая с маслом	250/10	11,35	17,6	54,03	421,3	0,09	0,33	2,66	252, 25	0,21	
№630,1994	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,09	0,75	65,2 5	0,9	
№3, 2004	Бутерброд с сыром	30/20	7,64	6,12	19,44	167,0	0,05	0,07	0,32	208	0,66	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,44	95	0,04	0,01	0	8	0,44	
	обед учащиеся с ограниченными возможностями здоровья 5-11 класс											
№9 2003	Салат «Золотая осень»	100	1,46	12,18	7,96	147,0	0,03	0,05	27,2 6	44,8 3	1,28	
№140,2004	Суп картофельный с цыпленком .макарон. изд.	250/30	4,43	4,94	16,75	131,2	0,11	0,06	13,2	20,4 2	1,02	
№64,2003	Колбаски витаминные	90	32,72	45,9	4,7	561,6	0,13	0,29	0,5	36,5 6	2,95	
№36,2004	Рис, припущенный с овощами	150	3,91	6,5	38,81	233,0	0,05	0,03	1,29	15,7 4	0,69	
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87	
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8	
	7 вариант											
	Горячее питание 1-4 классы											
№394 2004	Тефтели рыбные с соусом	90	11,7	13,59	12,34	217,0	0,06	0,09	4,08	30,8 2	0,62	
№520,2004	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	21,93	155,0	0,16	0,14	25,8 1	52,8 6	1,26	
№692,2004	Напиток кофейный	200	3,8	3,7	20,17	121,0	0,04	0,15	1,3	120, 3	0,11	
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8	
	Горячее питание 5-11 классы											
№437,2004	Гуляш	100	11,21	34,41	4,66	502,0	0,03	0,01	3,79	5,52	0,27	
№36,2004	Рис, припущенный с овощами	180	3,91	6,5	38,81	233,0	0,05	0,03	1,29	15,7 4	0,69	
ТТК КШСП	Напиток Виталайт	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0	0	
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8	
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы											
№160,2004	Каша пшениная с/м	200/5	12,42	18,12	56,77	439,2	0,08	0,3	2,53	240, 2	0,2	
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87	
	Бутерброд с маслом и повидлом	40/20 /40	3,09	8,57	19,52	170,0	0,04	0,02	0	9,2	0,46	
	Хлеб ржаной	24	1,82	0,19	11,66	57	0,03	0,01	0	4,8	0,26	
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы											
№17 2004	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,05	1,6	37,2	0,02	0,01	3,33	13,9 7	0,37	
№139,2004	Суп картофельный с горохом, сметаной	200/10	8,14	9,31	18,5	181,6	0,08	0,08	9,46	25,4 6	0,61	
№394 2004	Тефтели рыбные с соусом	90	11,7	13,59	12,34	217,0	0,06	0,09	4,08	30,8 2	0,62	
№520,2004	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	21,93	155,0	0,16	0,14	25,8 1	52,8 6	1,26	

№692,2004	Напиток кофейный	200	3,8	3,7	20,17	121,0	0,04	0,15	1,3	120, 3	0,11
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,8 2	1,09
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы										
Стр.246,2004	Каша пшениная с/м	250/10	12,94	17,88	59,14	457,5	0,09	0,31	2,64	250, 21	0,21
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
№2,2004	Бутерброд с повидлом	40/40	0,15	0	20,85	80	0,0	0,01	0,05	3,64	0,3
	Хлеб ржаной	24	1,82	0,19	11,66	57	0,03	0,01	0	4,8	0,26
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11классы										
№17 2004	Салат из соленых огурцов с луком	110	0,95	5,59	2,94	68,2	0,03	0,02	6,11	25,6 1	0,66
№139,2004	Суп картофельный с горохом „сметаной	250/20	8,14	9,31	18,5	181,6	0,08	0,08	9,46	25,4 6	0,61
№437,2004	Гуляш	100	11,21	34,41	4,66	502,0	0,03	0,01	3,79	5,52	0,27
№436,2004	Рис припущенный с овощами	200	3,91	6,5	38,81	233,0	0,05	0,03	1,29	15,7 4	0,69
ТТК КШСП	Напиток Виталайт	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,8 2	1,09
	8 вариант										
	Горячее питание 1-4 классы										
№496,2004	Котлета из курицы с/с	90	15,34	24,73	21,84	370,0	0,06	0,13	3,36	25,7 9	1,56
№520, 2004	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	21,93	155,0	0,16	0,14	25,8 1	52,8 6	1,26
№1047,1982	Напиток из шиповника	200	-	-	23,95	91	-	-	0,48	0,48	0,07
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	Горячее питание 5-11 классы										
№496,2004	Котлета из курицы с/с	100	28,42	30,71	11,58	435,9	0,11	0,22	0	26,2 6	2,49
№520, 2004	Пюре картофельное	200	4,32	7,47	29,26	206	0,21	0,18	34,4 1	70,4 8	1,68
№1047,1982	Напиток из шиповника	200	-	-	23,95	91	-	-	0,48	0,48	0,07
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,8 2	1,09
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 кл.										
№366 2004	Запеканка из творога с повидлом	100/50	15,8	22,6	23,73	360,0	0,07	0,33	0,67	198, 93	0,67
№685,2004	Чай с /с	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
№ 110,1986	Булочка Дорожная	100	6,96	14,72	56,96	388,0	0,1	0,04	0	16,4 2	0,88
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8

№160,2004	Каша молочная пшеничная	250	12,42	18,12	56,77	439,2	0,08	0,3	2,53	240,2	0,2
№630,1994	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,09	0,75	65,25	0,9
№1,2004	Бутерброд с маслом/джемом	40/10/40	3,09	8,57	19,52	170,0	0,04	0,02	0	9,2	0,46
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
№110,2004	Борщ из св. капусты со сметаной	200/10	1,7	5,82	10,94	101,6	0,06	0,06	16,59	43,14	0,99
Таб. 24 ,1996	Нарезка из помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15,0	8,4	0,54
№436,2004	Жаркое по -домашнему	250	19,27	18,43	31,41	374,0	0,27	0,26	41,87	26,76	2,01
№639,2004	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	30,96	123,0	0,02	0,04	0,80	32,4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11										
№160,2004	Каша молочная пшеничная	250	12,42	18,12	56,77	439,2	0,08	0,3	2,53	240,2	0,2
№630,1994	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,09	0,75	65,25	0,9
№1,2004	Бутерброд с маслом, сыром	40/20/40	3,09	8,57	19,52	170,0	0,04	0,02	0	9,2	0,46
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11										
№110,2004	Борщ из св. капусты со сметаной	200/10	1,7	5,82	10,94	101,6	0,06	0,06	16,59	43,14	0,99
Таб. 24 ,1996	Нарезка из помидоров	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	0,04	25	14	0,9
№451,2004	Котлета мясная с/с	100	8,64	8,59	10,79	155	0,03	0,06	1,62	22,18	0,36
№520,534,2004	Пюре картофельное с капустой тушеной	150/30	3,24/0,88	5,6/0,91	21,93/3,49	155/25,5	0,16/0,01	0,14/0,02	25,8/1,19	52,8/6,74	1,26/0,3
№639,2004	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	30,96	123,0	0,02	0,04	0,80	32,4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	10 вариант										
	Горячее питание 1-4 классы										
Таб.24,1996	Нарезка из св. помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	0,01	7,5	4,2	0,27
№43,2003	Суфле «Рыбка»	90	18,56	17,26	8,51	262,8	0	0,07	1,03	40,75	0,59
№520,2004	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	21,93	155,0	0,16	0,14	25,81	52,86	1,26
№631,2004	Компот из св.яблок	200	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,09
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	Горячее питание 5-11классы										
Таб.24,1996	Нарезка из св. помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	0,01	7,5	4,2	0,27
№43,2003	Суфле «Рыбка»	100	20,62	19,18	9,46	292,0	0	0,08	1,14	45,28	0,66
№520,2004	Пюре картофельное	200	4,32	7,47	29,26	206	0,21	0,18	34,41	70,48	1,68
№631,2004	Компот из св.яблок	200	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,09

	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 кл										
Стр.246,2004	Каша ячневая	200	9,08	14,08	43,22	337	0,07	0,26	2,13	201,8	,017
№337,2004	Яйцо вареное	1 шт	5,33	4,83	0,29	66	0,03	0,18	0	23,1	1,05
№692,2004	Напиток кофейный с молоком	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	0,11
	Хлеб ржаной	24\45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
№131,2004	Рассольник по-домашнему со сметаной	200/10	1,96	6,27	12,23	114,7	0,09	0,06	21,05	33,97	0,89
Таб.24,1996	Нарезка из св. помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
№43,2003	Суфле «Рыбка»	90	18,56	17,26	8,51	262,8	0	0,07	1,03	40,75	0,59
№520,2004	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	21,93	155,0	0,16	0,14	25,81	52,86	1,26
№631,2004	Компот из св.яблок	200	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,09
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11										
Стр.246,2004	Каша ячневая	250	9,31	14,43	44,3	345,4	0,07	0,027	2,18	206,85	0,17
№337,2004	Яйцо вареное	1 шт	5,33	4,83	0,29	66	0,03	0,18	0	23,1	1,05
№692,2004	Напиток кофейный с молоком	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	0,11
	Хлеб ржаной	24\45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11										
№131,2004	Рассольник по-домашнему со сметаной	250/10	2,45	7,84	15,29	143,4	0,11	0,08	26,31	42,46	1,11
Таб.24,1996	Нарезка из св. помидоров	100	0,88	0,16	3,04	19,2	0,05	0,03	20	11,2	0,72
№43,2003	Суфле «Рыбка»	100	20,62	19,18	9,46	292,0	0	0,08	1,14	45,28	0,66
№520,2004	Пюре картофельное	180	4,07	12,52	30,2	255,6	0,24	0,17	37,3	36,43	1,93
№631,2004	Компот из св.яблок	200	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,09
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8

Соотношение БЖУ

1 1 4 Ср. Ккал

1 1,2 4,2

При разработке ТТК использовались сборники рецептов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. г. Москва, 1996

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области. Г. Екатеринбург. 2003г.

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В. Т. Лапшиной 2004г.

