



## Примерное десятидневное меню

### для питания учащихся МАОУ школа №13

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевая ценность				Витамины, мг.				
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
<b>1 Вариант</b>											
<b>Горячий завтрак учащихся 1-4 классы 1 смена</b>											
№1, 2004	Бутерброд с маслом сливочным	31,25/15	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	-	9,20	0,46
№366, 2004	Запеканка творожная с молоком сгущенным	160/70	25,22	37,41	37,35	592	0,12	0,51	1,29	296,07	1,29
№685, 2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	-	0,11	0,1	5,25	0,87
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
<b>Обед учащихся 1-4 класс 2 смена</b>											
43,2004	Салат из свежей капусты	60	0,56	1,84	3,38	31,8	0,01	0,01	9,07	19,01	0,24
№139, 2004	Суп картофельный с горохом, мясом	200/10	7,75	9,04	18,31	176	0,07	0,07	9,26	21,78	0,54
№461, 2004	Тефтели с соусом	90/50	9,05	11,85	12,34	191	0,05	0,07	4,08	30,82	0,62
№516, 2004	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,89	35,48	210,8	0,08	0,02	0	29,61	0,97
№692, 2004	Напиток кофейный	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	0,11
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
<b>Завтрак учащихся ОВЗ 1-4 класс 1 смена</b>											
№1, 2004	Бутерброд с маслом сливочным	31,25/15	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	-	9,20	0,46
Табл.4, 2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	8,55	11,41	44,30	314	0,04	0,15	1,28	125,13	0,12
№685, 2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	-	0,11	0,1	5,25	0,87
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
<b>Обед учащихся ОВЗ 1-4 класс 1/2 смена</b>											
43,2004	Салат из свежей капусты	60	0,56	1,84	3,38	31,8	0,01	0,01	9,07	19,01	0,24
№139, 2004	Суп картофельный с горохом, мясом	200/10	7,75	9,04	18,31	176	0,07	0,07	9,26	21,78	0,54

								7			
№461, 2004	Тептели с соусом	90/50	9,0 5	11,8 5	12,3 4	191	0,0 5	0, 0 7	4,0 8	30, 82	0, 62
№516, 2004	Макаронные изделия отварные	150	5,3 2	4,89	35,4 8	210 ,8	0,0 8	0, 0 2	0	29, 61	0, 97
№692, 2004	Напиток кофейный	200	3,8	3,7	20,1 7	121	0,0 4	0, 1 5	1,3	120 ,3	0, 11
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/3 1,25	5,5 2	0,58	35,2 4	172	0,0 8	0, 0 2	0	14, 50	0, 80
	<b>Полдник учащиеся ОВЗ 1-4 класс 2 смена</b>										
№1, 2004	Бутерброд с маслом сливочным	31,25/1 5	3,0 9	8,57	19,5 2	170	0,0 4	0, 0 2	-	9,2 0	0, 46
Табл.4, 2004	Каша пшенная с маслом сливочным	200/10	8,5 5	11,4 1	44,3 0	314	0,0 4	0, 1 5	1,2 8	125 ,13	0, 12
№685, 2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,0 1	57	-	0, 0 1	0,1	5,2 5	0, 87
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/3 1,25	5,5 2	0,58	35,2 4	172	0,0 8	0, 0 2	0	14, 50	0, 80
	<b>2 вариант</b>										
	<b>Горячий завтрак учащиеся 1-4 классы 1 смена</b>										
№19,2 004	Салат из свежих помидоров	75	0,7 6	15,0 8	3,38	153	0,0 4	0, 0 2	13, 24	11, 99	0, 56
№443, 2004	Плов	200	19, 13	13,8 4	40,6 7	457	0,1 3	0, 1 9	4	41, 62	1, 88
№693, 2004	Какао с молоком	200	3,3 2	5,33	24,8	148	0,0 4	0, 1 5	1,3	120 ,4	0, 12
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/3 1,25	5,5 2	0,58	35,2 4	172	0,0 8	0, 0 2	0	14, 50	0, 80
	<b>Обед учащиеся 1-4 класс 2 смена</b>										
2004	Морковь отварная с маслом растительным	60	0,7 0	6,05	3,89	72, 6	0,0 3	0, 0 4	2,7 0	29, 75	0, 4
№124, 2004	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,2 9	9,26	7,45	130	0,0 7	0, 0 7	24, 06	42, 61	0, 87
№443, 2004	Плов	200	19, 13	13,8 4	40,6 7	457	0,1 3	0, 1 9	4	41, 62	1, 88
№693, 2004	Какао с молоком	200	3,3 2	5,33	24,8	148	0,0 4	0, 1 5	1,3	120 ,4	0, 12
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/3 1,25	5,5 2	0,58	35,2 4	172	0,0 8	0, 0 2	0	14, 50	0, 80
	<b>Завтрак учащиеся ОВЗ 1-4 класс 1 смена</b>										
Таб4, 2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	8,5 6	13,0 6	44,3 1	329	0,0 4	0, 1 6	1,2 8	123 ,37	0, 13
№693, 2004	Какао с молоком	200	3,3 2	5,33	24,8	148	0,0 4	0, 1 5	1,3	120 ,4	0, 12
№2,20 04	Бутерброд с джемом	31,25/4 0	3,2 4	0,32	46,9 6	202	0,0 4	0, 0	0,0 6	12, 8	0, 84

								2			
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/3 1,25	5,5 2	0,58	35,2 4	172	0,0 8	0, 0 2	0	14, 50	0, 80
	<b>Обед учащиеся ОВЗ 1-4 класс 1/2 смена</b>										
2004	Морковь отварная с маслом растительным	60	0,7 0	6,05	3,89	72, 6	0,0 3	0, 0 4	2,7 0	29, 75	0, 4
№124, 2004	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,2 9	9,26	7,45	130	0,0 7	0, 0 7	24, 06	42, 61	0, 87
№443, 2004	Плов	200	19, 13	13,8 4	40,6 7	457	0,1 3	0, 1 9	4	41, 62	1, 88
№693, 2004	Какао с молоком	200	3,3 2	5,33	24,8	148	0,0 4	0, 1 5	1,3	120 ,4	0, 12
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/3 1,25	5,5 2	0,58	35,2 4	172	0,0 8	0, 0 2	0	14, 50	0, 80
	<b>Полдник учащиеся ОВЗ 1-4 класс 2 смена</b>										
Таб4, 2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	8,5 6	13,0 6	44,3 1	329	0,0 4	0, 1 6	1,2 8	123 ,37	0, 13
№693, 2004	Какао с молоком	200	3,3 2	5,33	24,8	148	0,0 4	0, 1 5	1,3	120 ,4	0, 12
№2,20 04	Бутерброд с джемом	31,25/4 0	3,2 4	0,32	46,9 6	202	0,0 4	0, 0 2	0,0 6	12, 8	0, 84
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/3 1,25	5,5 2	0,58	35,2 4	172	0,0 8	0, 0 2	0	14, 50	0, 80
	<b>3 вариант Горячий завтрак учащиеся 1-4 класс 1 смена</b>										
Таб.24, 1996	Нарезка из свежих огурцов	60	0,4 8	0,06	1,56	8,4	0,0 3	0, 0 3	6	13, 80	0, 36
№437, 2004	Гуляш	100	9,3 4	28,6 7	3,89	418	0,0 3	0, 0 1	3,1 6	4,6 0	0, 23
Стр 246, 2004	Греча отварная рассыпчатая	150	8,4 6	14,6 1	41,3 9	333	0,0 5	0, 0 5	0	25, 88	4, 58
№631, 2004	Компот из свежих яблок	200	0,1 8	0,18	34,3 9	134	0,0 1	0, 0 1	7,4 9	7,8 6	1, 09
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/3 1,25	5,5 2	0,58	35,2 4	172	0,0 8	0, 0 2	0	14, 50	0, 80
	<b>Обед учащиеся 1-4 класс 2 смена</b>										
Таб.24, 1996	Нарезка из свежих огурцов	60	0,4 8	0,06	1,56	8,4	0,0 3	0, 0 3	6	13, 80	0, 36
№132, 2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	4,9 6	6,27	12,2 3	114 ,7	0,0 9	0, 0 6	21, 05	33, 97	0, 89
№437, 2004	Гуляш	100	9,3 4	28,6 7	3,89	418	0,0 3	0, 0 1	3,1 6	4,6 0	0, 23
Стр 246, 2004	Греча отварная рассыпчатая	150	8,4 6	14,6 1	41,3 9	333	0,0 5	0, 0 5	0	25, 88	4, 58
№631, 2004	Компот из свежих яблок	200	0,1 8	0,18	34,3 9	134	0,0 1	0, 0 0	7,4 9	7,8 6	1, 09

								1			
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Завтрак учащиеся ОВЗ 1-4 класс 1 смена</b>										
№ 3,2004	Бутерброд с сыром	31,25/30	7,23	10,33	40,12	283	0,04	0,15	4,28	122,84	0,12
Стр 246, сб2004	Каша ячневая с маслом сливочным	200/10	2,601	3,798	15,11	210,6	0,02	0,02	4,39	13,1	0,34
№630, 2004	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,09	0,75	65,25	0,09
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	<b>Обед учащиеся ОВЗ 1-4 класс 1/2 смена</b>										
Таб.24, 1996	Нарезка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,03	0,03	6	13,80	0,36
№132, 2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	4,96	6,27	12,23	114,7	0,09	0,06	21,05	33,97	0,89
№437, 2004	Гуляш	100	9,34	28,67	3,89	418	0,03	0,01	3,16	4,60	0,23
Стр 246, 2004	Греча отварная рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333	0,05	0,05	0	25,88	4,58
№631, 2004	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,09
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Полдник учащиеся ОВЗ 1-4 класс 2 смена</b>										
№ 3,2004	Бутерброд с сыром	31,25/30	7,23	10,33	40,12	283	0,04	0,15	4,28	122,84	0,12
Стр 246, сб2004	Каша ячневая с маслом сливочным	200/10	2,601	3,798	15,11	210,6	0,02	0,02	4,39	13,1	0,34
№630, 2004	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,09	0,75	65,25	0,09
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	<b>4 вариант Горячий завтрак учащиеся 1-4 классы 1 смена</b>										
Таб. 24, 1996	Нарезка из помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,03	0,02	12,5	7	0,45
№478, 2004	Запеканка картофельная с мясом с соусом	200/50	19,23	16,12	55,41	453	0,43	0,32	64,05	36,83	2,94
№685, 2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Обед учащиеся 1-4 класс 1 смена</b>										
№11,2	Салат из свежей	60	0,8	6,04	6,56	83,	0,0	0,	14,	23,	0,





№340, 2004	Омлет натуральный	118/5	11,53	14,66	0,07	186	0,07	0,41	0,39	84,50	2,14
№81,2 003	Напиток Виталайт	200	-	-	8,64	34	0,40	0,47	27,9	-	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Сок фруктовый/фрукт	200	0	0	0	92	23	0,2	0,4	200	2
	<b>6 вариант</b>										
	<b>Горячий завтрак учащиеся 1-4 классы 1 смена</b>										
43,200 4	Салат из свежей капусты	60	0,56	1,84	3,38	31,8	0,01	0,01	9,07	19,01	0,24
№43, 2003	Суфле "Рыбка"	90	18,56	17,26	8,51	262,8	0	0,07	1,03	40,75	0,59
№520, 2004	Картофельное пюре	150	3,26	5,60	22,05	156	0,16	0,14	25,96	52,94	1,26
№685, 2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/3 1,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Обед учащиеся 1-4 класс 2 смена</b>										
43,200 4	Салат из свежей капусты	60	0,56	1,84	3,38	31,8	0,01	0,01	9,07	19,01	0,24
№110, 2004	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,70	5,82	10,94	101,6	0,06	0,06	16,59	43,14	0,99
№43, 2003	Суфле "Рыбка"	90	18,56	17,26	8,51	262,8	0	0,07	1,03	40,75	0,59
№520, 2004	Картофельное пюре	150	3,26	5,60	22,05	156	0,16	0,14	25,96	52,94	1,26
№685, 2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/3 1,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Завтрак учащиеся ОВЗ 1-4 класс 1 смена</b>										
№1, 2004	Бутерброд с маслом сыром	31,25/1 5/25	7,64	6,12	19,44	167	0,05	0,07	0,32	208	0,66
Стр.24 6,2004	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/10	7,32	13,86	31,58	280,3	0,22	0,20	1,22	150,06	1,74
№685, 2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/3 1,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	<b>Обед учащиеся ОВЗ 1-4 класс 1/2 смена</b>										
43,200 4	Салат из свежей капусты	60	0,56	1,84	3,38	31,8	0,01	0,01	9,07	19,01	0,24
№110, 2004	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,70	5,82	10,94	101,6	0,06	0,06	16,59	43,14	0,99

								6			
№43, 2003	Суфле "Рыбка"	90	18, 56	17,2 6	8,51	262 ,8	0	0, 0 7	1,0 3	40, 75	0, 59
№520, 2004	Картофельное пюре	150	3,2 6	5,60	22,0 5	156	0,1 6	0, 1 4	25, 96	52, 94	1, 26
№685, 2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,0 1	57	-	0, 0 1	0,1	5,2 5	0, 87
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/3 1,25	5,5 2	0,58	35,2 4	172	0,0 8	0, 0 2	0	14, 50	0, 80
	<b>Полдник учащихся ОВЗ 1-4 класс 2 смена</b>										
№1, 2004	Бутерброд с маслом сыром	31,25/1 5/25	7,6 4	6,12	19,4 4	167	0,0 5	0, 0 7	0,3 2	208	0, 66
Стр.24 6,2004	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/10	7,3 2	13,8 6	31,5 8	280 ,3	0,2 2	0, 2 0	1,2 2	150 ,06	1, 74
№685, 2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,0 1	57	-	0, 0 1	0,1	5,2 5	0, 87
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/3 1,25	2,7 6	0,29	17,6 2	86	0,0 4	0, 0 1	-	7,2 5	0, 4
	<b>7 вариант</b>										
	<b>Горячий завтрак учащиеся 1-4 классы 1 смена</b>										
№438, 2004	Азу	250	17, 73	16,8 3	19,5	305	0,0 2	0, 2 2	23, 99	23, 02	1, 3
№630, 2004	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,3 6	86	0,0 2	0, 0 9	0,7 5	65, 25	0, 09
№1, 2004	Бутерброд с маслом сливочным	31,25/1 5	3,9 9	8,57	19,5 2	170	0,0 4	0, 0 2	-	9,2 0	0, 46
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/3 1,25	5,5 2	0,58	35,2 4	172	0,0 8	0, 0 2	0	14, 50	0, 80
	<b>Горячий завтрак учащиеся 5-11 классы 1 смена</b>										
№534, 2004	Капуста тушеная с мясом	200/50	26, 08	19,3 7	23,2 4	370	0,1 6	0, 2 9	132 ,29	144 ,94	2
№639, 2004	Компот из сухофруктов	200	1,0 4	0	30,9 6	123	0,0 2	0, 0 4	0,8	32, 4	0, 7
№2,20 04	Бутерброд с сыром	31,25/2 5	7,6 4	6,12	19,4 4	167	0,0 5	0, 0 7	0,3 2	208	0, 66
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/3 1,25	5,5 2	0,58	35,2 4	172	0,0 8	0, 0 2	0	14, 50	0, 80
	<b>Обед учащихся 1-4 класс 2 смена</b>										
Таб.24, 1996	Нарезка из св. помидоров	60	0,6 6	0,12	2,28	14, 4	0,0 4	0, 0 2	15	8,4	0, 5 4
№138, 2004	Суп картофельный с крупой, с рыбой	200	4,2 8	3,55	13,8 4	107 ,2	0,0 9	0, 5	13, 2	20, 24	0, 76
№438, 2004	Азу	250	17, 73	6,83	19,5	305	0,0 2	0, 2 2	23, 99	23, 02	1, 3
№630, 2004	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,3 6	86	0,0 2	0, 0 9	0,7 5	65, 25	0, 09
№1, 2004	Бутерброд с маслом сливочным	31,25/1 5	3,9 9	8,57	19,5 2	170	0,0 4	0, 0 2	-	9,2 0	0, 46

	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/3 1,25	5,5 2	0,58	35,2 4	172	0,0 8	0, 0 2	0	14, 50	0, 80
	<b>Завтрак учащиеся ОВЗ 1-4 класс 1 смена</b>										
№2,20 04	Бутерброд с джемом	31,25/3 0	3,2 4	0,32	46,9 6	202	0,0 4	0, 0 2	0,0 6	12, 8	33 ,2
Таб.4, 2004	Каша рисовая с маслом сливочным	200/10	5,9 8	11,9 2	42,5 1	303	0,0 8	0, 1 8	1,3 1	129 ,51	
№692, 2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,8 0	3,70	20,1 7	121	0,0 4	0, 1 5	1,3 0	120 ,3	0, 11
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/3 1,25	2,7 6	0,29	17,6 2	86	0,0 4	0, 0 1	-	7,2 5	0, 4
	Сок 0,2	200	5	0	127	550	0,2 0	0, 4	40	200 ,	2
	<b>Обед учащиеся ОВЗ 1-4 класс 1/2 смена</b>										
Таб.24, 1996	Нарезка из св. помидоров	60	0,6 6	0,12	2,28	14, 4	0,0 4	0, 0 2	15	8,4	0, 5 4
№138, 2004	Суп картофельный с крупой, с рыбой	200	4,2 8	3,55	13,8 4	107 ,2	0,0 9	0, 5	13, 2	20, 24	0, 76
№438, 2004	Азу	250	17, 73	16,8 3	19,5	305	0,0 2	0, 2 2	23, 99	23, 02	1, 3
№630, 2004	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,3 6	86	0,0 2	0, 0 9	0,7 5	65, 25	0, 09
№1, 2004	Бутерброд с маслом сливочным	31,25/1 5	3,9 9	8,57	19,5 2	170	0,0 4	0, 0 2	-	9,2 0	0, 46
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/3 1,25	5,5 2	0,58	35,2 4	172	0,0 8	0, 0 2	0	14, 50	0, 80
	<b>Полдник учащиеся ОВЗ 1-4 класс 2 смена</b>										
№2,20 04	Бутерброд с джемом	31,25/3 0	3,2 4	0,32	46,9 6	202	0,0 4	0, 0 2	0,0 6	12, 8	33 ,2
Таб.4, 2004	Каша рисовая с маслом сливочным	200/10	5,9 8	11,9 2	42,5 1	303	0,0 8	0, 1 8	1,3 1	129 ,51	
№692, 2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,8 0	3,70	20,1 7	121	0,0 4	0, 1 5	1,3 0	120 ,3	0, 11
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/3 1,25	2,7 6	0,29	17,6 2	86	0,0 4	0, 0 1	-	7,2 5	0, 4
	Сок 0,2	200	5	0	127	550	0,2 0	0, 4	40	200 ,	2
	<b>8 вариант</b>										
	<b>Горячий завтрак учащиеся 1-4 классы 1 смена</b>										
№ 506,20 04	Суфле из курицы с соусом	90/50	20, 1	24,0 1	5,45	317 ,5	0,0 7	0, 1 8	0,0 7	55, 36	1, 82
№516, 2004	Макаронные изделия отварные с овощной закуской	150/50	5,3 2	4,89	35,4 8	210	0,0 8	0, 0 2	0	29, 61	0, 97
№693, 2004	Какао с молоком	200	3,3 2	5,33	24,8	148	0,0 4	0, 1 5	1,3	120 ,4	0, 12
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/3 1,25	5,5 2	0,58	35,2 4	172	0,0 8	0, 0 2	0	14, 50	0, 80



Таб.24, 1996	Нарезка из свежих огурцов	60	0,4 8	0,06	1,56	8,4	0,0 3	0, 0 3	6	13, 80	0, 36
№436, 2004	Жаркое по-домашнему	200/50	13	33,2 7	31,4 1	589	0,2 2	0, 1 4	41, 87	26, 76	11 8, 01
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0, 0 1	0	0,1 3	0, 01
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/3 1,25	5,5 2	0,58	35,2 4	172	0,0 8	0, 0 2	0	14, 50	0, 80
	<b>Обед учащиеся 1-4 класс 1 смена</b>										
2004	Морковь отварная с маслом растительным	60	0,7 0	6,05	3,89	72, 6	0,0 3	0, 0 4	2,7 0	29, 75	0, 4
№131, 2004	Рассольник "Домашний" со сметаной	200/10	1,9 6	6,26	12,2 3	114 ,6	0,1	0, 0 6	21, 06	33, 97	0, 89
№436, 2004	Жаркое по-домашнему	200/50	13	33,2 7	31,4 1	589	0,2 2	0, 1 4	41, 87	26, 76	11 8, 01
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0, 0 1	0	0,1 3	0, 01
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/3 1,25	5,5 2	0,58	35,2 4	172	0,0 8	0, 0 2	0	14, 50	0, 80
	<b>Завтрак учащиеся ОВЗ 1-4 класс 1 смена</b>										
№1, 2004	Бутерброд с маслом сливочным	31,25/1 0	3,9 9	8,57	19,5 2	170	0,0 4	0, 0 2	-	9,2 0	0, 46
Табл.4, 2004	Каша пшенная с маслом сливочным	200/10	8,5 4	8,94	44,2 7	291 ,7	0,0 4	0, 1 6	1,2 8	122 ,77	0, 12
№693, 2004	Какао с молоком	200	3,3 2	5,33	24,8	148	0,0 4	0, 1 5	1,3	120 ,4	0, 12
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/3 1,25	2,7 6	0,29	17,6 2	86	0,0 4	0, 0 1	-	7,2 5	30
	<b>Обед учащиеся ОВЗ 1-4 класс 1/2 смена</b>										
2004	Морковь отварная с маслом растительным	60	0,7 0	6,05	3,89	72, 6	0,0 3	0, 0 4	2,7 0	29, 75	0, 4
№131, 2004	Рассольник "Домашний" со сметаной	200	1,9 6	6,26	12,2 3	114 ,6	0,1	0, 0 6	21, 06	33, 97	0, 89
№436, 2004	Жаркое по-домашнему	200/50	13	33,2 7	31,4 1	589	0,2 2	0, 1 4	41, 87	26, 76	11 8, 01
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0, 0 1	0	0,1 3	0, 01
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/3 1,25	5,5 2	0,58	35,2 4	172	0,0 8	0, 0 2	0	14, 50	0, 80
	<b>Полдник учащиеся ОВЗ 1-4 класс 2 смена</b>										
№1, 2004	Бутерброд с маслом сливочным	31,25/1 0	3,9 9	8,57	19,5 2	170	0,0 4	0, 0 2	-	9,2 0	0, 46
Табл.4, 2004	Каша пшенная с маслом сливочным	200/10	8,5 4	8,94	44,2 7	291 ,7	0,0 4	0, 1 6	1,2 8	122 ,77	0, 12
№693, 2004	Какао с молоком	200	3,3 2	5,33	24,8	148	0,0 4	0, 1 5	1,3	120 ,4	0, 12
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/3 1,25	2,7 6	0,29	17,6 2	86	0,0 4	0, 0	-	7,2 5	30

								1			
	<b>10 вариант</b>										
	<b>Горячий завтрак учащиеся 1-4 классы 1 смена</b>										
№494, 2004	Цыпленок запеченный	100	35, 77	43,2 5	1,49	53 8	0,1 4	0, 2 9	0,0 3	56, 84	3, 3 2
№36, 2004	Рис припущенный с овощами	200	5,2 1	8,66	51,7 5	311	0,0 7	0, 0 4	1,7 2	20, 99	0, 92
№692, 2004	Напиток кофейный	200	3,8	3,7	20,1 7	121	0,0 4	0, 1 5	1,3	120 ,3	0, 11
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/3 1,25	2,7 6	0,29	17,6 2	86	0,0 4	0, 0 1	-	7,2 5	30
	<b>Обед учащиеся 1-4 класс 2 смена</b>										
№7,20 03	Салат «Здоровье»	60	0,7 6	6,05	5,04	76	0,0 2	0, 0 2	16, 92	24, 74	0, 36
№140, 2004	Суп картофельный с макарон. изд. тушенкой	200/15	4,4 3	4,94	16,7 5	131 ,2	0,1 1	0, 0 6	13, 2	20, 42	1, 02
№494, 2004	Цыпленок запеченный	100	35, 77	43,2 5	1,49	53 8	0,1 4	0, 2 9	0,0 3	56, 84	3, 3 2
№36, 2004	Рис припущенный с овощами	200	5,2 1	8,66	51,7 5	311	0,0 7	0, 0 4	1,7 2	20, 99	0, 92
№692, 2004	Напиток кофейный	200	3,8	3,7	20,1 7	121	0,0 4	0, 1 5	1,3	120 ,3	0, 11
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/3 1,25	2,7 6	0,29	17,6 2	86	0,0 4	0, 0 1	-	7,2 5	30
	<b>Завтрак учащиеся ОВЗ 1-4 класс 1 смена</b>										
Таб4, 2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	8,5 6	13,0 6	44,3 1	329	0,0 4	0, 1 6	1,2 8	123 ,37	0, 13
№3, 2004	Бутерброд с маслом/сыром	31,25/1 0/20	5,5 1	4,64	17,5 6	136 ,2	0,0 5	0, 0 5	0,2 1	137 ,79	0, 46
№692, 2004	Напиток кофейный	200	3,8	3,7	20,1 7	121	0,0 4	0, 1 5	1,3	120 ,3	0, 11
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/3 1,25	2,7 6	0,29	17,6 2	86	0,0 4	0, 0 1	-	7,2 5	30
	<b>Обед учащиеся ОВЗ 1- 4 класс 1/2 смена</b>										
№7,20 03	Салат «Здоровье»	60	0,7 6	6,05	5,04	76	0,0 2	0, 0 2	16, 92	24, 74	0, 36
№140, 2004	Суп картофельный с макарон. изд. тушенкой	200/15	4,4 3	4,94	16,7 5	131 ,2	0,1 1	0, 0 6	13, 2	20, 42	1, 02
№494, 2004	Цыпленок запеченный	100	35, 77	43,2 5	1,49	53 8	0,1 4	0, 2 9	0,0 3	56, 84	3, 3 2
№36, 2004	Рис припущенный с овощами	200	5,2 1	8,66	51,7 5	311	0,0 7	0, 0 4	1,7 2	20, 99	0, 92
№692, 2004	Напиток кофейный	200	3,8	3,7	20,1 7	121	0,0 4	0, 1 5	1,3	120 ,3	0, 11
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/3 1,25	2,7 6	0,29	17,6 2	86	0,0 4	0, 0 0	-	7,2 5	30

								1			
	<b>Полдник учащиеся ОВЗ 1-4 класс 2 смена</b>										
Таб4, 2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	8,5 6	13,0 6	44,3 1	329	0,0 4	0, 1 6	1,2 8	123 ,37	0, 13
№3, 2004	Бутерброд с маслом/сыром	31,25/1 0/20	5,5 1	4,64	17,5 6	136 ,2	0,0 5	0, 5	0,2 1	137 ,79	0, 46
№692, 2004	Напиток кофейный	200	3,8	3,7	20,1 7	121	0,0 4	0, 1 5	1,3	120 ,3	0, 11
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/3 1,25	2,7 6	0,29	17,6 2	86	0,0 4	0, 1	-	7,2 5	30

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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992917

Владелец Ростовщикова Наталья Михайловна

Действителен с 15.09.2025 по 15.09.2026