ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00b9825213d9925087
Владелец: Тарасов Алексей Витальевич
Действителен: с 18.05.2022 по 17.05.2027

«СОГЛАСОВАНО»
Директор
БУ «Колледж-интернат Центр искусств для одарённых детей Севера»
_____ А.В.Тарасов

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Перспектива»
_____ О.А.Смирнова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА 2023 г.

для категории детей 12 лет и старше

Меню приготавливаемых блюд
День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Кол-во	Цена
	Завтрак							
тк№28	Омлет натуральный	200	9,61	14,88	3,87	188		103,00
ттк№101	Чай с сахаром и лимоном	210/5	0,06	0,01	9,27	37		6,00
Акт к/п	Хлеб/масло сливочное/повидло	60/15/30	6,69	9,00	32,11	225		32,00
	Итого:	***520***	***16,36***	***23,89***	***45,25***	***450***		***141,00***
	Второй завтрак							
ттк№170	Конфеты	30	0,02	0,23	26,25	111		10,00
ттк№127	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,38	38		4,00
	Итого:	***240***	***0,02***	***0,23***	***35,63***	***148,50***		***14,00***
	Обед							
тк№ 77	Салат из белокочанной капусты	100	1,40	5,10	8,90	88		12,00
тк№75	Суп-пюре из овощей на курином бульоне с гренками	250/10	5,05	4,16	18,39	146		16,00
тк№3	Тефтели мясные с рисом с соусом томатным	100/50	8,25	8,9	9,98	153		83,00
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	12,96	49,50	323		19,00
инстр№2	Сок разливной	200	1,00	0,20	20,20	92		26,00
ттк№166	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50/50	5,11	1,69	26,66	142		14,00
	Итого:	***990***	***30,89***	***33,01***	***133,63***	***944***		***170,00***
	Полдник							
инстр№1	Фрукт свежий	150	0,60	0,60	14,70	71		36,00
№697, 2004	Молоко	200	5,90	6,80	9,90	123		26,00
	Итого:	***350***	***6,50***	***7,40***	***24,60***	***194***		***62,00***
	Ужин							
ттк№12	Котлета рубленая из птицы с творогом	100	17,47	10,21	7,66	192		56 00
тк№22	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	265		11,00
тк№39/1	Напиток из кураги	200	0,73	0,04	30,84	127		10,00
ттк№166	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142		8,00
	Итого:	***540***	***29,61***	***19,32***	***107,46***	***726***		***85,00***
	Второй ужин							
ттк№117	Булочка "Домашняя"	100	4,50	7,90	26,50	233		10,00
ттк№127	Чай с сахаром (пакетированный)	210	0,00	0,00	9,38	38		4,27
	Итого:	***310***	***4,50***	***7,90***	***35,88***	***271***		***14,27***
	ВСЕГО		***87,88***	***91,75***	***382,45***	***2733***		***486,27***

Меню приготавливаемых блюд
День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Кол-во	Цена
	Завтрак							
ттк№164	Сыр полутвердых сортов (порционно)	20	5,26	5,32	0,00	70		19,00
тк№81	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	250/10	5,69	6,89	35,85	228		35,00
ттк№98	Какао с молоком	200	2,11	2,26	12,91	80		15,00
Акт к/п	Хлеб/масло сливочное	60/10	5,21	8,89	26,76	208		22,00
	Итого:	***550***	***18,27***	***23,36***	***75,52***	***586***		***91,00***
	Второй завтрак							
ттк№170	Кондитерские изделия (вафли, печенье)	40	4,50	5,36	26,84	141		14,00
тк№94	Напиток кисломолочный	180	5,04	5,76	7,38	106		48,00
	Итого:	***220***	***9,54***	***11,12***	***34,22***	***247,00***		***62,00***
	Обед							
ттк№21	Салат из овощей с морской капустой	100	1,28	8,99	8,05	118		30,00
тк№12	Солянка "Домашняя" со сметаной	250/10	6,34	9,00	9,25	168		45,00
тк №93	Биточки рыбные (минтай)	100	9,99	10,05	16,88	259		50,00
тк№15	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196		23,00
ттк№102	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	0,25	17,87	76		18,00
ттк№166	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50/50	5,11	1,69	26,66	142		14,00
	Итого:	***940***	***27,14***	***38,08***	***104,99***	***960***		***180,00***
	Полдник							
инстр№1	Фрукт свежий	150	0,60	0,60	14,70	71		36,00
ттк№111	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124		16,00
	Итого:	***350***	***1,20***	***0,60***	***46,10***	***195***		***52,00***
	Ужин							
тк №78	Кнели куриные паровые	100	22,87	10,38	5,03	205		46,00
тк№85	Рис припущенный	180	4,33	6,02	36,94	219		17,00
ттк№101	Чай с сахаром и лимоном	210/5	0,06	0,01	9,27	37		6,00
ттк№166	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142		8,00
	Итого:	***555***	***32,37***	***18,10***	***77,90***	***604***		***77,00***
	Второй ужин							
ттк№63	Пирожки с яйцом	100	3,40	4,97	24,95	198		20,00
ттк№127	Чай с сахаром (пакетированный)	210	0,00	0,00	9,38	38		4,27
	Итого:	***310***	***3,40***	***4,97***	***34,33***	***236***		***24,27***
	ВСЕГО		***91,92***	***96,23***	***373,06***	***2826***		***486,27***

Меню приготавливаемых блюд
День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 12 лет и старше

Акт к/п

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Кол-во	Цена
	Завтрак							
ттк№30/1	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	250/10	7,13	10,34	36,68	220		39,00
ттк№100	Чай с сахаром и молоком	210	1,63	1,41	12,83	63		11,00
Акт к/п	Хлеб/масло сливочное/повидло	60/15/30	6,69	9,00	32,11	225		32,00
	Итого:	***575***	***15,45***	***20,75***	***81,62***	***508***		***82,00***
	Второй завтрак							
ттк№170	Кондитерские изделия (вафли, печенье)	40	4,50	5,36	26,84	141		14,00
ттк№133	Напиток плодово-ягодный	200	0,09	0,09	21,31	46		10,00
	Итого:	***240***	***4,59***	***5,45***	***48,15***	***187,41***		***24,00***
	Обед							
ттк№ 169	Икра кабачковая (пром.пр-ва)	100	1,89	8,89	7,69	118		26,00
тк№56	Суп картофельный с крупой	250	1,80	5,20	16,50	122		26,00
ттк№8	Котлета по-хлыновски	100	17,20	10,87	13,92	314		92,00
ттк№131	Каша перловая с овощами	180	4,37	4,41	30,64	180		25,00
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	0,60	0,40	32,60	140		26,00
ттк№166	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50/50	5,11	1,69	26,66	142		14,00
	Итого:	***930***	***30,97***	***31,46***	***128,01***	***1016***		***209,00***
	Полдник							
инстр№1	Фрукт свежий	150	0,60	0,60	14,70	71		36,00
№697, 2004	Молоко	200	5,90	6,80	9,90	123		26,00
	Итого:	***350***	***6,50***	***7,40***	***24,60***	***194***		***62,00***
	Ужин							
тк№96	Колбасные изделия отварные (сосиски, сардельки)	100	5,10	9,20	0,60	126		55,00
тк№22	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	265		11,00
тк№39/1	Напиток из кураги	200	0,73	0,04	30,84	127		16,00
ттк№166	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142		8,00
	Итого:	***540***	***17,24***	***18,31***	***100,40***	***660***		***90,00***
	Второй ужин							
ттк№44	Булочка "Школьная"	100	4,70	9,65	28,50	127		15,00
ттк№127	Чай с сахаром (пакетированный)	210	0,00	0,00	9,38	38		4,27
	Итого:	***310***	***4,70***	***9,65***	***37,88***	***165***		***19,27***
	ВСЕГО		***79,45***	***93,02***	***420,66***	***2730***		***486,27***

Меню приготавливаемых блюд
День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Кол-во	Цена
	Завтрак							
ттк№164	Сыр полутвердых сортов (порционно)	20	5,26	5,32	0,00	70		19,00
тк№45	Каша молочная "Геркулес" с маслом	250/10	7,80	10,35	34,06	261		36,00
ттк№43/1	Кофейный напиток с молоком	200	1,47	1,57	12,88	71		12,00
Акт к/п	Хлеб/масло сливочное	60/10	5,21	8,89	26,76	208		22,00
	Итого:	***550***	***19,74***	***26,13***	***73,70***	***610***		***89,00***
	Второй завтрак							
ттк№170	Кондитерские изделия (вафли, печенье)	40	4,50	5,36	26,84	141		14,00
ттк№111	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124		16,00
	Итого:	***240***	***5,10***	***5,36***	***58,24***	***265,00***		***30,00***
	Обед							
ттк№20	Салат из свеклы с яблоком	100	0,85	5,00	6,84	132		35,00
тк№19	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	4,83	7,98	10,34	133		27,00
ттк№ 32	Жаркое из птицы (грудка)	70/180	17,23	20,98	20,98	342		105,00
ттк№135	Компот из ягодной смеси (свежемороженной)	200	0,19	0,04	15,24	126		14,00
ттк№166	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50/50	5,11	1,69	26,66	142		14,00
	Итого:	***910***	***28,21***	***35,69***	***80,06***	***874***		***195,00***
	Полдник							
инстр№1	Фрукт свежий	150	0,60	0,60	14,70	71		36,00
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	1,00	0,20	20,20	92		26,00
	Итого:	***350***	***1,60***	***0,80***	***34,90***	***163***		***62,00***
	Ужин							
ттк№103	Тефтели из птицы с соусом томатным	100/50	14,99	9,05	10,73	239		56,00
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	12,96	49,50	323		19,00
ттк№127	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,38	38		4,00
ттк№166	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142		8,00
	Итого:	***600***	***30,18***	***23,70***	***96,27***	***742***		***87,00***
	Второй ужин							
тк№25	Ватрушка с творогом	80	6,28	3,36	25,46	157		19,00
ттк№127	Чай с сахаром (пакетированный)	210	0,00	0,00	9,38	38		4,27
	Итого:	***290***	***6,28***	***3,36***	***34,84***	***195***		***23,27***
	ВСЕГО		***91,11***	***95,04***	***378,01***	***2849***		***486,27***

Меню приготавливаемых блюд
День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Кол-во	Цена
	Завтрак							
ттк№171	Яйцо вареное (1 шт)	50	5,10	4,60	0,30	63		14,00
тк№47	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	250/10	7,16	8,70	43,66	289		30,00
ттк№101	Чай с сахаром и лимоном	210/5	0,06	0,01	9,27	37		6,00
Акт к/п	Хлеб/масло сливочное	60/10	5,21	8,89	26,76	208		22,00
	Итого:	***595***	***17,53***	***22,20***	***79,99***	***597***		***72,00***
	Второй завтрак							
ттк№170	Кондитерские изделия (вафли, печенье)	40	4,50	5,36	26,84	141		14,00
тк№94	Напиток кисломолочный	180	5,04	5,76	7,38	106		48,00
	Итого:	***220***	***9,54***	***11,12***	***34,22***	***247,00***		***62,00***
	Обед							
ттк№192	Огурцы консервированные порционно	100	0,35	0,05	0,95	6		13,00
ттк№86	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,60	5,30	14,30	116		22,00
тк №93	Котлета рыбная по-волжски	100	14,58	11,45	11,90	209		73,00
тк№15	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196		23,00
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	1,00	0,20	20,20	92		26,00
ттк№166	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50/50	5,11	1,69	26,66	142		14,00
	Итого:	***940***	***27,42***	***26,79***	***100,29***	***761***		***171,00***
	Полдник							
инстр№1	Фрукт свежий	150	0,60	0,60	14,70	71		36,00
№697, 2004	Молоко	200	5,90	6,80	9,90	123		26,00
	Итого:	***350***	***6,50***	***7,40***	***24,60***	***194***		***62,00***
	Ужин							
тк№4	Плов по-узбекски с птицей (грудка)	70/180	13,59	16,24	44,09	368		75,00
ттк№91	Кисель из клюквы или брусники	200	0,49	0,00	20,64	86		19,00
ттк№166	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142		8,00
	Итого:	***510***	***19,19***	***17,93***	***91,39***	***596***		***102,00***
	Второй ужин							
ттк№53	Булочка новомосковская	100	5,62	4,85	40,80	229		13,00
ттк№127	Чай с сахаром (пакетированный)	210	0,00	0,00	9,38	38		4,27
	Итого:	***310***	***5,62***	***4,85***	***50,18***	***267***		***17,27***
	ВСЕГО		***85,80***	***90,29***	***380,67***	***2662***		***486,27***

Меню приготавливаемых блюд
День: суббота
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Кол-во	Цена
	Завтрак							
тк№49	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	6,11	9,13	34,25	244		40,00
ттк№100	Чай с сахаром и молоком	210	1,63	1,41	12,83	63		11,00
Акт к/п	Хлеб/масло сливочное	60/10	5,21	8,89	26,76	208		22,00
	Итого:	***540***	***12,95***	***19,43***	***73,84***	***515***		***73,00***
	Второй завтрак							
ттк №225	Манник со сгущенным молоком	100/15	5,49	4,06	34,25	203		44,00
ттк№127	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,38	38		4,00
	Итого:	***325***	***5,49***	***4,06***	***43,63***	***240,50***		***48,00***
	Обед							
ттк№129	Салат с крабовыми палочками	100	6,41	10,06	5,17	137		40,00
ттк№23	Свекольник со сметаной	250/10	5,33	11,28	17,00	191		36,00
тк№17	Капуста тушеная с мясом	100/180	18,50	16,45	15,20	284		98,00
ттк№111	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124		10,00
ттк№166	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50/50	5,11	1,69	26,66	142		14,00
	Итого:	***940***	***35,95***	***39,48***	***95,43***	***878***		***198,00***
	Полдник							
инстр№1	Фрукт свежий	150	0,60	0,60	14,70	71		36,00
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	1,00	0,20	20,20	92		26,00
	Итого:	***350***	***1,60***	***0,80***	***34,90***	***163***		***62,00***
	Ужин							
тк№5	Шницель из куриной грудки	100	14,31	12,96	14,40	235		61,00
тк№22	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	265		11,00
ттк№113	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	25,24	62		11,00
ттк№166	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142		8,00
	Итого:	***540***	***25,91***	***22,07***	***108,60***	***704***		***91,00***
	Второй ужин							
ттк№45	Булочка "Нежная"	100	4,70	4,10	28,50	170		10,00
ттк№127	Чай с сахаром (пакетированный)	210	0,00	0,00	9,38	38		4,27
	Итого:	***310***	***4,70***	***4,10***	***37,88***	***207***		***14,27***
	ВСЕГО		***86,60***	***89,94***	***394,28***	***2708***		***486,27***

Меню приготавливаемых блюд
День: воскресенье
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Кол-во	Цена
	Завтрак							
тк №30	Макароны отварные с сыром	200	8,10	9,75	25,65	251		38,00
ттк№98	Какао с молоком	200	2,11	2,26	12,91	80		15,00
Акт к/п	Хлеб/масло сливочное	60/10	5,21	8,89	26,76	208		22,00
	Итого:	***470***	***15,42***	***20,90***	***65,32***	***539***		***75,00***
	Второй завтрак							
ттк№117	Булочка "Домашняя"	100	4,50	7,90	26,50	233		20,00
ттк№102	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	0,25	17,87	76		18,00
	Итого:	***300***	***5,14***	***8,15***	***44,37***	***309,26***		***38,00***
	Обед							
ттк№167	Горошек зеленый отварной (консервированный)	50	0,93	0,06	1,95	12		8,00
тк№13	Рассольник ленинградский с мясом птицы и сметаной	250/15/10	6,64	6,50	20,44	176		43,00
ттк№126	Оладьи из печени	120	10,64	10,89	7,25	175		81,00
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	12,96	49,50	323		19,00
ттк№40	Компот из клубники (свежемороженной)	200	0,40	0,02	33,70	140		16,00
ттк№166	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50/50	5,11	1,69	26,66	142		14,00
	Итого:	***925***	***33,80***	***32,12***	***139,50***	***968***		***181,00***
	Полдник							
инстр№1	Фрукт свежий	150	0,60	0,60	14,70	71		36,00
№697, 2004	Молоко	200	5,90	6,80	9,90	123		26,00
	Итого:	***350***	***6,50***	***7,40***	***24,60***	***194***		***62,00***
	Ужин							
ттк№19	Салат из моркови с чесноком	100	0,60	4,30	5,46	64		20,00
ттк№2	Курица в томатном соусе	50/50	18,33	11,61	7,71	210		49,00
тк№15	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196		23,00
ттк№101	Чай с сахаром и лимоном	210/5	0,06	0,01	9,27	37		6,00
ттк№166	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142		8,00
	Итого:	***655***	***27,88***	***25,71***	***75,38***	***650***		***106,00***
	Второй ужин							
тк№25	Ватрушка с повидлом	100	4,20	6,30	32,70	206		20,00
ттк№127	Чай с сахаром (пакетированный)	210	0,00	0,00	9,38	38		4,27
	Итого:	***310***	***4,20***	***6,30***	***42,08***	***244***		***24,27***
	ВСЕГО		***92,94***	***100,58***	***391,25***	***2903***		***486,27***

Меню приготавливаемых блюд
День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Кол-во	Цена
	Завтрак							
ттк№171	Яйцо вареное (1 шт)	50	5,10	4,60	0,30	63		14,00
тк№46	Каша манная молочная с маслом	250/10	7,54	9,54	41,36	286		33,00
ттк№127	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,38	38		4,00
Акт к/п	Хлеб/масло сливочное	60/10	5,21	8,89	26,76	208		22,00
	Итого:	***580***	***17,85***	***23,03***	***77,80***	***595***		***73,00***
	Второй завтрак							
ттк№170	Кондитерские изделия (вафли, печенье)	40	4,50	5,36	26,84	141		14,00
тк№94	Напиток кисломолочный	180	5,04	5,76	7,38	106		48,00
	Итого:	***220***	***9,54***	***11,12***	***34,22***	***247,00***		***62,00***
	Обед							
тк № 95	Салат "Степной" (картофель, морковь, горошек, огурец консерв., лук, масло раст.)	100	1,90	5,33	16,80	161		31,00
тк№18	Борщ Сибирский со сметаной	250/10	3,90	4,30	16,00	118		22,00
ттк№11	Котлета "Городская"	100	17,18	15,34	6,70	234		93,00
ттк№131	Каша перловая с овощами	180	4,37	4,41	30,64	180		25,00
ттк№133	Напиток из свежих яблок	200	0,09	0,09	21,31	46		10,00
ттк№166	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50/50	5,11	1,69	26,66	142		14,00
	Итого:	***940***	***32,55***	***31,16***	***118,11***	***882***		***195,00***
	Полдник							
инстр№1	Фрукт свежий	150	0,60	0,60	14,70	71		36,00
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	1,00	0,20	20,20	92		26,00
	Итого:	***350***	***1,60***	***0,80***	***34,90***	***163***		***62,00***
	Ужин							
ттк№64	Соте из птицы	50/50	17,02	11,23	4,18	186		45,00
тк№22	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	265		11,00
ттк№100	Чай с сахаром и молоком	210	1,63	1,41	12,83	63		11,00
ттк№166	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142		8,00
	Итого:	***520***	***30,06***	***21,71***	***85,97***	***656***		***75,00***
	Второй ужин							
ттк№54	Булочка "Ромашка"	100	4,67	7,06	31,20	239		15,00
ттк№127	Чай с сахаром (пакетированный)	210	0,00	0,00	9,38	38		4,27
	Итого:	***310***	***4,67***	***7,06***	***40,58***	***276,50***		***19,27***
	ВСЕГО		***96,27***	***94,88***	***391,58***	***2819***		***486,27***

Меню приготавливаемых блюд
День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Кол-во	Цена
	Завтрак							
ттк№164	Сыр полутвердых сортов (порционно)	20	5,26	5,32	0,00	70		19,00
тк№49	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	6,11	9,13	34,25	244		40,00
ттк№43/1	Кофейный напиток с молоком	200	1,47	1,57	12,88	71		12,00
Акт к/п	Хлеб/масло сливочное	60/10	5,21	8,89	26,76	208		22,00
	Итого:	***550***	***18,05***	***24,91***	***73,89***	***593***		***93,00***
	Второй завтрак							
ттк№170	Конфеты	30	0,02	0,23	26,25	111		10,00
ттк№127	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,38	38		4,00
	Итого:	***240***	***0,02***	***0,23***	***35,63***	***148,50***		***14,00***
	Обед							
ттк№132	Салат из белокочанной капусты с овощами	100	1,26	10,10	9,15	223		35,00
тк№8	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/15	2,80	5,80	13,90	120		43,00
тк№86	Рыба жареная (минтай)	120	21,20	7,51	5,16	173		64,00
тк№15	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196		23,00
инстр№2	Сок разливной	200	0,60	0,40	32,60	140		26,00
ттк№166	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50/50	5,11	1,69	26,66	142		14,00
	Итого:	***965***	***34,75***	***33,60***	***113,75***	***994***		***205,00***
	Полдник							
инстр№1	Фрукт свежий	150	0,60	0,60	14,70	71		36,00
№697, 2004	Молоко	200	5,90	6,80	9,90	123		26,00
	Итого:	***350***	***6,50***	***7,40***	***24,60***	***194***		***62,00***
	Ужин							
ттк№97	Птица, тушенная с овощами и гречневой кашей	70/180	21,19	18,32	40,47	273		71,00
ттк№135	Компот из ягодной смеси (свежемороженной)	200	0,19	0,04	15,24	126		14,00
ттк№166	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142		8,00
	Итого:	***510***	***26,49***	***20,05***	***82,37***	***541***		***93,00***
	Второй ужин							
ттк№63	Пирожки	80	3,40	4,97	34,95	198		15,00
ттк№127	Чай с сахаром (пакетированный)	210	0,00	0,00	9,38	38		4,27
	Итого:	***290***	***3,40***	***4,97***	***44,33***	***236***		***19,27***
	ВСЕГО		***89,21***	***91,16***	***374,57***	***2707***		***486,27***

Меню приготавливаемых блюд
День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Кол-во	Цена
	Завтрак							
ттк№195	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	250/10	7,75	7,38	42,74	269		36,00
ттк№127	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,38	38		4,00
Акт к/п	Хлеб/масло сливочное	60/10	5,21	8,89	26,76	208		22,00
	Итого:	***540***	***12,96***	***16,27***	***78,88***	***515***		***62,00***
	Второй завтрак							
ттк№170	Кондитерские изделия (вафли, печенье)	40	4,50	5,36	26,84	141		14,00
тк№94	Напиток кисломолочный	180	5,04	5,76	7,38	106		48,00
	Итого:	***220***	***9,54***	***11,12***	***34,22***	***247,00***		***62,00***
	Обед							
ттк№115	Салат из моркови с яблоком	100	1,00	7,17	9,10	106		22,00
ттк№18	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	6,85	11,11	19,11	204		30,00
ттк№137	Птица отварная	100	15,70	8,90	0,40	145		70,00
ттк№136	Овощи, припущенные с цветной капустой	180	4,09	4,91	21,95	148		38,00
ттк№113	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	25,24	62		11,00
ттк№166	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50/50	5,11	1,69	26,66	142		14,00
	Итого:	***875***	***32,94***	***33,82***	***102,46***	***807***		***185,00***
	Полдник							
инстр№1	Фрукт свежий	150	0,60	0,60	14.70	71		36,00
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	1,00	0,20	20,20	92		26,00
	Итого:	***350***	***1,60***	***0,80***	***34,90***	***163***		***62,00***
	Ужин							
ттк№78	Котлета рубленая из птицы (грудка)	100	8,67	5,75	15,06	147		55,00
ттк№160	Гороховое пюре	180	10,62	10,08	24,84	329		24,00
ттк№111	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124		10,00
ттк№166	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142		8,00
	Итого:	***540***	***25,00***	***17,52***	***97,96***	***742***		***97,00***
	Второй ужин							
ттк№53/1	Плюшка "Московская"	100	4,20	6,30	22,70	206		14,00
ттк№127	Чай с сахаром (пакетированный)	210	0,00	0,00	9,38	38		4,27
	Итого:	***310***	***4,20***	***6,30***	***32,08***	***244***		***18,27***
	ВСЕГО		***86,24***	***85,83***	***380,50***	***2716***		***486,27***

Меню приготавливаемых блюд
День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Кол-во	Цена
	Завтрак							
тк№48	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	250/10	8,55	7,08	42,71	292		38,00
ттк№98	Какао с молоком	200	2,11	2,26	12,91	80		15,00
Акт к/п	Хлеб/масло сливочное/повидло	60/15/30	6,69	9,00	32,11	225		32,00
	Итого:	***565***	***17,35***	***18,34***	***87,73***	***597***		***85,00***
	Второй завтрак							
ттк№170	Кондитерские изделия (вафли, печенье)	40	4,50	5,36	26,84	141		14,00
ттк№91	Кисель из клюквы или брусники	200	0,49	0,00	20,64	86		19,00
	Итого:	***240***	***4,99***	***5,36***	***47,48***	***227,00***		***33,00***
	Обед							
ттк№34	Винегрет овощной	100	1,40	10,10	6,80	124		40,00
ттк№65	Суп картофельный с клецками и мясом птицы	250/15	1,63	2,50	11,00	74		36,00
ттк№ 176	Биточки мясные "Дружба" (говядина, птица)	100	13,20	9,66	13,58	187		70,00
тк№15 тк№17	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	100/80	3,60	5,40	18,00	137		22,00
инстр№2	Сок разливной	200	0,60	0,40	32,60	140		26,00
ттк№166	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50/50	5,11	1,69	26,66	142		14,00
	Итого:	***945***	***25,54***	***29,75***	***108,64***	***804***		***208,00***
	Полдник							
инстр№1	Фрукт свежий	150	0,60	0,60	14,70	71		36,00
№697, 2004	Молоко	200	5,90	6,80	9,90	123		26,00
	Итого:	***350***	***6,50***	***7,40***	***24,60***	***194***		***62,00***
	Ужин							
ттк№9	Сердце, тушенное в соусе	75/50	15,73	7,73	6,75	183		48,00
тк№85	Рис припущенный	180	4,33	6,02	36,94	219		17,00
ттк№101	Чай с сахаром и лимоном	210/5	0,06	0,01	9,27	37		6,00
ттк№166	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142		8,00
	Итого:	***580***	***25,23***	***15,45***	***79,62***	***582***		***79,00***
	Второй ужин							
тк№25	Ватрушка с повидлом	100	4,20	6,30	32,70	206		15,00
ттк№127	Чай с сахаром (пакетированный)	210	0,00	0,00	9,38	38		4,27
	Итого:	***310***	***4,20***	***6,30***	***42,08***	***244***		***19,27***
	ВСЕГО		***83,81***	***82,60***	***390,15***	***2647***		***486,27***

Меню приготавливаемых блюд
День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Кол-во	Цена
	Завтрак							
ттк№164	Сыр полутвердых сортов (порционно)	20	5,26	5,32	0,00	70		19,00
ттк№30/1	Каша молочная "Дружба" (геркулес, греча) с маслом	250/10	7,35	5,58	38,50	268		35,00
ттк№100	Чай с сахаром и молоком	210	1,63	1,41	12,83	63		11,00
Акт к/п	Хлеб/масло сливочное	60/10	5,21	8,89	26,76	208		22,00
	Итого:	***560***	***19,45***	***21,20***	***78,09***	***609***		***87,00***
	Второй завтрак							
ттк №225	Манник со сгущенным молоком	100/15	5,49	4,06	34,25	203		35,00
ттк№127	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,38	38		5,00
	Итого:	***325***	***5,49***	***4,06***	***43,63***	***240,50***		***40,00***
	Обед							
ттк№132	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1,25	6,59	9,15	101		35,00
тк№51	Суп картофельный с рисом и мясом птицы	250/15	11,96	7,31	17,07	182		35,00
ттк№3	Печень по-строгановски	70/50	18,84	15,35	2,17	246		70,00
тк№22	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	265		11,00
ттк№106	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	14,52	59		18,00
ттк№166	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50/50	5,11	1,69	26,66	142		14,00
	Итого:	***965***	***43,59***	***38,33***	***111,87***	***995***		***183,00***
	Полдник							
инстр№1	Фрукт свежий	150	0,60	0,60	14,70	71		36,00
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	1,00	0,20	20,20	92		26,00
	Итого:	***350***	***1,60***	***0,80***	***34,90***	***163***		***62,00***
	Ужин							
ттк№192	Огурцы консервированные порционно	100	0,35	0,05	0,95	6		13,00
ттк№56	Картофель по-французски с птицей	50/150	6,72	11,59	28,35	297		57,00
ттк№91	Кисель из клюквы или брусники	200	0,49	0,00	20,64	86		19,00
ттк№166	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142		8,00
	Итого:	***560***	***12,67***	***13,33***	***76,60***	***531***		***97,00***
	Второй ужин							
ттк№45	Булочка "Нежная"	100	4,70	4,10	28,50	170		13,00
ттк№127	Чай с сахаром (пакетированный)	210	0,00	0,00	9,38	38		4,27
	Итого:	***310***	***4,70***	***4,10***	***37,88***	***207***		***17,27***
	ВСЕГО		***87,50***	***81,82***	***382,97***	***2745***		***486,27***

Меню приготавливаемых блюд
День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Кол-во	Цена
	Завтрак							
ттк№171	Яйцо вареное (1 шт)	50	5,10	4,60	0,30	63		14,00
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	12,96	49,50	323		19,00
ттк№127	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,38	38		4,00
Акт к/п	Хлеб/масло сливочное	60/10	5,21	8,89	26,76	208		22,00
	Итого:	***510***	***20,39***	***26,45***	***85,94***	***632***		***59,00***
	Второй завтрак							
ттк№170	Кондитерские изделия (вафли, печенье)	40	4,50	5,36	26,84	141		14,00
тк№94	Напиток кисломолочный	180	5,04	5,76	7,38	106		48,00
	Итого:	***220***	***9,54***	***11,12***	***34,22***	***247,00***		***62,00***
	Обед							
ттк№167	Кукуруза отварная (консервированная)	50	1,10	0,20	5,60	20		18,00
ттк№66	Суп "Кудряш" с мясом птицы	250/15	3,39	6,26	16,81	137		30,00
ттк№7	Рыба, запеченная с овощами	70/50	14,23	6,86	5,84	143		75,00
тк№15	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196		23,00
тк№39/1	Напиток из кураги	200	0,73	0,04	20,84	87		16,00
ттк№166	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50/50	5,11	1,69	26,66	142		14,00
	Итого:	***915***	***28,34***	***23,15***	***102,03***	***725***		***176,00***
	Полдник							
инстр№1	Фрукт свежий	150	0,60	0,60	14,70	71		36,00
№697, 2004	Молоко	200	5,90	6,80	9,90	123		26,00
	Итого:	***350***	***6,50***	***7,40***	***24,60***	***194***		***62,00***
	Ужин							
тк№96	Колбасные изделия (сосиски, сардельки) с томатным соусом	100/50	5,50	11,95	0,20	131		73,00
тк№22	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	265		11,00
ттк№40	Компот из клубники (свежемороженной)	200	0,40	0,02	33,70	140		16,00
ттк№166	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142		8,00
	Итого:	***590***	***17,31***	***21,04***	***102,86***	***678***		***108,00***
	Второй ужин							
ттк№44	Булочка "Школьная"	100	4,70	9,65	28,50	127		15,00
ттк№127	Чай с сахаром (пакетированный)	210	0,00	0,00	9,38	38		4,27
	Итого:	***310***	***4,70***	***9,65***	***37,88***	***165***		***19,27***
	ВСЕГО		***86,78***	***98,81***	***387,53***	***2639***		***486,27***

Меню приготавливаемых блюд
День: воскресенье
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Кол-во	Цена
	Завтрак							
тк№24	Запеканка из творога со сгущеным молоком	200/15	16,95	12,79	17,96	254		69,00
ттк№43/1	Кофейный напиток с молоком	200	1,47	1,57	12,88	71		12,00
Акт к/п	Хлеб/масло сливочное	60/10	5,21	8,89	26,76	208		22,00
	Итого:	***485***	***23,63***	***23,25***	***57,60***	***533***		***103,00***
	Второй завтрак							
ттк№44	Булочка с корицей	100	4,70	9,65	28,50	127		15,00
ттк№133	Напиток из свежих яблок	200	0,09	0,09	21,31	46		10,00
	Итого:	***300***	***4,79***	***9,74***	***49,81***	***173,41***		***25,00***
	Обед							
ттк№130	Салат "Зимний"	100	1,83	14,04	7,03	162		36,00
ттк№10	Юшка гороховая	250	6,88	12,14	23,07	241		41,00
тк№4	Плов по-узбекски с птицей (грудка)	100/180	10,87	12,99	35,27	368		63,00
ттк№111	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124		10,00
ттк№166	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50/50	5,11	1,69	26,66	142		14,00
	Итого:	***930***	***25,29***	***40,86***	***123,43***	***1037***		***164,00***
	Полдник							
инстр№1	Фрукт свежий	150	0,60	0,60	14,70	71		36,00
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	1,00	0,20	20,20	92		26,00
	Итого:	***350***	***1,60***	***0,80***	***34,90***	***163***		***62,00***
	Ужин							
ттк№174	Гуляш из свинины	70/50	15,47	8,20	5,44	157		84,00
тк№85	Рис припущенный	180	4,33	6,02	36,94	219		17,00
ттк№127	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,38	38		4,00
ттк№166	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142		8,00
	Итого:	***570***	***24,91***	***15,91***	***78,42***	***556***		***113,00***
	Второй ужин							
ттк№63	Пирожки	80	3,40	4,97	34,95	198		15,00
ттк№127	Чай с сахаром (пакетированный)	210	0,00	0,00	9,38	38		4,27
	Итого:	***290***	3,40	4,97	44,33	236		19,27
	ВСЕГО		***83,62***	***95,53***	***388,49***	***2698***		***486,27***