

**Цикличное меню по обеспечению питанием отдельных категорий обучающихся,
за исключением обучающихся, получающих начальное общее образование, и обучающихся с ограниченными возможностями,
для первой смены**

Отдельные категории обучающихся в первую смену (75.00 руб.)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход (гр., шт., ед.)	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	А	В1	Е	С
День 1														
№ 173, 174,181	Каша молочная из пшениной, овсяной, гречневой, рисовой, кукурузной, манной, пшеничной и др. круп	200	210,5	7	5,8	32,7	105,6	86,8	184,8	2,3	15,1	0	0	0,8
№ 5	Масло сливочное	10	75	0,1	8,2	0,1	1,2	0	1,9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:		544,3	11,62	16,72	83,22	150,1	116,96	207,3	7,34	74,1	0	1,2	21,2
День 2														
№ 291	Плов из птицы	200	267	14	8,3	28,5	10,1	23,5	64,6	0	0	0	0	2
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Итого:		431,8	18,12	10,42	59,32	19,22	34,26	84,42	0,24	0	0	0	2
День 3														
№ 224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	130/20	325	15	13	37	150	29	186	0	17	0	15	0,9

№ 5	Масло сливочное	10	75	0,1	8,2	0,1	1,2	0	1,9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Итого:		564,8	19,22	23,32	67,92	160,3	39,76	207,7	0,24	76	0	15	0,9
День 4														
№ 234	Котлета рыбная	80	81,6	8	9,82	5,71	10,62	10,74	74,05	0,11	9,37	0	0	0
№312	Пюре картофельное	150	172,9	3,09	9,15	17,98	41,65	27,39	87,02	1,02	49,99	0,14	0,11	17,79
№330,№331,№332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Итого:		436,3	15,51	22,49	55,91	66,39	49,89	185,8	1,47	63,36	0,14	0,11	18,29
День 5														
№120	Суп молочный с вермишелью	200	123	5	4	17	126	17	106	0	8	0	0	1
№ 15	Сыр порционно	10	35	3	2,7	0	100	5	60	0	21	0	0	0
№ 5	Масло сливочное	10	75	0,1	8,2	0,1	1,2	0	1,9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Итого:		397,8	12,22	17,02	47,92	236,3	32,76	187,7	0,24	88	0	0	1
День 6														
№294	Биточки рубленые из птицы	80	76,68	8	1,25	5,02	3,42	1,1	6,4	0,11	0	0	0	0
№ 309	Макароны отварные с овощами	150	185	4,9	3,5	32	17,2	13	47,6	0,6	0	0,1	0	1,6
№330,№331,№332,	Соус сметанный (с томатом, с луком,	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5

№333	с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.													
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Итого:	443,5	17,32	8,27	69,24	34,74	25,86	78,72	1,05	4	0,1	0	2,1	
День 7														
№ 173, 174,181	Каша молочная из пшениной, овсяной, гречневой, рисовой, кукурузной, манной, пшеничной и др. круп	200	210,5	7	5,8	32,7	105,6	86,8	184,8	2,3	15,1	0	0	0,8
№ 5	Масло сливочное	10	75	0,1	8,2	0,1	1,2	0	1,9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:	544,3	11,62	16,72	83,22	150,1	116,96	207,3	7,34	74,1	0	1,2	21,2	
День 8														
№ 291	Плов из птицы	200	267	14	8,3	28,5	10,1	23,5	64,6	0	0	0	0	2
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Итого:	431,8	18,12	10,42	59,32	19,22	34,26	84,42	0,24	0	0	0	2	
День 9														
№ 224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	130/20	325	15	13	37	150	29	186	0	17	0	15	0,9
№ 5	Масло сливочное	10	75	0,1	8,2	0,1	1,2	0	1,9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242	Кофейный напиток с молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0

/349 /346/348 / 378 / 377 /376	/Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком													
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Итого:	564,8	19,22	23,32	67,92	160,3	39,76	207,7	0,24	76	0	15	0,9	
День 10														
ТТК	Котлета рыбная	80	93,71	5,71	5,25	4,8	15,08	14,62	81,37	0,11	10,97	0	0	0
№312	Пюре картофельное	150	172,9	3,09	9,15	17,98	41,65	27,39	87,02	1,02	49,99	0,14	0,1	17,79
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Итого:	448,4	13,22	17,92	55	70,85	53,77	193,1	1,47	64,96	0,14	0,11	18,29	
День 11														
№290	Птица тушеная в соусе	100	166	1,65	11,66	3,51	2,1	0,5	4	0,1	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262,5	8,29	8,95	37,36	10,2	72,3	109	2	10,2	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Итого:	593,3	14,06	22,73	71,69	21,42	83,56	132,8	2,34	10,2	0	0	0	
День 12														
№ 15	Сыр порционно	10	35	3	2,7	0	100	5	60	0	21	0	0	0
№210	Омлет натуральный с маслом	120/10	224	11	19	2,1	83	12,8	180	1,6	227	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0

	сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком													
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Итого:	423,8	18,12	23,82	32,92	192,1	28,56	259,8	1,84	248	0	0	0	0

**Цикличное меню по обеспечению питанием отдельных категорий обучающихся,
за исключением обучающихся, получающих начальное общее образование, и обучающихся с ограниченными возможностями,
для второй смены**

Отдельные категории обучающихся во вторую смену (92 руб.)														
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход (гр., шт., ед.)	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	E	C
День 1														
№88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	71,8	1,44	3,96	6,32	39,4	17,7	39,2	0,66	0	0,04	0	12,62
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№297	Фрикадельки куриные	80	215,44	9,97	14,89	5,89	3,42	1,14	6,4	0,11	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	180	315	9,94	10,73	44,83	12,25	86,76	130,79	2,39	12,24	0	0	0
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	809,04	24,47	33,14	95,3	74,43	112,84	218,79	3,86	24,74	0,04	0	0	31,32
День 2														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0,8	13,4	40	120	360	0	0	0	0	0
№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	85,8	1,61	4,07	9,58	9,1	11,9	36,4	0	0	0	0	8,4
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№ 291	Плов из птицы	200	267	14	8,3	28,5	10,1	23,5	64,6	0	0	0	0	2
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2

ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	622,6	26,43	15,33	88,34	73,56	161,64	498,5	0,6	8,5	0	0	28,6	
День 3														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0,8	13,4	40	120	360	0	0	0	0	0
№119	Суп с бобовыми	200	91,6	4	3,4	11,8	27,5	24,4	64,9	0,8	0	0	0	9,2
№290	Птица тушеная в соусе	100	166	1,65	11,66	3,51	2,1	0,5	4	0,1	0	0	0	0
№ 309	Макаронные изделия отварные	180	221,99	5,87	4,19	38,39	20,63	15,59	57,11	0,72	0	0,11	0	0,72
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	732,39	22,14	20,51	103,66	97,79	166,73	518,41	2,22	0	0,11	0	28,12	
День 4														
№99	Суп из овощей	200	76,2	1,27	3,99	7,31	11,8	9,9	23,6	0	0	0	0	9,3
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
ТТК	Котлета рыбная	80	184,72	9,51	11,15	11,62	10,62	10,74	74,05	0,11	9,37	0	0	0
№312	Пюре картофельное	180	207,41	3,07	10,98	21,5	49,97	32,86	104,42	1,22	59,98	0,11	0,13	21,34
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	675,13	16,97	29,68	78,69	91,75	60,74	244,47	2,03	81,85	0,11	0,13	49,34	
День 5														
№82	Борщ с капустой и картофелем	200	83	1,44	3,93	8,74	18,2	12,8	25,6	0	0	0	0	10,1
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№ 246	Гуляш из куриного филе	80	151	12,24	10,28	2,31	2,1	0,5	4	0,1	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	180	315	9,94	10,73	44,83	12,25	86,76	130,79	2,39	12,24	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	738,8	26,44	27,1	92,74	46,91	106,3	197,89	3,09	20,74	0	0	28,3	

День 6														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0,8	13,4	40	120	360	0	0	0	0	0
№98	Суп крестьянский с пшеном	200	56	1	3,2	6,2	15,7	10,5	26,1	0	0	0	0	10,5
№294	Биточки, рубленные из птицы	80	180,8	8,72	1,25	8,14	3,42	1,1	6,4	0,11	0	0	0	0
№ 309	Макароны отварные с овощами	180	221,99	5,87	4,19	38,39	20,63	15,59	57,11	0	0	0,1	0	1,6
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,72	4,79	0	0	0,59
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:		648,59	18,51	10,5	90,69	52,31	34,43	126,91	1,43	4,79	0,1	0	30,89
День 7														
№88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	71,8	1,44	3,96	6,32	39,4	17,7	39,2	0,66	0	0,04	0	12,62
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№278	Тефтели куриные с соусом	80/30	134	7	5,2	7,2	12	3	18	0,1	3,6	0	0	1
№171	Каша рассыпчатая гречневая	180	315	9,94	10,73	44,83	12,25	86,76	130,79	2,39	12,24	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:		710,6	21,2	22,05	95,21	78,01	113,7	225,49	3,75	24,34	0,04	0	31,82
День 8														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0,8	13,4	40	120	360	0	0	0	0	0
№119	Суп с бобовыми	200	91,6	4	3,4	11,8	27,5	24,4	64,9	0,8	0	0	0	9,2
№ 291	Плов из птицы	200	305,33	16,94	10,46	35,73	10,1	23,5	64,6	0	0	0	0	2
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:		649,73	31,56	15,12	97,49	85,16	174,14	521,9	1,4	0	0	0	29,4
День 9														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0,8	13,4	40	120	360	0	0	0	0	0
№82	Борщ с капустой и картофелем	200	83	1,44	3,93	8,74	18,2	12,8	25,6	0	0	0	0	10,1

	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№294	Биточки, рубленые из птицы	80	180,8	8,72	1,25	8,14	3,42	1,1	6,4	0,11	0	0	0	0
№ 309	Макарони отварные с овощами	180	221,99	5,87	4,19	38,39	20,63	15,59	57,11	0	0	0,1	0	1,6
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	772,59	27,15	13,73	106,93	101,61	156,73	491,51	0,81	12,5	0,1	0	30,4	
День 10														
№103	Суп картофельный с вермишелью	200	94,6	2,15	2,27	13,96	9	11,6	30,9	0	0	0	0	7,7
ТТК	Котлета рыбная	80	184,72	9,51	11,15	11,62	10,62	10,74	74,05	0,11	9,37	0	0	0
№312	Пюре картофельное	180	207,41	3,07	10,98	21,5	49,97	32,86	104,42	1,22	59,98	0,11	0,13	21,34
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	676,53	17,65	26,26	85,04	82,15	62,44	246,67	2,03	73,35	0,11	0,13	47,74	
День 11														
№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	85,8	1,61	4,07	9,58	9,1	11,9	36,4	0	0	0	0	8,4
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№290	Птица тушеная в соусе	100	166	1,65	11,66	3,51	2,1	0,5	4	0,1	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	180	315	9,94	10,73	44,83	12,25	86,76	130,79	2,39	12,24	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	756,6	16,02	28,62	94,78	37,81	105,4	208,69	3,09	20,74	0	0	26,6	
День 12														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0,8	13,4	40	120	360	0	0	0	0	0
№99	Суп из овощей	200	76,2	1,27	3,99	7,31	11,8	9,9	23,6	0	0	0	0	9,3

	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№ 246	Гуляш из куриного филе	80	151	12,24	10,28	2,31	2,1	0,5	4	0,1	0	0	0	0
№ 305	Рис припущенный	180	239,94	4,35	5,26	43,99	9,47	25,67	79,79	0	25,67	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	736,94	28,68	22,49	103,87	77,73	162,31	504,89	0,7	34,17	0	0	27,5	

Заказчик:

МАОУ гимназия №26 г.Томска
 Директор
 _____/Ю.А. Уралова /
 м.п.

Исполнитель:

ИП Ляпко И.Г.
 _____/И.Г. Ляпко/
 м.п.

Циклическое меню по обеспечению бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, получающим общее образование в возрасте от 7 до 11 лет включительно, для одного обучающегося

Обучающиеся с ОВЗ в первую смену (152.00 руб.)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход (гр., шт., ед.)	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	E	C
День 1 Завтрак														
№ 173, 174,181	Каша молочная из пшениной, овсяной, гречневой, рисовой, кукурузной, манной, пшеничной и др. круп	200	210,5	7	5,8	32,7	105,6	86,8	184,8	2,3	15,1	0	0	0,8
№ 5	Масло сливочное	10	75	0,1	8,2	0,1	1,2	0	1,9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:		544,3	11,62	16,72	83,22	150,12	116,96	207,32	7,34	74,1	0	1,2	21,2
День 1 Обед														
№88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	71,8	1,44	3,96	6,32	39,4	17,7	39,2	0,66	0	0,04	0	12,62
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:		451,6	6,26	15,28	77,74	103,32	47,06	99,72	5,7	16,1	0,04	1,2	51,22
	Всего:		995,9	17,88	32	160,96	253,44	164,02	307,04	13,04	90,2	0,04	2,4	72,42
День 2 Завтрак														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0,8	13,4	40	120	360	0	0	0	0	0
№ 291	Плов из птицы	200	267	14	8,3	28,5	10,1	23,5	64,6	0	0	0	0	2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0

/376	/ Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком													
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Итого:	511,8	26,12	11,22	72,72	59,22	154,26	444,42	0,24	0	0	0	2	
День 2 Обед														
№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	85,8	1,61	4,07	9,58	9,1	11,9	36,4	0	0	0	0	8,4
	Сметана	10	85,8	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	85,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	85,8	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	85,8	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	85,8	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:	514,8	6,43	15,39	81	73,02	41,26	96,92	5,04	16,1	0	1,2	47	
	Всего:	1026,6	32,55	26,61	153,72	132,24	195,52	541,34	5,28	16,1	0	1,2	49	
День 3 Завтрак														
№ 224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	130/20	325	15	13	37	150	29	186	0	17	0	15	0,9
№ 5	Масло сливочное	10	75	0,1	8,2	0,1	1,2	0	1,9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Итого:	564,8	19,22	23,32	67,92	160,32	39,76	207,72	0,24	76	0	15	0,9	
День 3 Обед														
№119	Суп с бобовыми	200	91,6	4	3,4	11,8	27,5	24,4	64,9	0,8	0	0	0	9,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:	454,4	8,62	13,02	82,92	84,62	53,76	120,32	5,84	7,6	0	1,2	47,8	
	Всего:	1019,2	27,84	36,34	150,84	244,94	93,52	328,04	6,08	83,6	0	16,2	48,7	
День 4 Завтрак														
№ 234	Котлета рыбная	80	81,6	8	9,82	5,71	10,62	10,74	74,05	0,11	9,37	0	0	0
№312	Пюре картофельное	150	172,85	3,09	9,15	17,98	41,65	27,39	87,02	1,02	49,99	0,14	0,11	17,79
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0

/376	/ Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком													
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Итого:	436,25	15,51	22,49	55,91	66,39	49,89	185,79	1,47	63,36	0,14	0,11	18,29	
День 4 Обед														
№99	Суп из овощей	200	76,2	1,27	3,99	7,31	11,8	9,9	23,6	0	0	0	0	9,3
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:	456	6,09	15,31	78,73	75,72	39,26	84,12	5,04	16,1	0	1,2	47,9	
	Всего:	892,25	21,6	37,8	134,64	142,11	89,15	269,91	6,51	79,46	0,14	1,31	66,19	
День 5 Завтрак														
№120	Суп молочный с вермишелью	200	123	5	4	17	126	17	106	0	8	0	0	1
№ 15	Сыр порционно	10	35	3	2,7	0	100	5	60	0	21	0	0	0
№ 5	Масло сливочное	10	75	0,1	8,2	0,1	1,2	0	1,9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Итого:	397,8	12,22	17,02	47,92	236,32	32,76	187,72	0,24	88	0	0	1	
День 5 Обед														
№82	Борщ с капустой и картофелем	200	83	1,44	3,93	8,74	18,2	12,8	25,6	0	0	0	0	10,1
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:	462,8	6,26	15,25	80,16	82,12	42,16	86,12	5,04	16,1	0	1,2	48,7	
	Всего:	860,6	18,48	32,27	128,08	318,44	74,92	273,84	5,28	104,1	0	1,2	49,7	
День 6 Завтрак														
№294	Биточки рубленые из птицы	80	76,68	8	1,25	5,02	3,42	1,1	6,4	0,11	0	0	0	0
№ 309	Макаронны отварные с овощами	150	185	4,9	3,5	32	17,2	13	47,6	0,6	0	0,1	0	1,6
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№ 379/380/382/383 /242	Кофейный напиток с молоком /Кофейный	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0

/349 /346/348 / 378 / 377 /376	напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком													
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Итого:	443,48	17,32	8,27	69,24	34,74	25,86	78,72	1,05	4	0,1	0	2,1	
День 6 Обед														
№98	Суп крестьянский с пшеном	200	56	1	3,2	6,2	15,7	10,5	26,1	0	0	0	0	10,5
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:	418,8	5,62	12,82	77,32	72,82	39,86	81,52	5,04	7,6	0	1,2	49,1	
	Всего:	862,28	22,94	21,09	146,56	107,56	65,72	160,24	6,09	11,6	0,1	1,2	51,2	
День 7 Завтрак														
№ 173, 174,181	Каша молочная из пшениной, овсяной, гречневой, рисовой, кукурузной, манной, пшеничной и др. круп	200	210,5	7	5,8	32,7	105,6	86,8	184,8	2,3	15,1	0	0	0,8
№ 5	Масло сливочное	10	75	0,1	8,2	0,1	1,2	0	1,9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:	544,3	11,62	16,72	83,22	150,12	116,96	207,32	7,34	74,1	0	1,2	21,2	
День 7 Обед														
№88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	71,8	1,44	3,96	6,32	39,4	17,7	39,2	0,66	0	0,04	0	12,62
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:	451,6	6,26	15,28	77,74	103,32	47,06	99,72	5,7	16,1	0,04	1,2	51,22	
	Всего:	995,9	17,88	32	160,96	253,44	164,02	307,04	13,04	90,2	0,04	2,4	72,42	
День 8 Завтрак														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0,8	13,4	40	120	360	0	0	0	0	0
№ 291	Плов из птицы	200	267	14	8,3	28,5	10,1	23,5	64,6	0	0	0	0	2
№ 379/380/382/383 /242	Кофейный напиток с молоком /Кофейный	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0

/349 /346/348 / 378 / 377 /376	напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком													
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Итого:	511,8	26,12	11,22	72,72	59,22	154,26	444,42	0,24	0	0	0	2	
День 8 Обед														
№119	Суп с бобовыми	200	91,6	4	3,4	11,8	27,5	24,4	64,9	0,8	0	0	0	9,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:	454,4	8,62	13,02	82,92	84,62	53,76	120,32	5,84	7,6	0	1,2	47,8	
	Всего:	966,2	34,74	24,24	155,64	143,84	208,02	564,74	6,08	7,6	0	1,2	49,8	
День 9 Завтрак														
№ 224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	130/20	325	15	13	37	150	29	186	0	17	0	15	0,9
№ 5	Масло сливочное	10	75	0,1	8,2	0,1	1,2	0	1,9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Итого:	564,8	19,22	23,32	67,92	160,32	39,76	207,72	0,24	76	0	15	0,9	
День 9 Обед														
№82	Борщ с капустой и картофелем	200	83	1,44	3,93	8,74	18,2	12,8	25,6	0	0	0	0	10,1
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:	462,8	6,26	15,25	80,16	82,12	42,16	86,12	5,04	16,1	0	1,2	48,7	
	Всего:	1027,6	25,48	38,57	148,08	242,44	81,92	293,84	5,28	92,1	0	16,2	49,6	
День 10 Завтрак														
ТТК	Котлета рыбная	80	93,71	5,71	5,25	4,8	15,08	14,62	81,37	0,11	10,97	0	0	0
№312	Пюре картофельное	150	172,85	3,09	9,15	17,98	41,65	27,39	87,02	1,02	49,99	0,14	0,11	17,79
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№ 379/380/382/383 /242	Кофейный напиток с молоком /Кофейный	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0

/349 /346/348 / 378 / 377 /376	напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком													
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Итого:	448,36	13,22	17,92	55	70,85	53,77	193,11	1,47	64,96	0,14	0,11	18,29	
День 10 Обед														
№103	Суп картофельный с вермишелью	200	94,6	2,15	2,27	13,96	9	11,6	30,9	0	0	0	0	7,7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:	457,4	6,77	11,89	85,08	66,12	40,96	86,32	5,04	7,6	0	1,2	46,3	
	Всего:	905,76	19,99	29,81	140,08	136,97	94,73	279,43	6,51	72,56	0,14	1,31	64,59	
День 11 Завтрак														
№290	Птица тушеная в соусе	100	166	1,65	11,66	3,51	2,1	0,5	4	0,1	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262,5	8,29	8,95	37,36	10,2	72,3	109	2	10,2	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Итого:	593,3	14,06	22,73	71,69	21,42	83,56	132,82	2,34	10,2	0	0	0	
День 11 Обед														
№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	85,8	1,61	4,07	9,58	9,1	11,9	36,4	0	0	0	0	8,4
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:	465,6	6,43	15,39	81	73,02	41,26	96,92	5,04	16,1	0	1,2	47	
	Всего:	1058,9	20,49	38,12	152,69	94,44	124,82	229,74	7,38	26,3	0	1,2	47	
День 12 Завтрак														
№ 15	Сыр порционнно	10	35	3	2,7	0	100	5	60	0	21	0	0	0
№210	Омлет натуральный с маслом	120/10	224	11	19	2,1	83	12,8	180	1,6	227	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0

	лимоном /Чай со сгущенным молоком													
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
		Итого:	423,8	18,12	23,82	32,92	192,12	28,56	259,82	1,84	248	0	0	0
День 12 Обед														
№99	Суп из овощей	200	76,2	1,27	3,99	7,31	11,8	9,9	23,6	0	0	0	0	9,3
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
		Итого:	456	6,09	15,31	78,73	75,72	39,26	84,12	5,04	16,1	0	1,2	47,9
		Всего:	879,8	24,21	39,13	111,65	267,84	67,82	343,94	6,88	264,1	0	1,2	47,9

Обучающиеся с 7 до 11 лет с ОВЗ во вторую смену (152.00 руб.)														
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход (гр., шт., ед.)	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	E	C
День 1 Обед														
№88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	71,8	1,44	3,96	6,32	39,4	17,7	39,2	0,66	0	0,04	0	12,62
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№297	Фрикадельки куриные	80	215,44	9,97	14,89	5,89	3,42	1,14	6,4	0,11	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262,5	8,29	8,95	37,36	10,2	72,3	109	2	10,2	0	0	0
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
		Итого:	756,54	22,82	31,36	87,83	72,38	98,38	197	3,47	22,7	0,04	0	31,32
День 1 Полдник														
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0

	медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком													
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
		Итого:	350	6	11,4	61,3	60	35,8	51	4,8	7,6	0	1,2	20,4
		Всего:	1106,5	28,82	42,76	149,13	132,38	134,18	248	8,27	30,3	0,04	1,2	51,72
День 2 Обед														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0,8	13,4	40	120	360	0	0	0	0	0
№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	85,8	1,61	4,07	9,58	9,1	11,9	36,4	0	0	0	0	8,4
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№ 291	Плов из птицы	200	267	14	8,3	28,5	10,1	23,5	64,6	0	0	0	0	2
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
		Итого:	622,6	26,43	15,33	88,34	73,56	161,64	498,5	0,6	8,5	0	0	28,6
День 2 Полдник														
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/50	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
		Итого:	350	6	11,4	61,3	60	35,8	51	4,8	7,6	0	1,2	20,4
		Всего:	972,6	32,43	26,73	149,64	133,56	197,44	549,5	5,4	16,1	0	1,2	49
День 3 Обед														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0,8	13,4	40	120	360	0	0	0	0	0
№119	Суп с бобовыми	200	91,6	4	3,4	11,8	27,5	24,4	64,9	0,8	0	0	0	9,2
№290	Птица тушеная в соусе	100	166	1,65	11,66	3,51	2,1	0,5	4	0,1	0	0	0	0
№ 309	Макаронные изделия отварные	150	185	4,9	3,5	32	17,2	13	47,6	0,6	0	0,1	0	1,6
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0

	йодатом калия													
	Итого:	695,4	21,17	19,82	97,27	94,36	164,14	508,9	2,1	0	0,1	0	29	
День 3 Полдник														
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:	350	6	11,4	61,3	60	35,8	51	4,8	7,6	0	1,2	20,4	
	Всего:	1045,4	27,17	31,22	158,57	154,36	199,94	559,9	6,9	7,6	0,1	1,2	49,4	
День 4 Обед														
№99	Суп из овощей	200	76,2	1,27	3,99	7,31	11,8	9,9	23,6	0	0	0	0	9,3
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
ТТК	Котлета рыбная	80	184,72	9,51	11,15	11,62	10,62	10,74	74,05	0,11	9,37	0	0	0
№312	Пюре картофельное	150	172,85	3,09	9,15	17,98	41,65	27,39	87,02	1,02	49,99	0,14	0,11	17,79
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	640,57	16,99	27,85	75,17	83,43	55,27	227,07	1,83	71,86	0,14	0,11	45,79	
День 4 Полдник														
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:	350	6	11,4	61,3	60	35,8	51	4,8	7,6	0	1,2	20,4	
	Всего:	990,57	22,99	39,25	136,47	143,43	91,07	278,07	6,63	79,46	0,14	1,31	66,19	
День 5 Обед														
№82	Борщ с капустой и картофелем	200	83	1,44	3,93	8,74	18,2	12,8	25,6	0	0	0	0	10,1
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№ 246	Гуляш из куриного филе	80	151	12,24	10,28	2,31	2,1	0,5	4	0,1	0	0	0	0

№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262,5	8,29	8,95	37,36	10,2	72,3	109	2	10,2	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	686,3	24,79	25,32	85,27	44,86	91,84	176,1	2,7	18,7	0	0	0	28,3
День 5 Полдник														
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:	350	6	11,4	61,3	60	35,8	51	4,8	7,6	0	1,2	20,4	
	Всего:	1036,3	30,79	36,72	146,57	104,86	127,64	227,1	7,5	26,3	0	1,2	48,7	
День 6 Обед														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0,8	13,4	40	120	360	0	0	0	0	0
№98	Суп крестьянский с пшеном	200	56	1	3,2	6,2	15,7	10,5	26,1	0	0	0	0	10,5
№294	Биточки, рубленые из птицы	80	180,8	8,72	1,25	8,14	3,42	1,1	6,4	0,11	0	0	0	0
№ 309	Макаронные изделия с овощами	150	185	4,9	3,5	32	17,2	13	47,6	0,6	0	0,1	0	1,6
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	691,6	25,54	10,61	97,7	88,88	151,84	477,4	1,41	4	0,1	0	0	30,8
День 6 Полдник														
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0

	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
		Итого:	350	6	11,4	61,3	60	35,8	51	4,8	7,6	0	1,2	20,4
		Всего:	1041,6	31,54	22,01	159	148,88	187,64	528,4	6,21	11,6	0,1	1,2	51,2
День 7 Обед														
№88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	71,8	1,44	3,96	6,32	39,4	17,7	39,2	0,66	0	0,04	0	12,62
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№278	Тефтели куриные с соусом	80/30	134	7	5,2	7,2	12	3	18	0,1	3,6	0	0	1
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262,5	8,29	8,95	37,36	10,2	72,3	109	2	10,2	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
		Итого:	658,1	19,55	20,27	87,74	75,96	99,24	203,7	3,36	22,3	0,04	0	31,82
День 7 Полдник														
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/50	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
		Итого:	350	6	11,4	61,3	60	35,8	51	4,8	7,6	0	1,2	20,4
		Всего:	1008,1	25,55	31,67	149,04	135,96	135,04	254,7	8,16	29,9	0,04	1,2	52,22
День 8 Обед														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0,8	13,4	40	120	360	0	0	0	0	0
№119	Суп с бобовыми	200	91,6	4	3,4	11,8	27,5	24,4	64,9	0,8	0	0	0	9,2
№ 291	Плов из птицы	200	305,33	16,94	10,46	35,73	10,1	23,5	64,6	0	0	0	0	2
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
		Итого:	649,73	31,56	15,12	97,49	85,16	174,14	521,9	1,4	0	0	0	29,4
День 8 Полдник														
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0

	/Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком													
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/50	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:		350	6	11,4	61,3	60	35,8	51	4,8	7,6	0	1,2	20,4
	Всего:		999,73	37,56	26,52	158,79	145,16	209,94	572,9	6,2	7,6	0	1,2	49,8
День 9 Обед														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0,8	13,4	40	120	360	0	0	0	0	0
№82	Борщ с капустой и картофелем	200	83	1,44	3,93	8,74	18,2	12,8	25,6	0	0	0	0	10,1
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№294	Биточки, рубленые из птицы	80	180,8	8,72	1,25	8,14	3,42	1,1	6,4	0,11	0	0	0	0
№ 309	Макароны отварные с овощами	150	185	4,9	3,5	32	17,2	13	47,6	0,6	0	0,1	0	1,6
№330,№331,№332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:		735,6	26,18	13,04	100,54	98,18	154,14	482	1,41	12,5	0,1	0	30,4
День 9 Полдник														
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/50	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:		350	6	11,4	61,3	60	35,8	51	4,8	7,6	0	1,2	20,4
	Всего:		1085,6	32,18	24,44	161,84	158,18	189,94	533	6,21	20,1	0,1	1,2	50,8
День 10 Обед														
№103	Суп картофельный с вермишелью	200	94,6	2,15	2,27	13,96	9	11,6	30,9	0	0	0	0	7,7
ТТК	Котлета рыбная	80	184,72	9,51	11,15	11,62	10,62	10,74	74,05	0,11	9,37	0	0	0
№312	Пюре картофельное	150	172,85	3,09	9,15	17,98	41,65	27,39	87,02	1,02	49,99	0,14	0,11	17,79
№330,№331,№332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№342, №346, №348,	Компот из свежих фруктов или свежих ягод	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2

№349, №350, №355, №356, №358	или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный													
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
Итого:		641,97	17,67	24,43	81,52	73,83	56,97	229,27	1,83	63,36	0,14	0,11	44,19	
День 10 Полдник														
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/50	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
Итого:		350	6	11,4	61,3	60	35,8	51	4,8	7,6	0	1,2	20,4	
Всего:		991,97	23,67	35,83	142,82	133,83	92,77	280,27	6,63	70,96	0,14	1,31	64,59	
День 11 Обед														
№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	85,8	1,61	4,07	9,58	9,1	11,9	36,4	0	0	0	0	8,4
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№290	Птица тушеная в соусе	100	166	1,65	11,66	3,51	2,1	0,5	4	0,1	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262,5	8,29	8,95	37,36	10,2	72,3	109	2	10,2	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
Итого:		704,1	14,37	26,84	87,31	35,76	90,94	186,9	2,7	18,7	0	0	26,6	
День 11 Полдник														
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
Итого:		350	6	11,4	61,3	60	35,8	51	4,8	7,6	0	1,2	20,4	
Всего:		1054,1	20,37	38,24	148,61	95,76	126,74	237,9	7,5	26,3	0	1,2	47	
День 12 Обед														

№99	Суп из овощей	200	76,2	1,27	3,99	7,31	11,8	9,9	23,6	0	0	0	0	9,3
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№ 246	Гуляш из куриного филе	80	151	12,24	10,28	2,31	2,1	0,5	4	0,1	0	0	0	0
№ 305	Рис припущенный	150	199,95	3,63	4,39	36,66	7,9	21,4	66,5	0	21,4	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:		616,95	19,96	20,82	83,14	36,16	38,04	131,6	0,7	29,9	0	0	27,5
День 12 Полдник														
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/50	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:		350	6	11,4	61,3	60	35,8	51	4,8	7,6	0	1,2	20,4
	Всего:		966,95	25,96	32,22	144,44	96,16	73,84	182,6	5,5	37,5	0	1,2	47,9

Цикличное меню по обеспечению бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, получающим общее образование в возрасте от 12 лет и старше, для одного обучающегося.

Обучающиеся от 12 лет и старше с ОВЗ в первую смену (166.00 руб.)														
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход (гр., шт., ед.)	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	E	C
День 1 Завтрак														
№ 173, 174,181	Каша молочная из пшениной, овсяной, гречневой, рисовой, кукурузной, манной, пшеничной и др. круп	250/10	320	7,3	11	47,4	155	42	188	0	37	0	0	0,9
№ 5	Масло сливочное	10	75	0,1	8,2	0,1	1,2	0	1,9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0

ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
		Итого:	653,8	11,92	21,92	97,92	199,52	72,16	210,52	5,04	96	0	1,2	21,3
День 1 Обед														
№88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	60	0,7	4,2	5	8,2	8,2	21	0	0	0	0	6
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
		Итого:	439,8	5,52	15,52	76,42	72,12	37,56	81,52	5,04	16,1	0	1,2	44,6
		Всего:	1093,6	17,44	37,44	174,34	271,64	109,72	292,04	10,08	112,1	0	2,4	65,9
День 2 Завтрак														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0,8	13,4	40	120	360	0	0	0	0	0
№ 291	Плов из птицы	250	333,75	17,5	10,37	35,62	12,62	29,37	80,75	0	0	0	0	2,5
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
		Итого:	578,55	29,62	13,29	79,84	61,74	160,13	460,57	0,24	0	0	0	2,5
День 2 Обед														
№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	250	88	1,7	3,8	12	14,6	17	47	0	0	0	0	14
	Сметана	10	85,8	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	85,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	85,8	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	85,8	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	85,8	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
		Итого:	517	6,52	15,12	83,42	78,52	46,36	107,52	5,04	16,1	0	1,2	52,6
		Всего:	1095,6	36,14	28,41	163,26	140,26	206,49	568,09	5,28	16,1	0	1,2	55,1
День 3 Завтрак														
№ 224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	130/20	325	15	13	37	150	29	186	0	17	0	15	0,9
№ 5	Масло сливочное	10	75	0,1	8,2	0,1	1,2	0	1,9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0

	сгущенным молоком													
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
		Итого:	564,8	19,22	23,32	67,92	160,32	39,76	207,72	0,24	76	0	15	0,9
День 3 Обед														
№119	Суп с бобовыми	250	108	4,3	4	14	31	27	76	0,7	0	0	0	11
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
		Итого:	470,8	8,92	13,62	85,12	88,12	56,36	131,42	5,74	7,6	0	1,2	49,6
		Всего:	1035,6	28,14	36,94	153,04	248,44	96,12	339,14	5,98	83,6	0	16,2	50,5
День 4 Завтрак														
№ 234	Котлета рыбная	80	81,6	8	9,82	5,71	10,62	10,74	74,05	0,11	9,37	0	0	0
№312	Пюре картофельное	180	207,41	3,07	10,98	21,5	49,97	32,86	104,42	1,22	59,98	0,11	0,13	21,34
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
		Итого:	470,81	15,49	24,32	59,43	74,71	55,36	203,19	1,67	73,35	0,11	0,13	21,84
День 4 Обед														
№99	Суп из овощей	250	73	1,4	4	8	22	15	37	0	0	0	0	17
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
		Итого:	452,8	6,22	15,32	79,42	85,92	44,36	97,52	5,04	16,1	0	1,2	55,6
		Всего:	923,61	21,71	39,64	138,85	160,63	99,72	300,71	6,71	89,45	0,11	1,33	77,44
День 5 Завтрак														
№120	Суп молочный с вермишелью	250	156	6	5	21	176	27	152	0	7,8	0	0	0
№ 15	Сыр порционно	10	35	3	2,7	0	100	5	60	0	21	0	0	0
№ 5	Масло сливочное	10	75	0,1	8,2	0,1	1,2	0	1,9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0

	сгущенным молоком													
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
		Итого:	430,8	13,22	18,02	51,92	286,32	42,76	233,72	0,24	87,8	0	0	0
День 5 Обед														
№82	Борщ с капустой и картофелем	250	70	1,4	3,5	9	28	16	34	0	0	0	0	17
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
		Итого:	449,8	6,22	14,82	80,42	91,92	45,36	94,52	5,04	16,1	0	1,2	55,6
		Всего:	880,6	19,44	32,84	132,34	378,24	88,12	328,24	5,28	103,9	0	1,2	55,6
День 6 Завтрак														
№294	Биточки рубленые из птицы	80	76,68	8	1,25	5,02	3,42	1,1	6,4	0,11	0	0	0	0
№ 309	Макаронны отварные с овощами	180	221,99	5,87	4,19	38,39	20,63	15,59	57,11	0	0	0,1	0	1,6
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
		Итого:	480,47	18,29	8,96	75,63	38,17	28,45	88,23	0,45	4	0,1	0	2,1
День 6 Обед														
№98	Суп крестьянский с пшеном	250	72	1,4	4	7,7	19	13	33	0	0	0	0	14
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
		Итого:	434,8	6,02	13,62	78,82	76,12	42,36	88,42	5,04	7,6	0	1,2	52,6
		Всего:	915,27	24,31	22,58	154,45	114,29	70,81	176,65	5,49	11,6	0,1	1,2	54,7
День 7 Завтрак														
№ 173, 174,181	Каша молочная из пшениной, овсяной, гречневой, рисовой, кукурузной, манной, пшеничной и др. круп	250/10	320	7,3	11	47,4	155	42	188	0	37	0	0	0,9
№ 5	Масло сливочное	10	75	0,1	8,2	0,1	1,2	0	1,9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0

	с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком													
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:		653,8	11,92	21,92	97,92	199,52	72,16	210,52	5,04	96	0	1,2	21,3
День 7 Обед														
№88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	60	0,7	4,2	5	8,2	8,2	21	0	0	0	0	6
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:		439,8	5,52	15,52	76,42	72,12	37,56	81,52	5,04	16,1	0	1,2	44,6
	Всего:		1093,6	17,44	37,44	174,34	271,64	109,72	292,04	10,08	112,1	0	2,4	65,9
День 8 Завтрак														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0,8	13,4	40	120	360	0	0	0	0	0
№ 291	Плов из птицы	250	333,75	17,5	10,37	35,62	12,62	29,37	80,75	0	0	0	0	2,5
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Итого:		578,55	29,62	13,29	79,84	61,74	160,13	460,57	0,24	0	0	0	2,5
День 8 Обед														
№119	Суп с бобовыми	250	108	4,3	4	14	31	27	76	0,7	0	0	0	11
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:		470,8	8,92	13,62	85,12	88,12	56,36	131,42	5,74	7,6	0	1,2	49,6
	Всего:		1049,4	38,54	26,91	164,96	149,86	216,49	591,99	5,98	7,6	0	1,2	52,1
День 9 Завтрак														
№ 224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	130/20	325	15	13	37	150	29	186	0	17	0	15	0,9
№ 5	Масло сливочное	10	75	0,1	8,2	0,1	1,2	0	1,9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0

	сгущенным молоком													
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
		Итого:	564,8	19,22	23,32	67,92	160,32	39,76	207,72	0,24	76	0	15	0,9
День 9 Обед														
№82	Борщ с капустой и картофелем	250	70	1,4	3,5	9	28	16	34	0	0	0	0	17
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
		Итого:	449,8	6,22	14,82	80,42	91,92	45,36	94,52	5,04	16,1	0	1,2	55,6
		Всего:	1014,6	25,44	38,14	148,34	252,24	85,12	302,24	5,28	92,1	0	16,2	56,5
День 10 Завтрак														
ТТК	Котлета рыбная	80	93,71	5,71	5,25	4,8	15,08	14,62	81,37	0,11	10,97	0	0	0
№312	Пюре картофельное	180	207,41	3,07	10,98	21,5	49,97	32,86	104,42	1,22	59,98	0,11	0,13	21,34
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
		Итого:	482,92	13,2	19,75	58,52	79,17	59,24	210,51	1,67	74,95	0,11	0,13	21,84
День 10 Обед														
№103	Суп картофельный с вермишелью	250	92	2,2	2,2	15,3	17	18	47	0	0	0	0	15
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
		Итого:	454,8	6,82	11,82	86,42	74,12	47,36	102,42	5,04	7,6	0	1,2	53,6
		Всего:	937,72	20,02	31,57	144,94	153,29	106,6	312,93	6,71	82,55	0,11	1,33	75,44
День 11 Завтрак														
№290	Птица тушеная в соусе	100	166	1,65	11,66	3,51	2,1	0,5	4	0,1	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	180	315	9,94	10,73	44,83	12,25	86,76	130,79	2,39	12,24	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0

ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Итого:	645,8	15,71	24,51	79,16	23,47	98,02	154,61	2,73	12,24	0	0	0	0
День 11 Обед														
№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	250	88	1,7	3,8	12	14,6	17	47	0	0	0	0	14
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:	467,8	6,52	15,12	83,42	78,52	46,36	107,52	5,04	16,1	0	1,2	52,6	
	Всего:	1113,6	22,23	39,63	162,58	101,99	144,38	262,13	7,77	28,34	0	1,2	52,6	
День 12 Завтрак														
№ 15	Сыр порционно	10	35	3	2,7	0	100	5	60	0	21	0	0	0
№210	Омлет натуральный с маслом	120/10	224	11	19	2,1	83	12,8	180	1,6	227	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Итого:	423,8	18,12	23,82	32,92	192,12	28,56	259,82	1,84	248	0	0	0	
День 12 Обед														
№99	Суп из овощей	250	73	1,4	4	8	22	15	37	0	0	0	0	17
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:	452,8	6,22	15,32	79,42	85,92	44,36	97,52	5,04	16,1	0	1,2	55,6	
	Всего:	876,6	24,34	39,14	112,34	278,04	72,92	357,34	6,88	264,1	0	1,2	55,6	

Обучающиеся ОВЗ с 12 лет и старше во вторую смену (166.00 руб.)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход (гр., шт., ед.)	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	E	C
День 1 Обед														

№88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	60	0,7	4,2	5	8,2	8,2	21	0	0	0	0	6
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№297	Фрикадельки куриные	80	215,44	9,97	14,89	5,89	3,42	1,14	6,4	0,11	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	180	315	9,94	10,73	44,83	12,25	86,76	130,79	2,39	12,24	0	0	0
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	797,24	23,73	33,38	93,98	43,23	103,34	200,59	3,2	24,74	0	0	0	24,7
День 1 Полдник														
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/Чай с лимоном/Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:	350	6	11,4	61,3	60	35,8	51	4,8	7,6	0	1,2	20,4	
	Всего:	1147,2	29,73	44,78	155,28	103,23	139,14	251,59	8	32,34	0	1,2	45,1	
День 2 Обед														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0,8	13,4	40	120	360	0	0	0	0	0
№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	250	88	1,7	3,8	12	14,6	17	47	0	0	0	0	14
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№ 291	Плов из птицы	250	333,75	17,5	10,37	35,62	12,62	29,37	80,75	0	0	0	0	2,5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	691,55	30,02	17,13	97,88	81,58	172,61	525,25	0,6	8,5	0	0	0	34,7
День 2 Полдник														
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0

№421	Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком													
	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/50	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
		Итого:	350	6	11,4	61,3	60	35,8	51	4,8	7,6	0	1,2	20,4
		Всего:	1041,6	36,02	28,53	159,18	141,58	208,41	576,25	5,4	16,1	0	1,2	55,1
День 3 Обед														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0,8	13,4	40	120	360	0	0	0	0	0
№119	Суп с бобовыми	250	108	4,3	4	14	31	27	76	0,7	0	0	0	11
№290	Птица тушеная в соусе	100	166	1,65	11,66	3,51	2,1	0,5	4	0,1	0	0	0	0
№ 309	Макаронные изделия отварные	180	221,99	5,87	4,19	38,39	20,63	15,59	57,11	0,72	0	0,11	0	0,72
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
		Итого:	748,79	22,44	21,11	105,86	101,29	169,33	529,51	2,12	0	0,11	0	29,92
День 3 Полдник														
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
		Итого:	350	6	11,4	61,3	60	35,8	51	4,8	7,6	0	1,2	20,4
		Всего:	1098,8	28,44	32,51	167,16	161,29	205,13	580,51	6,92	7,6	0,11	1,2	50,32
День 4 Обед														
№99	Суп из овощей	250	73	1,4	4	8	22	15	37	0	0	0	0	17
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
ТТК	Котлета рыбная	80	184,72	9,51	11,15	11,62	10,62	10,74	74,05	0,11	9,37	0	0	0
№312	Пюре картофельное	180	207,41	3,07	10,98	21,5	49,97	32,86	104,42	1,22	59,98	0,11	0,13	21,34
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0

		Итого:	671,93	17,1	29,69	79,38	101,95	65,84	257,87	2,03	81,85	0,11	0,13	57,04
День 4 Полдник														
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:		350	6	11,4	61,3	60	35,8	51	4,8	7,6	0	1,2	20,4
	Всего:		1021,9	23,1	41,09	140,68	161,95	101,64	308,87	6,83	89,45	0,11	1,33	77,44
День 5 Обед														
№82	Борщ с капустой и картофелем	250	70	1,4	3,5	9	28	16	34	0	0	0	0	17
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№ 246	Гуляш из куриного филе	80	151	12,24	10,28	2,31	2,1	0,5	4	0,1	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	180	315	9,94	10,73	44,83	12,25	86,76	130,79	2,39	12,24	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:		725,8	26,4	26,67	93	56,71	109,5	206,29	3,09	20,74	0	0	35,2
День 5 Полдник														
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:		350	6	11,4	61,3	60	35,8	51	4,8	7,6	0	1,2	20,4
	Всего:		1075,8	32,4	38,07	154,3	116,71	145,3	257,29	7,89	28,34	0	1,2	55,6
День 6 Обед														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0,8	13,4	40	120	360	0	0	0	0	0
№98	Суп крестьянский с пшеном	250	72	1,4	4	7,7	19	13	33	0	0	0	0	14
№294	Биточки, рубленые из птицы	80	180,8	8,72	1,25	8,14	3,42	1,1	6,4	0,11	0	0	0	0
№ 309	Макароны отварные с овощами	180	221,99	5,87	4,19	38,39	20,63	15,59	57,11	0	0	0,1	0	1,6
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№342, №346, №348,	Компот из свежих фруктов или свежих ягод	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2

№349, №350, №355, №356, №358	или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный													
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	744,59	26,91	12,1	105,59	95,61	156,93	493,81	0,81	4	0,1	0	34,3	
День 6 Полдник														
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:	350	6	11,4	61,3	60	35,8	51	4,8	7,6	0	1,2	20,4	
	Всего:	1094,6	32,91	23,5	166,89	155,61	192,73	544,81	5,61	11,6	0,1	1,2	54,7	
День 7 Обед														
№88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	60	0,7	4,2	5	8,2	8,2	21	0	0	0	0	6
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№278	Тефтели куриные с соусом	80/30	134	7	5,2	7,2	12	3	18	0,1	3,6	0	0	1
№171	Каша рассыпчатая гречневая	180	194,4	6,95	4,55	31,55	12,24	86,76	130,79	2,3	12,24	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	578,2	17,47	16,11	80,61	46,8	104,2	207,29	3	24,34	0	0	25,2	
День 7 Полдник														
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/50	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:	350	6	11,4	61,3	60	35,8	51	4,8	7,6	0	1,2	20,4	
	Всего:	928,2	23,47	27,51	141,91	106,8	140	258,29	7,8	31,94	0	1,2	45,6	
День 8 Обед														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0,8	13,4	40	120	360	0	0	0	0	0
№119	Суп с бобовыми	250	108	4,3	4	14	31	27	76	0,7	0	0	0	11

№ 291	Плов из птицы	250	333,75	17,5	10,37	35,62	12,62	29,37	80,75	0	0	0	0	2,5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	694,55	32,42	15,63	99,58	91,18	182,61	549,15	1,3	0	0	0	0	31,7
День 8 Полдник														
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/50	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:	350	6	11,4	61,3	60	35,8	51	4,8	7,6	0	1,2	20,4	
	Всего:	1044,6	38,42	27,03	160,88	151,18	218,41	600,15	6,1	7,6	0	1,2	52,1	
День 9 Обед														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0,8	13,4	40	120	360	0	0	0	0	0
№82	Борщ с капустой и картофелем	250	70	1,4	3,5	9	28	16	34	0	0	0	0	17
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№294	Биточки, рубленые из птицы	80	180,8	8,72	1,25	8,14	3,42	1,1	6,4	0,11	0	0	0	0
№ 309	Макаронные отварные с овощами	180	221,99	5,87	4,19	38,39	20,63	15,59	57,11	0,72	0	0,11	0	1,91
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	759,59	27,11	13,3	107,19	111,41	159,93	499,91	1,53	12,5	0,11	0	37,61	
День 9 Полдник														
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/50	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4

		Итого:	350	6	11,4	61,3	60	35,8	51	4,8	7,6	0	1,2	20,4
		Всего:	1109,6	33,11	24,7	168,49	171,41	195,73	550,91	6,33	20,1	0,11	1,2	58,01
День 10 Обед														
№103	Суп картофельный с вермишелью	250	92	2,2	2,2	15,3	17	18	47	0	0	0	0	15
ТТК	Котлета рыбная	80	184,72	9,51	11,15	11,62	10,62	10,74	74,05	0,11	9,37	0	0	0
№312	Пюре картофельное	180	207,41	3,07	10,98	21,5	49,97	32,86	104,42	1,22	59,98	0,11	0,13	21,34
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	673,93	17,7	26,19	86,38	90,15	68,84	262,77	2,03	73,35	0,11	0,13	55,04	
День 10 Полдник														
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/50	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:	350	6	11,4	61,3	60	35,8	51	4,8	7,6	0	1,2	20,4	
	Всего:	1023,9	23,7	37,59	147,68	150,15	104,64	313,77	6,83	80,95	0,11	1,33	75,44	
День 11 Обед														
№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	250	88	1,7	3,8	12	14,6	17	47	0	0	0	0	14
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№290	Птица тушеная в соусе	100	166	1,65	11,66	3,51	2,1	0,5	4	0,1	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	180	315	9,94	10,73	44,83	12,25	86,76	130,79	2,39	12,24	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	758,8	16,11	28,35	97,2	43,31	110,5	219,29	3,09	20,74	0	0	32,2	
День 11 Полдник														
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0

/376	молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком													
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:		350	6	11,4	61,3	60	35,8	51	4,8	7,6	0	1,2	20,4
	Всего:		1108,8	22,11	39,75	158,5	103,31	146,3	270,29	7,89	28,34	0	1,2	52,6
День 12 Обед														
№99	Суп из овощей	250	73	1,4	4	8	22	15	37	0	0	0	0	17
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№ 246	Гуляш из куриного филе	80	151	12,24	10,28	2,31	2,1	0,5	4	0,1	0	0	0	0
№ 305	Рис припущенный	180	239,94	4,35	5,26	43,99	9,47	25,67	79,79	0	25,67	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:		653,74	20,81	21,7	91,16	47,93	47,41	158,29	0,7	34,17	0	0	35,2
День 12 Полдник														
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/50	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:		350	6	11,4	61,3	60	35,8	51	4,8	7,6	0	1,2	20,4
	Всего:		1003,7	26,81	33,1	152,46	107,93	83,21	209,29	5,5	41,77	0	1,2	55,6

Заказчик:

МАОУ гимназия №26 г.Томска

Директор

_____/Ю.А. Уралова /

м.п.

Исполнитель:

ИП Ляпко И.Г.

_____/И.Г. Ляпко/

м.п.

Цикличное меню на обеспечение бесплатным горячим питанием обучающихся, получающих начальное общее образование, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, для первой смены, равноценно для одного обучающегося в день

Обучающиеся 1 - 4 классов в первую смену (73.19 руб.)														
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход (гр., шт., ед.)	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	А	В1	Е	С
День 1														
№ 173, 174, 181	Каша молочная из пшениной, овсяной, гречневой, рисовой, кукурузной, манной, пшеничной и др. круп	200	210,5	7	5,8	32,7	105,6	86,8	184,8	2,3	15,1	0	0	0,8
№ 5	Масло сливочное	10	75	0,1	8,2	0,1	1,2	0	1,9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:		544,3	11,62	16,72	83,22	150,1	117	207,3	7,34	74,1	0	1,2	21,2
День 2														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0,8	13,4	40	120	360	0	0	0	0	0
№ 291	Плов из птицы	200	267	14	8,3	28,5	10,1	23,5	64,6	0	0	0	0	2
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Итого:		431,8	18,12	10,42	59,32	19,22	34,26	84,42	0,24	0	0	0	2
День 3														
№ 224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	130/20	325	15	13	37	150	29	186	0	17	0	15	0,9
№ 5	Масло сливочное	10	75	0,1	8,2	0,1	1,2	0	1,9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0

ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
		Итого:	564,8	19,22	23,32	67,92	160,3	39,76	207,7	0,24	76	0	15	0,9
День 4														
№ 234	Котлета рыбная	80	81,6	8	9,82	5,71	10,62	10,74	74,05	0,11	9,37	0	0	0
№312	Пюре картофельное	150	172,9	3,09	9,15	17,98	41,65	27,39	87,02	1,02	49,99	0,14	0,11	17,79
№330,№331,№332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
		Итого:	436,3	15,51	22,49	55,91	66,39	49,89	185,8	1,47	63,36	0,14	0,11	18,29
День 5														
№120	Суп молочный с вермишелью	200	123	5	4	17	126	17	106	0	8	0	0	1
№ 15	Сыр порционно	10	35	3	2,7	0	100	5	60	0	21	0	0	0
№ 5	Масло сливочное	10	75	0,1	8,2	0,1	1,2	0	1,9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
			397,8	12,22	17,02	47,92	236,3	32,76	187,7	0,24	88	0	0	1
День 6														
№294	Биточки рубленные из птицы	80	76,68	8	1,25	5,02	3,42	1,1	6,4	0,11	0	0	0	0
№ 309	Макароны отварные с овощами	150	185	4,9	3,5	32	17,2	13	47,6	0,6	0	0,1	0	1,6
№330,№331,№332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
		Итого:	443,5	17,32	8,27	69,24	34,74	25,86	78,72	1,05	4	0,1	0	2,1
День 7														
№ 173, 174,181	Каша молочная из пшенной, овсяной, гречневой, рисовой, кукурузной, манной, пшеничной и др. круп	200	210,5	7	5,8	32,7	105,6	86,8	184,8	2,3	15,1	0	0	0,8
№ 5	Масло сливочное	10	75	0,1	8,2	0,1	1,2	0	1,9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0

	/Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком													
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	20,4
	Итого:	544,3	11,62	16,72	83,22	150,1	117	207,3	7,34	74,1	0	1,2	21,2	
День 8														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0,8	13,4	40	120	360	0	0	0	0	0
№ 291	Плов из птицы	200	267	14	8,3	28,5	10,1	23,5	64,6	0	0	0	0	2
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Итого:	511,8	26,12	11,22	72,72	59,22	154,3	444,4	0,24	0	0	0	2	
День 9														
№ 224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	130/20	325	15	13	37	150	29	186	0	17	0	15	0,9
№ 5	Масло сливочное	10	75	0,1	8,2	0,1	1,2	0	1,9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Итого:	564,8	19,22	23,32	67,92	160,3	39,76	207,7	0,24	76	0	15	0,9	
День 10														
ТТК	Котлета рыбная	80	93,71	5,71	5,25	4,8	15,08	14,62	81,37	0,11	10,97	0	0	0
№312	Пюре картофельное	150	172,9	3,09	9,15	17,98	41,65	27,39	87,02	1,02	49,99	0,14	0,11	17,79
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Итого:	448,4	13,22	17,92	55	70,85	53,77	193,1	1,47	64,96	0,14	0,11	18,29	
День 11														
№290	Птица тушеная в соусе	100	166	1,65	11,66	3,51	2,1	0,5	4	0,1	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262,5	8,29	8,95	37,36	10,2	72,3	109	2	10,2	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0

	молоком													
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
		Итого:	593,3	14,06	22,73	71,69	21,42	83,56	132,8	2,34	10,2	0	0	0
День 12														
№ 15	Сыр порционно	10	35	3	2,7	0	100	5	60	0	21	0	0	0
№210	Омлет натуральный с маслом	120/10	224	11	19	2,1	83	12,8	180	1,6	227	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
		Итого:	423,8	18,12	23,82	32,92	192,1	28,56	259,8	1,84	248	0	0	0

Цикличное меню на обеспечение бесплатным горячим питанием обучающихся, получающих начальное общее образование, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, для второй смены, равноценно для одного обучающего в день

Обучающиеся 1 - 4 классов во вторую смену (90.28 руб.)														
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход (гр., шт., ед.)	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	E	C
День 1														
№88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	71,8	1,44	3,96	6,32	39,4	17,7	39,2	0,66	0	0,04	0	12,62
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№297	Фрикадельки куриные	80	215,44	9,97	14,89	5,89	3,42	1,14	6,4	0,11	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262,5	8,29	8,95	37,36	10,2	72,3	109	2	10,2	0	0	0
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
		Итого:	756,54	22,82	31,36	87,83	72,38	98,38	197	3,47	22,7	0,04	0	31,32
День 2														
№96	Рассольник ленинградский (с перловой)	200	85,8	1,61	4,07	9,58	9,1	11,9	36,4	0	0	0	0	8,4

	крупой)													
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№ 291	Плов из птицы	200	267	14	8,3	28,5	10,1	23,5	64,6	0	0	0	0	2
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	542,6	18,43	14,53	74,94	33,56	41,64	138,5	0,6	8,5	0	0	0	28,6
День 3														
№119	Суп с бобовыми	200	91,6	4	3,4	11,8	27,5	24,4	64,9	0,8	0	0	0	9,2
№290	Птица тушеная в соусе	100	166	1,65	11,66	3,51	2,1	0,5	4	0,1	0	0	0	0
№ 309	Макаронные изделия отварные	150	185	4,9	3,5	32	17,2	13	47,6	0,6	0	0,1	0	1,6
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	615,4	13,17	19,02	83,87	54,36	44,14	148,9	2,1	0	0,1	0	0	29
День 4														
№99	Суп из овощей	200	76,2	1,27	3,99	7,31	11,8	9,9	23,6	0	0	0	0	9,3
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
ТТК	Котлета рыбная	80	184,72	9,51	11,15	11,62	10,62	10,74	74,05	0,11	9,37	0	0	0
№312	Пюре картофельное	150	172,85	3,09	9,15	17,98	41,65	27,39	87,02	1,02	49,99	0,14	0,11	17,79
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	640,57	16,99	27,85	75,17	83,43	55,27	227,07	1,83	71,86	0,14	0,11	0,11	45,79
День 5														
№82	Борщ с капустой и картофелем	200	83	1,44	3,93	8,74	18,2	12,8	25,6	0	0	0	0	10,1
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№ 246	Гуляш из куриного филе	80	151	12,24	10,28	2,31	2,1	0,5	4	0,1	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262,5	8,29	8,95	37,36	10,2	72,3	109	2	10,2	0	0	0
№342, №346, №348,	Компот из свежих фруктов или свежих ягод	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2

№349, №350, №355, №356, №358	или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный													
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	686,3	24,79	25,32	85,27	44,86	91,84	176,1	2,7	18,7	0	0	0	28,3
День 6														
№98	Суп крестьянский с пшеном	200	56	1	3,2	6,2	15,7	10,5	26,1	0	0	0	0	10,5
№294	Биточки рубленые из птицы	80	180,8	8,72	1,25	8,14	3,42	1,1	6,4	0,11	0	0	0	0
№ 309	Макароны отварные с овощами	150	185	4,9	3,5	32	17,2	13	47,6	0,6	0	0,1	0	1,6
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	611,6	17,54	9,81	84,3	48,88	31,84	117,4	1,41	4	0,1	0	0	30,8
День 7														
№88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	71,8	1,44	3,96	6,32	39,4	17,7	39,2	0,66	0	0,04	0	12,62
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№278	Тефтели куриные с соусом	80/30	134	7	5,2	7,2	12	3	18	0,1	3,6	0	0	1
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262,5	8,29	8,95	37,36	10,2	72,3	109	2	10,2	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	658,1	19,55	20,27	87,74	75,96	99,24	203,7	3,36	22,3	0,04	0	0	31,82
День 8														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0,8	13,4	40	120	360	0	0	0	0	0
№119	Суп с бобовыми	200	91,6	4	3,4	11,8	27,5	24,4	64,9	0,8	0	0	0	9,2
№ 291	Плов из птицы	200	305,33	16,94	10,46	35,73	10,1	23,5	64,6	0	0	0	0	2
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0

ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	649,73	31,56	15,12	97,49	85,16	174,14	521,9	1,4	0	0	0	29,4	
День 9														
№82	Борщ с капустой и картофелем	200	83	1,44	3,93	8,74	18,2	12,8	25,6	0	0	0	0	10,1
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№294	Биточки рубленые из птицы	80	180,8	8,72	1,25	8,14	3,42	1,1	6,4	0,11	0	0	0	0
№ 309	Макароны отварные с овощами	150	185	4,9	3,5	32	17,2	13	47,6	0,6	0	0,1	0	1,6
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	655,6	18,18	12,24	87,14	58,18	34,14	122	1,41	12,5	0,1	0	30,4	
День 10														
№103	Суп картофельный с вермишелью	200	94,6	2,15	2,27	13,96	9	11,6	30,9	0	0	0	0	7,7
ТТК	Котлета рыбная	80	184,72	9,51	11,15	11,62	10,62	10,74	74,05	0,11	9,37	0	0	0
№312	Пюре картофельное	150	172,85	3,09	9,15	17,98	41,65	27,39	87,02	1,02	49,99	0,14	0,11	17,79
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	641,97	17,67	24,43	81,52	73,83	56,97	229,27	1,83	63,36	0,14	0,11	44,19	
День 11														
№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	85,8	1,61	4,07	9,58	9,1	11,9	36,4	0	0	0	0	8,4
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№290	Птица тушеная в соусе	100	166	1,65	11,66	3,51	2,1	0,5	4	0,1	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262,5	8,29	8,95	37,36	10,2	72,3	109	2	10,2	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0

ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	704,1	14,37	26,84	87,31	35,76	90,94	186,9	2,7	18,7	0	0	0	26,6
День 12														
№99	Суп из овощей	200	76,2	1,27	3,99	7,31	11,8	9,9	23,6	0	0	0	0	9,3
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№ 246	Гуляш из куриного филе	80	151	12,24	10,28	2,31	2,1	0,5	4	0,1	0	0	0	0
№ 305	Рис припущенный	150	199,95	3,63	4,39	36,66	7,9	21,4	66,5	0	21,4	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	616,95	19,96	20,82	83,14	36,16	38,04	131,6	0,7	29,9	0	0	0	27,5

Заказчик:

МАОУ гимназия №26 г.Томска
 Директор
 _____/Ю.А. Уралова /
 м.п.

Исполнитель:

ИП Ляпко И.Г.
 _____/И.Г. Ляпко/
 м.п.