

# АО «Государственный комбинат питания»

## Меню для питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях возрастной категории 12-17 лет, льготной и бюджетной категорий всех возрастов

День: понедельник. Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний. Возрастная категория: 7-11 и 12-17 лет.

№ рецептуры	Наименование блюда	2	3		4		5		6		7	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Масса порции	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А		Е	Ca	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Завтрак 12-17 лет</b>																				
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	0,02	5,25	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27						
243	Сосиска отварная	60	6,60	14,34	0,24	156,60	0,11	0,00	0,24	21,00	95,40	12,00	1,08							
204	Макропитные изделия отварные с маслом	140/7	5,35	5,67	29,85	191,80	0,86	0,00	28,00	11,90	36,82	7,98	0,80							
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36						
ПР	Печенье "Славяна"	30	2,25	4,80	19,80	135,00	0,04	0,00	0,00	1,08	6,60	25,50	9,60	0,48						
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08						
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,24</b>	<b>25,28</b>	<b>79,79</b>	<b>620,40</b>	<b>0,30</b>	<b>8,08</b>	<b>28,00</b>	<b>3,03</b>	<b>66,30</b>	<b>210,72</b>	<b>54,18</b>	<b>4,07</b>						
<b>Льготный завтрак</b>																				
243	Сосиска отварная	30	3,30	7,17	0,12	78,30	0,06	0,00	0,00	0,12	10,50	47,70	6,00	0,54						
204	Макропитные изделия отварные с маслом	120/6	4,58	4,86	25,58	164,40	0,05	0,00	24,00	0,68	10,20	31,56	6,84	0,68						
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28						
ПР	Хлеб	20	1,72	0,26	9,04	45,60	0,05	0,00	0,00	0,46	5,60	27,20	10,80	0,72						
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,67</b>	<b>12,31</b>	<b>49,74</b>	<b>348,30</b>	<b>0,15</b>	<b>0,03</b>	<b>24,00</b>	<b>1,26</b>	<b>37,40</b>	<b>109,26</b>	<b>25,04</b>	<b>2,22</b>						
<b>Бюджет</b>																				
3	Буферборд с сыром	4/21	2,61	1,81	11,34	73,36	0,02	0,03	10,40	0,25	39,40	33,65	4,34	0,27						
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28						
	<b>ИТОГО</b>		<b>2,68</b>	<b>1,83</b>	<b>26,34</b>	<b>133,36</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>10,40</b>	<b>0,25</b>	<b>50,50</b>	<b>36,45</b>	<b>5,74</b>	<b>0,55</b>						



Итого: 2000/15 = 133,33

№ п/п	Наименование товара	Итого: 2000/15 = 133,33		Итого: 2000/15 = 133,33		Итого: 2000/15 = 133,33		Итого: 2000/15 = 133,33		Итого: 2000/15 = 133,33		Итого: 2000/15 = 133,33		Итого: 2000/15 = 133,33		Итого: 2000/15 = 133,33			
		Кол-во	Цена	Кол-во	Цена	Кол-во	Цена	Кол-во	Цена	Кол-во	Цена	Кол-во	Цена	Кол-во	Цена	Кол-во	Цена	Кол-во	Цена
1	Итого: 2000/15 = 133,33																		
<b>УК №18 "ОАО "Иркутская энергетика"</b>																			
517	Пюре варенофасовое	50	17,14	3,80	0,61	1,91	0,04	4,90	3,40	0,57	0,57	0,04	0,57	0,57	0,04	0,57	0,57	0,04	0,57
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	2,76	0,05	0,02	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИП	Вкусит "Сладяшка"	40	2,36	0,24	30,80	0,24	0,01	0,00	2,60	0,12	0,12	0,00	0,12	0,12	0,00	0,12	0,12	0,00	0,12
ИП	Хлеб	30	2,38	0,29	13,56	0,29	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>25,61</b>	<b>8,48</b>	<b>95,04</b>	<b>8,48</b>	<b>0,25</b>	<b>20,62</b>	<b>26,00</b>	<b>2,70</b>	<b>2,70</b>	<b>0,04</b>	<b>2,70</b>	<b>2,70</b>	<b>0,04</b>	<b>2,70</b>	<b>2,70</b>	<b>0,04</b>	<b>2,70</b>
<b>УК №25 "ОАО "Иркутская энергетика"</b>																			
312	Пюре варенофасовое	100	2,04	3,20	15,63	3,20	0,09	12,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	0,02	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИП	Хлеб	20	1,72	0,26	9,04	0,26	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>8,36</b>	<b>7,59</b>	<b>43,27</b>	<b>7,59</b>	<b>0,17</b>	<b>12,51</b>	<b>3,51</b>	<b>2,46</b>	<b>2,46</b>	<b>0,04</b>	<b>2,46</b>	<b>2,46</b>	<b>0,04</b>	<b>2,46</b>	<b>2,46</b>	<b>0,04</b>	<b>2,46</b>
<b>Итого:</b>																			
4/75	Булгур с маслом сливочным		2,03	3,65	13,56	3,65	0,03	0,00	16,00	0,32	0,32	0,00	0,32	0,32	0,00	0,32	0,32	0,00	0,32
200/15	Чай с сахаром		0,07	0,02	15,00	0,02	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>2,10</b>	<b>3,67</b>	<b>28,56</b>	<b>3,67</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>16,00</b>	<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>

№ рецептуры 1  
 № рецептуры 260  
 № рецептуры 302  
 № рецептуры ТТК №89  
 № рецептуры ПР  
 № рецептуры 6  
 № рецептуры 171  
 № рецептуры 685  
 № рецептуры 2

Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 и 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак 12-17 лет</b>																	
260	Гуляш из говядины	30/30	8,73	10,07	1,73	132,60	0,02	0,55	0,00	1,57	13,09	92,49	13,22	1,84			
302	Каша рисовая с грецкими орехами	120	6,88	4,87	30,91	195,00	0,17	0,00	0,00	0,49	11,86	163,14	108,66	3,65			
ТТК №89	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,07	2,00	0,00	0,01			
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08			
	<b>Итого</b>	<b>18,89</b>	<b>15,34</b>	<b>73,21</b>	<b>507,00</b>	<b>0,25</b>	<b>0,55</b>	<b>0,00</b>	<b>2,94</b>	<b>33,41</b>	<b>298,43</b>	<b>138,08</b>	<b>6,58</b>				
<b>Льготный завтрак</b>																	
6	Бутерброд с колбасой полукопченой	15/25	4,10	7,50	13,50	139,00	0,06	0,00	0,00	0,37	9,05	48,80	7,25	0,67			
171	Каша рисовая с маслом и сахаром	105/77	6,20	6,69	34,89	224,00	0,15	0,00	28,00	0,35	18,68	147,25	98,36	3,33			
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28			
	<b>Итого</b>	<b>10,37</b>	<b>14,21</b>	<b>63,39</b>	<b>423,00</b>	<b>0,21</b>	<b>0,03</b>	<b>28,00</b>	<b>0,72</b>	<b>38,83</b>	<b>198,85</b>	<b>107,01</b>	<b>4,28</b>				
<b>Бюджет</b>																	
2	Бутерброд с повидлом	20/25	2,08	0,75	26,50	120,00	0,03	0,10	0,00	0,28	7,80	18,05	4,90	0,54			
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28			
	<b>Итого</b>	<b>2,15</b>	<b>0,77</b>	<b>41,50</b>	<b>180,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>	<b>0,28</b>	<b>18,90</b>	<b>20,85</b>	<b>6,30</b>	<b>0,82</b>				



№ рецептуры 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

№ рецептуры 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

№ рецептуры 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

№ рецептуры 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества, г		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
243	Сосиска отварная	60	6,60	14,34	0,24	156,60	0,11	0,00	0,00	0,24	21,00	95,40	12,00	1,08					
204	Макаронные изделия отварные с маслом	120/6	4,58	4,86	25,58	164,40	0,05	0,00	24,00	0,68	10,20	31,56	6,84	0,68					
382	Какао с молоком	200	3,64	3,35	22,82	136,00	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48					
ПР	Печенье "Славя"	15	1,13	2,40	9,90	67,50	0,02	0,00	0,54	3,30	12,75	4,80	0,24						
ПР	Хлеб	20	1,72	0,26	9,04	45,60	0,05	0,00	0,46	5,60	27,20	10,80	0,72						
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,67</b>	<b>25,21</b>	<b>67,58</b>	<b>570,10</b>	<b>0,29</b>	<b>1,59</b>	<b>48,40</b>	<b>1,92</b>	<b>192,32</b>	<b>291,47</b>	<b>55,78</b>	<b>3,20</b>					
212	Омлет с колбасой с маслом сливочным	65/4	7,36	13,48	1,26	155,40	0,07	0,10	130,60	0,34	44,36	114,30	9,37	1,30					
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28					
ПР	Хлеб	20	1,72	0,26	9,04	45,60	0,05	0,00	0,46	5,60	27,20	10,80	0,72						
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,15</b>	<b>13,76</b>	<b>25,30</b>	<b>261,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,13</b>	<b>130,60</b>	<b>0,80</b>	<b>61,06</b>	<b>144,30</b>	<b>21,57</b>	<b>2,30</b>					
209	Яйцо варёное	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,02	0,00	50,00	0,12	11,00	38,40	2,40	0,50					
204	Макаронные изделия отварные с маслом	120/6	4,58	4,86	25,58	164,40	0,05	0,00	24,00	0,68	10,20	31,56	6,84	0,68					
382	Какао с молоком	200	3,64	3,35	22,82	136,00	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48					
ПР	Хлеб	20	1,72	0,26	9,04	45,60	0,05	0,00	0,46	5,60	27,20	10,80	0,72						
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,48</b>	<b>10,77</b>	<b>57,58</b>	<b>377,50</b>	<b>0,17</b>	<b>1,59</b>	<b>98,40</b>	<b>1,26</b>	<b>179,02</b>	<b>221,72</b>	<b>41,38</b>	<b>2,38</b>					
1	Бутерброд с маслом сливочным	4/25	2,03	3,65	13,56	96,40	0,03	0,00	16,00	0,32	5,96	17,45	3,50	0,28					
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28					
	<b>ИТОГО</b>		<b>2,10</b>	<b>3,67</b>	<b>28,56</b>	<b>156,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>16,00</b>	<b>0,32</b>	<b>17,06</b>	<b>20,25</b>	<b>4,90</b>	<b>0,56</b>					

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак 12-17 лет</b>																
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	25	0,28	0,05	0,95	5,50	0,02	4,38	0,00	0,18	3,50	6,50	5,00	0,23		
ГТК №18	Филе цыпленка запеченное	80	27,42	6,08	10,58	206,64	0,06	7,84	53,44	1,47	43,31	140,05	64,72	2,24		
304	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	181,74	0,02	0,00	0,00	0,24	1,18	52,82	14,16	0,46		
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08		
	<b>ИТОГО</b>	<b>33,51</b>	<b>11,20</b>	<b>71,88</b>	<b>522,28</b>	<b>0,17</b>	<b>12,25</b>	<b>53,44</b>	<b>2,58</b>	<b>67,49</b>	<b>242,97</b>	<b>101,48</b>	<b>4,28</b>			
<b>Льготный завтрак</b>																
ГТК №18	Филе цыпленка запеченное	35	12,00	2,66	4,63	90,41	0,03	3,43	23,38	0,64	18,95	61,27	28,32	0,98		
304	Рис отварной	110	2,68	3,94	26,90	153,78	0,02	0,00	0,00	0,21	1,00	44,69	11,98	0,39		
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
ПР	Хлеб	20	1,72	0,26	9,04	45,60	0,05	0,00	0,00	0,46	5,60	27,20	10,80	0,72		
	<b>ИТОГО</b>	<b>16,46</b>	<b>6,88</b>	<b>55,57</b>	<b>349,79</b>	<b>0,09</b>	<b>3,46</b>	<b>23,38</b>	<b>1,31</b>	<b>36,65</b>	<b>135,96</b>	<b>52,49</b>	<b>2,37</b>			
<b>Бюджет</b>																
2	Бульбурд с помидлом	20/25	2,08	0,75	26,50	120,00	0,03	0,10	-0,00	0,28	7,80	18,05	4,90	0,54		
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
	<b>ИТОГО</b>	<b>2,15</b>	<b>0,77</b>	<b>41,50</b>	<b>180,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>	<b>0,28</b>	<b>18,90</b>	<b>20,85</b>	<b>6,30</b>	<b>0,82</b>			

№, среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 и 12-17 лет.

рецептуры	№	Наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			3	4	5	белки	жиры	углеводы	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак 12-17 лет</b>																		
ТТК №49		Бутерброд горячий с колбасой полукопчёной и сыром	30/15/25	10,50	14,20	12,30			219,50	0,08	0,11	26,00	0,45	144,80	109,65	15,65	1,15	
173		Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/10	8,20	10,60	40,10			289,00	0,06	1,30	42,80	0,20	136,08	156,54	55,50	1,47	
685		Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00			60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
		<b>Итого</b>		<b>18,77</b>	<b>24,82</b>	<b>67,40</b>			<b>568,50</b>	<b>0,14</b>	<b>1,44</b>	<b>68,80</b>	<b>0,65</b>	<b>291,98</b>	<b>268,99</b>	<b>72,55</b>	<b>2,90</b>	
<b>2-ой вариант завтрака 12-17 лет (для буфетной школы)</b>																		
6		Бутерброд с колбасой полукопчёной	30/25	6,20	14,25	13,50			208,00	0,10	0,00	0,00	0,46	13,10	81,35	11,00	1,06	
15		Сыр "Российский" (порция)	15	3,48	4,43	0,00			54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15	
173		Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/10	8,20	10,60	40,10			289,00	0,06	1,30	42,80	0,20	136,08	156,54	55,50	1,47	
685		Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00			60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
		<b>Итого</b>		<b>17,95</b>	<b>29,30</b>	<b>68,60</b>			<b>611,00</b>	<b>0,16</b>	<b>1,44</b>	<b>81,80</b>	<b>0,73</b>	<b>292,28</b>	<b>315,69</b>	<b>73,15</b>	<b>2,96</b>	
<b>Льготный завтрак</b>																		
173		Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/10	8,20	10,60	40,10			289,00	0,06	1,30	42,80	0,20	136,08	156,54	55,50	1,47	
685		Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00			60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
ПР		Печенье "Сладя"	30	2,25	4,80	19,80			135,00	0,04	0,00	0,00	1,08	6,60	25,50	9,60	0,48	
ПР		Батон	20	1,60	0,60	10,80			56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
		<b>Итого</b>		<b>12,12</b>	<b>16,02</b>	<b>85,70</b>			<b>540,00</b>	<b>0,12</b>	<b>1,33</b>	<b>42,80</b>	<b>1,50</b>	<b>157,78</b>	<b>197,84</b>	<b>69,30</b>	<b>2,45</b>	
<b>Буфет</b>																		
3		Бутерброд с сыром	4/21	2,61	1,81	11,34			73,36	0,02	0,03	10,40	0,25	39,40	33,65	4,34	0,27	
685		Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00			60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
		<b>Итого</b>		<b>2,68</b>	<b>1,83</b>	<b>26,34</b>			<b>133,36</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>10,40</b>	<b>0,25</b>	<b>50,50</b>	<b>36,45</b>	<b>5,74</b>	<b>0,55</b>	



№ рецептуры	2	3	4		5		6	7	8			9			10			11			12			13			14			15		
			белки	жиры	углевода	Энергетическая ценность, ккал			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Са	Р	Мg	Fe	Са	Р	Мg	Fe	Са	Р	Мg	Fe				
<b>Завтрак 12-17 лет</b>																																
	Котлета (особая) (говядина, свинина)	60	10,04	11,00	7,87	172,80	0,11	0,16	2,40	0,49	18,36	111,78	20,54	1,56																		
312	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	0,09	12,11	0,00	0,12	24,65	57,73	18,50	0,67																		
ТТК №89	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,07	2,00	0,00	0,01																		
ПР	Бисквит "Солнышко"	30	1,92	0,18	23,10	101,70	0,01	0,00	1,95	0,09	6,60	16,50	1,80	0,06																		
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08																		
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,29</b>	<b>14,78</b>	<b>85,16</b>	<b>545,40</b>	<b>0,28</b>	<b>12,26</b>	<b>4,35</b>	<b>1,59</b>	<b>58,08</b>	<b>228,81</b>	<b>57,04</b>	<b>3,39</b>																		
<b>Льготный завтрак</b>																																
-69	Котлета (особая) (говядина, свинина)	30	5,02	5,50	3,94	86,40	0,05	0,08	1,20	0,25	9,18	55,89	10,27	0,78																		
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28																		
ПР	Хлеб	20	1,72	0,26	9,04	45,60	0,05	0,00	0,00	0,46	5,60	27,20	10,80	0,72																		
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,86</b>	<b>8,98</b>	<b>41,60</b>	<b>283,50</b>	<b>0,19</b>	<b>12,22</b>	<b>1,20</b>	<b>0,83</b>	<b>50,53</b>	<b>143,62</b>	<b>40,97</b>	<b>2,45</b>																		
<b>Бюджет</b>																																
ТТК №83	Бутерброд с молоком варёным студёным	10/20	2,10	1,45	16,20	84,00	0,02	0,00	16,00	0,26	4,96	14,20	2,80	0,23																		
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28																		
	<b>ИТОГО</b>		<b>2,17</b>	<b>1,47</b>	<b>31,20</b>	<b>144,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>16,00</b>	<b>0,26</b>	<b>16,06</b>	<b>17,00</b>	<b>4,20</b>	<b>0,51</b>																		

День: пятница Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 и 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Питьевые напитки		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры		Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак 12-17 лет</b>																	
391,392	Пельмени мясные отварные из свинины с маслом	200/8	17,38	30,30	37,87	493,56	0,17	0,39	32,00	1,60	1,92	2,40	0,00	0,02			
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28			
	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08			
	<b>ИТОГО</b>	<b>20,03</b>	<b>20,03</b>	<b>30,71</b>	<b>66,43</b>	<b>621,96</b>	<b>0,24</b>	<b>0,42</b>	<b>32,00</b>	<b>2,29</b>	<b>21,42</b>	<b>46,00</b>	<b>17,60</b>	<b>1,38</b>			
<i>или 2-ой вариант завтрака 12-17 лет</i>																	
223	Запеканка из творога с молоком студённым	125/30	24,08	19,31	37,64	420,50	0,10	0,63	113,75	0,73	278,88	330,73	39,68	1,09			
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28			
	<b>ИТОГО</b>	<b>24,15</b>	<b>24,15</b>	<b>19,33</b>	<b>52,64</b>	<b>480,50</b>	<b>0,10</b>	<b>0,66</b>	<b>113,75</b>	<b>0,73</b>	<b>289,98</b>	<b>333,53</b>	<b>41,08</b>	<b>1,37</b>			
<b>Итоговый завтрак</b>																	
391,392	Пельмени мясные отварные из свинины	100	8,66	12,25	18,88	220,38	0,09	0,20	18,50	0,76	1,11	1,39	0,00	0,01			
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28			
	Хлеб	20	1,72	0,26	9,04	45,60	0,05	0,00	0,00	0,46	5,60	27,20	10,80	0,72			
	<b>ИТОГО</b>	<b>10,45</b>	<b>10,45</b>	<b>12,53</b>	<b>42,92</b>	<b>325,98</b>	<b>0,13</b>	<b>0,23</b>	<b>18,50</b>	<b>1,22</b>	<b>17,81</b>	<b>31,39</b>	<b>12,20</b>	<b>1,01</b>			
<i>или 2-ой вариант завтрака</i>																	
6	Бульбод с колбасой полукопчёной	15/25	4,10	7,50	13,50	139,00	0,06	0,00	0,00	0,37	9,05	48,80	7,25	0,67			
171	Каша рисовая из гречневой	105/777	6,20	6,69	34,89	224,00	0,15	0,00	28,00	0,35	18,68	147,25	98,36	3,33			
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28			
	<b>ИТОГО</b>	<b>10,37</b>	<b>10,37</b>	<b>14,21</b>	<b>63,39</b>	<b>423,00</b>	<b>0,21</b>	<b>0,03</b>	<b>28,00</b>	<b>0,72</b>	<b>38,83</b>	<b>198,85</b>	<b>107,01</b>	<b>4,28</b>			
<b>Бульбод</b>																	
1	Бульбод с маслом сливочным	4/25	2,03	3,65	13,56	96,40	0,03	0,00	16,00	0,32	5,96	17,45	3,50	0,28			
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28			
	<b>ИТОГО</b>	<b>2,10</b>	<b>2,10</b>	<b>3,67</b>	<b>28,56</b>	<b>156,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>16,00</b>	<b>0,32</b>	<b>17,06</b>	<b>20,25</b>	<b>4,90</b>	<b>0,56</b>			

Дни: понедельник Неделя: третья Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 и 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак 12-17 лет</b>															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	25	0,18	0,03	0,48	3,00	0,01	1,23	0,00	0,03	4,25	7,50	3,50	0,15	
243	Сосиска отварная	60	6,60	14,34	0,24	156,60	0,11	0,00	0,00	0,24	21,00	95,40	12,00	1,08	
204	Макаронные изделия отварные с маслом	140/7	5,35	5,67	29,85	191,80	0,06	0,00	28,00	0,80	11,90	36,82	7,98	0,80	
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	
ПР	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	0,03	0,00	0,00	0,53	4,20	18,55	-3,50	0,32	
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08	
	<b>Итого</b>	<b>16,58</b>	<b>22,55</b>	<b>83,47</b>	<b>604,30</b>	<b>0,28</b>	<b>4,06</b>	<b>28,00</b>	<b>2,29</b>	<b>63,95</b>	<b>203,47</b>	<b>45,58</b>	<b>3,78</b>		
<b>Льготный завтрак</b>															
243	Сосиска отварная	30	3,30	7,17	0,12	78,30	0,06	0,00	0,00	0,12	10,50	47,70	6,00	0,54	
204	Макаронные изделия отварные с маслом	120/6	4,58	4,86	25,58	164,40	0,05	0,00	24,00	0,68	10,20	31,56	6,84	0,68	
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	-0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
ПР	Хлеб	20	1,72	0,26	9,04	45,60	0,05	0,00	0,00	0,46	5,60	27,20	10,80	0,72	
	<b>Итого</b>	<b>9,67</b>	<b>12,31</b>	<b>49,74</b>	<b>348,30</b>	<b>0,15</b>	<b>0,03</b>	<b>24,00</b>	<b>1,26</b>	<b>37,40</b>	<b>109,26</b>	<b>25,04</b>	<b>2,22</b>		
<b>Бюджет</b>															
3	Бутирброд с сыром	4/21	2,61	1,81	11,34	73,36	0,02	0,03	10,40	0,25	39,40	33,65	4,34	0,27	
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
	<b>Итого</b>	<b>2,68</b>	<b>1,83</b>	<b>26,34</b>	<b>133,36</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>10,40</b>	<b>0,25</b>	<b>50,50</b>	<b>36,45</b>	<b>5,74</b>	<b>0,55</b>		

День: вторник Неделя: третья Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 и 12-17 лет

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Белок	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 12-17 лет</b>														
6	Бутерброд с колбасой (печенка)	20/25	4,40	7,35	13,50	140,00	0,03	0,00	0,52	0,28	7,40	69,85	10,50	0,28
223	Запеканка из творога с молоком ступённым	100/10	18,21	15,42	22,16	300,00	0,07	0,36	91,00	0,58	178,72	232,52	26,98	0,84
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	<b>ИТОГО</b>	<b>22,79</b>	<b>22,68</b>	<b>22,79</b>	<b>50,66</b>	<b>500,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,39</b>	<b>91,52</b>	<b>0,86</b>	<b>197,22</b>	<b>305,17</b>	<b>38,88</b>	<b>1,40</b>
<b>Льготный завтрак</b>														
223	Запеканка из творога с молоком ступённым	60/10	11,23	9,26	15,57	190,40	0,04	0,26	54,60	0,35	119,91	148,67	17,55	0,51
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	<b>ИТОГО</b>	<b>11,30</b>	<b>9,28</b>	<b>30,57</b>	<b>250,40</b>	<b>0,04</b>	<b>0,29</b>	<b>54,60</b>	<b>0,35</b>	<b>131,01</b>	<b>151,47</b>	<b>18,95</b>	<b>0,79</b>	
<b>Бюджет</b>														
ТТК №683	Бутерброд с молоком варёным ступённым	10/20	2,10	1,45	16,20	84,00	0,02	0,00	16,00	0,26	4,96	14,20	2,80	0,23
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	<b>ИТОГО</b>	<b>2,17</b>	<b>1,47</b>	<b>31,20</b>	<b>144,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>16,00</b>	<b>0,26</b>	<b>16,06</b>	<b>17,00</b>	<b>4,20</b>	<b>0,51</b>	

Дни: среда Неделя: третья Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 и 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак 12-17 лет</b>																	
71	Овоши натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,18			
ТТК №48	Филе цыпленка тушёное	55/55	17,16	9,24	3,63	166,32	0,06	6,12	41,25	1,06	41,58	99,55	26,40	2,01			
302	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,45	5,28	33,49	211,25	0,18	0,00	0,00	0,53	12,84	176,74	117,72	3,95			
348	Компот из яблок	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45			
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08			
<b>ИТОГО</b>			<b>27,75</b>	<b>15,02</b>	<b>81,10</b>	<b>571,77</b>	<b>0,34</b>	<b>7,59</b>	<b>41,25</b>	<b>2,38</b>	<b>88,24</b>	<b>345,45</b>	<b>172,64</b>	<b>7,68</b>			
<b>Льготный завтрак</b>																	
ТТК №48	Филе цыпленка тушёное	25/25	7,80	4,20	1,65	75,60	0,03	2,78	18,75	0,48	18,90	45,25	12,00	0,92			
302	Каша рассыпчатая гречневая	115	6,59	4,67	29,63	186,88	0,16	0,00	0,00	0,47	11,36	156,34	104,13	3,50			
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28			
ПР	Хлеб	20	1,72	0,26	9,04	45,60	0,05	0,00	0,00	0,46	5,60	27,20	10,80	0,72			
<b>ИТОГО</b>			<b>16,18</b>	<b>9,15</b>	<b>55,32</b>	<b>368,08</b>	<b>0,23</b>	<b>2,81</b>	<b>18,75</b>	<b>1,41</b>	<b>46,96</b>	<b>231,59</b>	<b>128,33</b>	<b>5,41</b>			
<b>Бюджет</b>																	
1	Бутерброд с маслом сливочным	4/25	2,03	3,65	13,56	96,40	0,03	0,00	16,00	0,32	5,96	17,45	3,50	0,28			
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28			
<b>ИТОГО</b>			<b>2,10</b>	<b>3,67</b>	<b>28,56</b>	<b>156,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>16,00</b>	<b>0,32</b>	<b>17,06</b>	<b>20,25</b>	<b>4,90</b>	<b>0,56</b>			

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г					Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки		жиры		углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
			4	5	6	8	9		10	11	12	13	14	15						
1	2	3	4	5	6	7	Завтрак 12-17 лет													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	0,02	5,25	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27						
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	80	12,18	17,76	12,26	257,60	0,08	0,83	41,12	1,60	42,51	75,63	16,64	1,12						
203	Макароны отварные с маслом	120/6	4,58	4,86	25,58	164,40	0,05	0,00	24,00	0,68	10,20	31,56	6,84	0,68						
ТТК №89	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,07	2,00	0,00	0,01						
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08						
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,37</b>	<b>23,07</b>	<b>79,54</b>	<b>608,00</b>	<b>0,22</b>	<b>6,08</b>	<b>65,12</b>	<b>3,38</b>	<b>65,38</b>	<b>157,79</b>	<b>45,68</b>	<b>3,17</b>						
			<b>Длительный завтрак</b>																	
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	40	6,09	8,88	6,13	128,80	0,04	0,42	20,56	0,80	21,26	37,82	8,32	0,56						
203	Макароны отварные с маслом	100/5	3,82	4,05	21,32	137,00	0,04	0,00	20,00	0,57	8,50	26,30	5,70	0,57						
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28						
ПР	Хлеб	20	1,72	0,26	9,04	45,60	0,05	0,00	0,00	0,46	5,60	27,20	10,80	0,72						
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,70</b>	<b>13,21</b>	<b>51,49</b>	<b>371,40</b>	<b>0,13</b>	<b>0,45</b>	<b>40,56</b>	<b>1,83</b>	<b>46,46</b>	<b>94,12</b>	<b>26,22</b>	<b>2,13</b>						
			<b>Бюджет</b>																	
2	Бутерброд с повидлом	20/25	2,08	0,75	26,50	120,00	0,03	0,10	0,00	0,28	7,80	18,05	4,90	0,54						
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28						
	<b>ИТОГО</b>		<b>2,15</b>	<b>0,77</b>	<b>41,50</b>	<b>180,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>	<b>0,28</b>	<b>18,90</b>	<b>20,85</b>	<b>6,30</b>	<b>0,82</b>						

даты: пятница. Нежин, третий. Сезон: осенне-зимний. Возрастная категория: 7-11 и 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	K	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 12-17 лет</b>														
ТТК №23	Филе минтая запеченное	40	7,04	2,48	1,52	56,80	0,04	0,62	3,20	1,85	16,21	68,19	17,04	0,33
312	Пюре картофельное	140	2,85	4,48	19,08	128,10	0,13	16,95	0,00	0,17	34,51	80,82	25,90	0,94
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Бисквит "Солнышко"	40	2,56	0,24	30,80	135,60	0,01	0,00	2,60	0,12	8,80	22,00	2,40	0,08
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,11</b>	<b>7,61</b>	<b>79,96</b>	<b>448,90</b>	<b>0,25</b>	<b>17,60</b>	<b>5,80</b>	<b>2,83</b>	<b>79,02</b>	<b>214,61</b>	<b>62,94</b>	<b>2,71</b>
<b>Льготный завтрак</b>														
243	Сосиска отварная	30	3,30	7,17	0,12	78,30	0,06	0,00	0,00	0,12	10,50	47,70	6,00	0,54
312	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	0,09	12,11	0,00	0,12	24,65	57,73	18,50	0,67
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб	20	1,72	0,26	9,04	45,60	0,05	0,00	0,00	0,46	5,60	27,20	10,80	0,72
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,13</b>	<b>10,65</b>	<b>37,79</b>	<b>275,40</b>	<b>0,20</b>	<b>12,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>51,85</b>	<b>135,43</b>	<b>36,70</b>	<b>2,21</b>
<b>Бюджет</b>														
1	Бутерброд с маслом сливочным	4/25	2,03	3,65	13,56	96,40	0,03	0,00	16,00	0,32	5,96	17,45	3,50	0,28
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	<b>ИТОГО</b>		<b>2,10</b>	<b>3,67</b>	<b>28,56</b>	<b>156,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>16,00</b>	<b>0,32</b>	<b>17,06</b>	<b>20,25</b>	<b>4,90</b>	<b>0,56</b>

### Составлено на основании:

- Сборника технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.Г. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.;
- Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.;
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т. Лапиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.;
- Технико-технологических карт на разработанные блюда.