

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ  
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ**



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ  
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Са	Mg	Fe	P	A,мкг	B1,мг	E	C,мг	
<b>1 Неделя</b>															
<b>1 День</b>															
<b>Завтрак льготной категории I смена</b>															
Тефтели на пару (б/томата, мука рис) К/Ц	ТТК 1011	100	8,86	12,89	10,91	193,33	16,73	1,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	
Пюре из овощей (без молока, масло под) К/Ф	ТТК 1047	200	3,15	5,32	25,20	158,37	24,82	42,82	1,41	93,52	0,00	0,09	0,13	0,00	
Помидор свежий дольками	ТТК 676	200	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	9,80	0,44	12,74	0,00	0,03	0,00	12,25	
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03		0,00		0,00	0,00	
Фруктовые пастилки	ТТК 1073	15	0,45	0,42	12,67	53,35	16,90	9,40	11,48	2,30	0,00	0,24	0,03	4,80	
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,07	0,00	6,37	
<b>Итого за прием</b>		<b>725</b>	<b>16,76</b>	<b>22,21</b>	<b>80,09</b>	<b>546,77</b>	<b>94,22</b>	<b>74,60</b>	<b>13,99</b>	<b>153,12</b>	<b>13,16</b>	<b>0,43</b>	<b>0,16</b>	<b>23,42</b>	
<b>Обед льготной категории I смена</b>															
Огурец свежий	ТТК 675	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,00	0,59	0,00	0,00	0,03	9,80	
Щи из сежей капусты с картофелем без томата Ц	ТТК 951	250	1,68	4,58	9,87	84,21	33,85	17,94	0,68	39,90	0,00	0,05	0,00	0,00	
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,78	0,02	5,31	0,00	0,00	0,00	0,02	
Говядина отварная для I блюд	ТТК 631	20	2,73	1,95	0,12	28,83	4,39	5,90	0,73	43,86	0,00	0,01	0,00	0,06	
Плов из индейки (б/томата)	ТТК 992	250	20,72	16,19	53,04	433,33	46,18	0,00	2,52	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624	200	0,49	0,03	10,82	40,92	28,42	18,27	0,58	25,40	0,00	0,01	0,00	0,32	
Груша	ТТК 665	120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,80	14,40	2,76	19,20	0,00	0,02	0,00	6,00	
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	10	1,13	0,26	4,72	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>960</b>	<b>28,25</b>	<b>24,79</b>	<b>98,05</b>	<b>705,47</b>	<b>165,92</b>	<b>71,01</b>	<b>7,79</b>	<b>134,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,22</b>	<b>0,03</b>	<b>16,19</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1685</b>	<b>45,01</b>	<b>47,00</b>	<b>178,14</b>	<b>1252,24</b>	<b>260,14</b>	<b>145,61</b>	<b>21,78</b>	<b>287,38</b>	<b>13,16</b>	<b>0,66</b>	<b>0,19</b>	<b>39,61</b>	

<b>2 День</b>														
<b>Завтрак льготной категории I смена</b>														
Овощная нарезка (огурец, морковь)	ТТК 673	100	0,99	0,09	5,82	24,73	22,00	22,62	42,20	0,57	0,00	0,00	0,03	3,00
Фрикадельки паровые	ТТК 995	100	21,02	16,88	1,07	239,60	15,63	0,00	2,92	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00
Картофель тушеный (б/томата) К/Ц	ТТК 1038	180	2,84	2,78	23,43	126,38	24,95	33,17	1,25	83,86	8,64	0,12	0,00	10,90
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00		0,00	0,00
Яблоко	ТТК 669	130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	2,86	14,30	0,00	0,04	0,00	13,00
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,07	0,00	6,37
<b>Итого за прием</b>		<b>720</b>	<b>28,94</b>	<b>23,71</b>	<b>76,02</b>	<b>578,50</b>	<b>112,29</b>	<b>78,71</b>	<b>49,89</b>	<b>143,29</b>	<b>21,76</b>	<b>0,29</b>	<b>0,03</b>	<b>33,27</b>
<b>Обед льготной категории I смена</b>														
Овощное ассорти	ТТК 674	100	0,89	0,13	3,96	19,24	16,28	14,79	0,65	29,58	0,00	0,03	0,00	7,00
Суп гороховый с зеленью	ТТК 659/1	250	4,86	2,66	25,86	111,20	28,28	29,00	73,68	1,73	12,00	0,00	0,18	4,20
Говядина отварная для I блюд	ТТК 631	30	4,09	2,92	0,18	43,25	6,58	8,85	1,09	65,79	0	0,017	0	0,082
Биточек паровой (говядина) К/Ц/СД	ТТК 1024	100	13,56	14,64	4,03	199,50	19,10	12,82	2,25	1,03	0,00	0,06	0,00	3,60
Капуста тушеная (б/томата)Ц	ТТК 967	180	3,27	4,93	13,61	104,60	80,96	28,22	1,05	56,34	0,00	0,05	0,00	38,26
Компот из свежих груш	ТТК 1237	200	0,07	0,05	2,58	9,24	3,34	2,08	2,78	0,40	0,00	0,00	0,00	1,60
Пюре Фрумка	ТТК 1069	90	0,00	0,00	8,55	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	10	1,13	0,26	4,72	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>960</b>	<b>27,87</b>	<b>25,59</b>	<b>63,29</b>	<b>548,63</b>	<b>154,54</b>	<b>95,76</b>	<b>82,00</b>	<b>154,87</b>	<b>12,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,18</b>	<b>54,74</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1680</b>	<b>56,81</b>	<b>49,30</b>	<b>139,31</b>	<b>1127,13</b>	<b>266,83</b>	<b>174,47</b>	<b>131,89</b>	<b>298,16</b>	<b>33,76</b>	<b>0,48</b>	<b>0,21</b>	<b>88,02</b>



<b>4 День</b>														
<b>Завтрак льготной категории I смена</b>														
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК 678	100	1,42	1,81	7,08	58,35	36,67	12,92	27,79	0,52	0,00	0,00	0,02	14,30
Минтай с сырной пастой К/Ц	ТТК 1003	100	14,23	15,20	2,13	201,39	108,84	44,04	0,80	224,40	0,00	0,07	0,00	0,99
Рис цветной	ТТК 584	180	2,83	1,26	23,74	106,51	8,74	25,31	0,56	0,00	6,48	0,04	0,00	0,72
Напиток Каркаде	ТТК 628	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00		0,00	0,00
Фруктовые лента	ТТК 1072	15	0,00	0,00	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	10	1,13	0,26	4,72	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>605</b>	<b>19,65</b>	<b>18,53</b>	<b>59,13</b>	<b>477,09</b>	<b>154,51</b>	<b>82,27</b>	<b>29,68</b>	<b>224,92</b>	<b>6,48</b>	<b>0,16</b>	<b>0,02</b>	<b>16,01</b>
<b>Обед льготной категории I смена</b>														
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ТТК 674	100	0,89	0,13	3,96	19,24	16,28	14,79	0,65	29,58	0,00	0,03	0,00	7,00
Рассольник домашний Ц/Ф	ТТК 991	250	2,00	4,70	15,58	110,13	22,60	22,47	0,85	53,65	0,00	0,08	0,00	10,20
Говядина отварная для I блюд	ТТК 631	30	4,09	2,92	0,18	43,25	6,58	8,85	1,09	65,79	0	0,017	0	0,082
Гуляш из филе индейки (б/томата), мука рис.) К/Ц	ТТК 1025	100	13,34	3,84	1,58	93,54	12,20	13,15	0,94	126,70	0,01	0,03	0,00	0,00
Горошница	ТТК 570	180	13,35	3,50	50,87	336,29	79,85	76,14	6,07	0,00	21,60	0,78	0,00	0,00
Компот из свежих яблок	ТТК 623	200	0,07	0,06	10,07	39,06	2,77	1,41	0,37	1,72	0,00	0,00	0,00	0,72
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,07	0,00	6,37
<b>Итого за прием</b>		<b>870</b>	<b>37,31</b>	<b>18,59</b>	<b>103,78</b>	<b>741,51</b>	<b>168,93</b>	<b>148,03</b>	<b>10,60</b>	<b>322,00</b>	<b>34,72</b>	<b>1,01</b>	<b>0,00</b>	<b>24,38</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1475</b>	<b>56,96</b>	<b>37,12</b>	<b>162,91</b>	<b>1218,60</b>	<b>323,44</b>	<b>230,30</b>	<b>40,28</b>	<b>546,92</b>	<b>41,21</b>	<b>1,16</b>	<b>0,02</b>	<b>40,38</b>

<b>5 День</b>														
<b>Завтрак льготной категории I смена</b>														
Биточек паровой (говядина) К/Л/СД	ТТК 1024	100	13,56	14,64	4,03	199,50	19,10	12,82	2,25	1,03	0,00	0,06	0,00	3,60
Капуста тушеная (б/томата)Ц	ТТК 967	180	3,27	4,93	13,61	104,60	80,96	28,22	1,05	56,34	0,00	0,05	0,00	38,26
Напиток Мишутка	ТТК 1031	200	0,55	0,10	14,61	59,75	7,79	4,05	1,24	7,09	0,04		0,01	2,00
Яблоко	ТТК 669	140	0,56	0,56	16,24	68,15	22,40	12,60	3,08	15,40	0,00	0,04	0,00	14,00
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	10	1,13	0,26	4,72	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>630</b>	<b>19,07</b>	<b>20,49</b>	<b>53,21</b>	<b>459,40</b>	<b>130,25</b>	<b>57,69</b>	<b>8,12</b>	<b>79,86</b>	<b>0,04</b>	<b>0,18</b>	<b>0,01</b>	<b>57,86</b>
<b>Обед льготной категории I смена</b>														
Винегрет овощной	ТТК 670	100	1,31	10,15	9,91	132,40	18,11	16,42	39,94	0,68	0,00	0,00	0,05	8,86
Суп картофельный с рисом с зеленью	ТТК 641/1	250	7,91	15,40	28,45	165,10	12,47	17,52	0,60	44,13	0,00	0,06	0,00	4,60
Говядина отварная для I блюнд	ТТК 631	25	3,41	2,43	0,15	36,04	5,49	7,38	0,91	54,83	0,00	0,01	0,00	0,07
Тертые на пару (б/томата, мука рис) К/Ц	ТТК 1011	100	8,86	12,89	10,91	193,33	16,73	1,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Пюре картофельное	ТТК 589	190	6,80	9,60	55,11	338,17	50,98	36,58	1,34	0,00	17,28	0,15	0,00	13,23
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	24,28	92,52	12,30	3,40	0,63	3,40	0,03	0,01	0,00	200,00
Питьевой йогурт Актимуно	ТТК 1068	95	2,57	1,42	11,21	68,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,07	0,00	6,37
<b>Итого за прием</b>		<b>970</b>	<b>35,11</b>	<b>55,61</b>	<b>161,56</b>	<b>1125,96</b>	<b>144,73</b>	<b>93,88</b>	<b>44,05</b>	<b>147,60</b>	<b>30,47</b>	<b>0,31</b>	<b>0,05</b>	<b>233,13</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1600</b>	<b>54,18</b>	<b>76,10</b>	<b>214,77</b>	<b>1585,36</b>	<b>274,98</b>	<b>151,57</b>	<b>52,17</b>	<b>227,46</b>	<b>30,51</b>	<b>0,49</b>	<b>0,06</b>	<b>290,99</b>
<b>Среднедневное значение за 1 неделю</b>	<b>завтрак</b>	<b>646</b>	<b>21,47</b>	<b>21,26</b>	<b>62,01</b>	<b>500,78</b>	<b>124,15</b>	<b>68,27</b>	<b>20,75</b>	<b>152,62</b>	<b>24,62</b>	<b>0,26</b>	<b>0,05</b>	<b>26,42</b>
<b>Среднедневное значение за 1 неделю</b>	<b>обед</b>	<b>929</b>	<b>31,04</b>	<b>30,08</b>	<b>102,55</b>	<b>750,28</b>	<b>163,89</b>	<b>105,06</b>	<b>35,31</b>	<b>197,29</b>	<b>18,06</b>	<b>0,40</b>	<b>0,06</b>	<b>77,60</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Са	Mg	Fe	P	A,мкг	B1,мг	E	C,мг
<b>2 Неделя</b>														
<b>1 День</b>														
<b>Завтрак льготной категории 1 смена</b>														
Помидор свежий дольками	ТТК 676	100	1,08	0,20	5,10	25,41	13,72	19,60	25,48	0,88	0,00	0,00	0,06	24,50
Бигочек паровой (говядина) КЛ/СД	ТТК 1024	100	13,56	14,64	4,03	199,50	19,10	12,82	2,25	1,03	0,00	0,06	0,00	3,60
Каша пшениная с овощами Ц	ТТК 1007	180	5,83	3,81	35,53	195,78	28,64	46,85	1,52	125,59	0,00	0,17	0,00	1,97
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00		0,00	0,00
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	10	1,13	0,26	4,72	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>590</b>	<b>21,60</b>	<b>18,91</b>	<b>58,46</b>	<b>472,60</b>	<b>61,72</b>	<b>79,27</b>	<b>29,78</b>	<b>127,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>0,06</b>	<b>30,07</b>
<b>Обед льготной категории 1 смена</b>														
Огурец свежий	ТТК 675	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,59	0,00	0,00	0,03	0,00	9,80
Суп гороховый с зеленью	ТТК 639/1	250	4,86	2,66	25,86	111,20	28,28	29,00	73,68	1,73	12,00	0,00	0,18	4,20
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,78	0,02	5,31	0,00	0,00	0,00	0,02
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 521	250	12,92	15,67	56,93	458,73	36,88	163,03	363,00	5,92	4,50	0,00	0,30	1,50
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624	200	0,49	0,03	10,82	40,92	28,42	18,27	0,58	25,40	0,00	0,01	0,00	0,32
Фруктовые пастилки	ТТК 1073	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоко	ТТК 669	130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	2,86	14,30	0,00	0,04	0,00	13,00
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,07	0,00	6,37
<b>Итого за прием</b>		<b>965</b>	<b>23,53</b>	<b>23,76</b>	<b>146,44</b>	<b>855,08</b>	<b>173,30</b>	<b>247,72</b>	<b>441,36</b>	<b>97,22</b>	<b>29,62</b>	<b>0,16</b>	<b>0,47</b>	<b>35,21</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1555</b>	<b>45,13</b>	<b>42,67</b>	<b>204,90</b>	<b>1327,68</b>	<b>235,02</b>	<b>326,99</b>	<b>471,14</b>	<b>224,72</b>	<b>29,62</b>	<b>0,42</b>	<b>0,53</b>	<b>65,28</b>

<b>2 День</b>														
<b>Завтрак льготной категории I смена</b>														
Овощная нарезка (огурец, морковь)	ТТК 673	100	0,99	0,09	5,82	24,73	22,00	22,62	42,20	0,57	0,00	0,00	0,03	3,00
Голубцы Ленивые (б/томата, мука рис. ) Ц	ТТК 997	100	8,87	14,52	6,48	190,17	25,61	18,47	1,20	97,85	7,50	0,10	0,00	7,42
Пюре из овощей (без молока, масло под) К/Ф	ТТК 1047	200	3,15	5,32	25,20	158,37	24,82	42,82	1,41	93,52	0,00	0,09	0,13	0,00
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08					1,04
Фруктовые лента	ТТК 1072	15	0,00	0,00	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	10	1,13	0,26	4,72	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>625</b>	<b>14,37</b>	<b>20,58</b>	<b>61,46</b>	<b>476,47</b>	<b>74,98</b>	<b>84,60</b>	<b>45,39</b>	<b>191,94</b>	<b>7,50</b>	<b>0,23</b>	<b>0,17</b>	<b>11,46</b>
<b>Обед льготной категории I смена</b>														
Салат из помидор с маслом и зеленым луком	ТТК 1106	100	1,00	9,96	4,56	110,78	28,13	18,07	0,87	24,85	0,00	0,05	0,00	22,78
Борщ со свежей капустой и картофелем (б/томата)Ц	ТТК 994	250	1,55	3,45	10,68	76,37	34,95	20,80	1,46	42,60	0,00	0,04	0,00	7,74
Зелень	ТТК 671	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00
Индейка отварная Ц	ТТК 998	100	34,01	6,17	1,23	195,79	30,67	32,75	3,64	316,00	0,01	0,06	0,00	0,27
Картофель запеченный из отварного	ТТК 586	180	3,76	5,45	59,17	303,96	23,42	40,34	0,00	1,61	0,00	0,00	0,17	15,99
Компот из свежих груш	ТТК 1237	200	0,07	0,05	2,38	9,24	3,34	2,08	2,78	0,40	0,00	0,00	0,00	1,60
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,07	0,00	6,37
<b>Итого за прием</b>		<b>841</b>	<b>43,99</b>	<b>28,52</b>	<b>99,65</b>	<b>796,58</b>	<b>151,22</b>	<b>125,93</b>	<b>9,40</b>	<b>430,84</b>	<b>13,13</b>	<b>0,22</b>	<b>0,17</b>	<b>54,75</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1466</b>	<b>58,35</b>	<b>49,10</b>	<b>161,11</b>	<b>1273,05</b>	<b>226,20</b>	<b>210,53</b>	<b>54,79</b>	<b>622,78</b>	<b>20,63</b>	<b>0,45</b>	<b>0,34</b>	<b>66,21</b>



<b>3 День</b>														
<b>Завтрак льготной категории I смена</b>														
Каша молочная кукурузная с яблоком	ТТК 1001	250	3,97	13,02	19,72	205,42	166,03	26,61	2,19	110,14	0,05	0,07	0,00	9,96
Творожные сырники (б/сахара) К/Ц	ТТК 1231/1	50	8,51	3,88	6,36	96,75	4,04	3,50	0,24	0,00	40,00	0,03	0,00	0,01
Сметана	ТТК 664	30	0,73	3,96	0,98	43,03	23,23	2,35	0,05	15,92	0,00	0,01	0,00	0,05
Напиток Каркаде	ТТК 628	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	20	2,26	0,52	9,44	54,80	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>550</b>	<b>15,51</b>	<b>21,38</b>	<b>45,81</b>	<b>435,44</b>	<b>193,56</b>	<b>32,46</b>	<b>3,51</b>	<b>126,06</b>	<b>40,05</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>10,01</b>
<b>Обед льготной категории I смена</b>														
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ТТК 674	100	0,89	0,13	3,96	19,24	16,28	14,79	0,65	29,58	0,00	0,03	0,00	7,00
Щи из сежей капустой с картофелем без томата Ц	ТТК 951	250	1,68	4,58	9,87	84,21	33,85	17,94	0,68	39,90	0,00	0,05	0,00	0,00
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	30	4,09	2,92	0,18	43,25	6,58	8,85	1,09	65,79	0	0,017	0	0,082
Минтай по овощам (б/томата) Ц	ТТК 1006	100	12,41	2,44	3,33	82,93	39,00	45,81	0,81	184,80	0,01	0,08	0,00	1,27
Рис припущенный	ТТК 582	180	2,47	4,86	43,99	229,35	7,05	27,50	0,00	0,57	12,96	0,00	0,04	0,01
Компот из свежих яблок	ТТК 623	200	0,07	0,06	10,07	39,06	2,77	1,41	0,37	1,72	0,00	0,00	0,00	0,72
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,07	0,00	6,37
<b>Итого за прием</b>		<b>870</b>	<b>25,18</b>	<b>18,43</b>	<b>92,94</b>	<b>598,04</b>	<b>134,18</b>	<b>127,52</b>	<b>4,23</b>	<b>366,92</b>	<b>26,08</b>	<b>0,25</b>	<b>0,04</b>	<b>15,46</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1420</b>	<b>40,69</b>	<b>39,81</b>	<b>138,75</b>	<b>1033,48</b>	<b>327,74</b>	<b>159,98</b>	<b>7,74</b>	<b>492,98</b>	<b>66,13</b>	<b>0,35</b>	<b>0,04</b>	<b>25,46</b>

<b>4 День</b>														
<b>Завтрак льготной категории I смена</b>														
Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым луком	ТТК 1194	100	1,23	10,00	5,49	80,62	23,86	16,46	0,00	0,70	0,00	0,00	0,06	14,80
Плов из индейки (б/томата)	ТТК 992	250	20,72	16,19	53,04	433,33	46,18	0,00	2,52	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00
Напиток Грушенька	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,13	0,70	0,00		0,00	0,10
Фруктовые лента	ТТК 1072	15	0,00	0,00	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	20	2,26	0,52	9,44	54,80	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>585</b>	<b>24,23</b>	<b>26,72</b>	<b>89,80</b>	<b>653,57</b>	<b>71,14</b>	<b>16,98</b>	<b>3,65</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>14,90</b>
<b>Обед льготной категории I смена</b>														
Овощная нарезка (огурец, морковь)	ТТК 673	100	0,99	0,09	5,82	24,73	22,00	22,62	42,20	0,57	0,00	0,00	0,03	3,00
Рассольник домашний Ц/Ф	ТТК 991	250	2,00	4,70	15,58	110,13	22,60	22,47	0,85	53,65	0,00	0,08	0,00	10,20
Говядина отварная для I блюд	ТТК 631	10	1,36	0,97	0,06	14,42	2,19	2,95	0,36	21,93	0,00	0,01	0,00	0,03
Печень тушеная с картофелем (б/томата) К/Ц	ТТК 1018	250	15,65	6,27	18,04	188,16	27,22	40,55	5,79	284,00	3,93	0,27	0,00	18,80
Пюре Фрумка	ТТК 1069	90	0,00	0,00	8,55	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоко	ТТК 669	130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	2,86	14,30	0,00	0,04	0,00	13,00
Напиток Мишутка	ТТК													
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	20	7,15	6,87	43,07	200,00	57,31	22,44	1,25	89,13	26,24	0,15	0,00	12,75
<b>Итого за прием</b>		<b>850</b>	<b>27,67</b>	<b>19,42</b>	<b>106,14</b>	<b>634,92</b>	<b>152,12</b>	<b>122,73</b>	<b>53,31</b>	<b>463,58</b>	<b>30,17</b>	<b>0,53</b>	<b>0,03</b>	<b>57,78</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1435</b>	<b>51,90</b>	<b>46,14</b>	<b>195,94</b>	<b>1288,49</b>	<b>223,26</b>	<b>139,71</b>	<b>56,96</b>	<b>464,98</b>	<b>30,17</b>	<b>0,62</b>	<b>0,09</b>	<b>72,68</b>

<b>5 День</b>														
<b>Завтрак льготной категории 1 смена</b>														
Фрикадельки паровые	ТТК 995	100	21,02	16,88	1,07	239,60	15,63	0,00	2,92	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00
Каша гречневая с луком	ТТК 572	180	8,09	4,29	43,93	233,72	30,50	115,56	4,02	0,00	0,00	0,21	0,00	1,92
Помидор свежий дольками	ТТК 676	70	0,32	0,06	1,52	7,62	4,11	5,88	7,64	0,26	0,00	0,00	0,01	7,35
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03		0,00		0,00	0,00
Фруктовые пастилки	ТТК 1073	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,07	0,00	6,37
<b>Итого за прием</b>		<b>575</b>	<b>33,34</b>	<b>24,73</b>	<b>87,73</b>	<b>660,95</b>	<b>79,15</b>	<b>132,66</b>	<b>15,24</b>	<b>44,82</b>	<b>13,12</b>	<b>0,34</b>	<b>0,01</b>	<b>15,64</b>
<b>Обед льготной категории 1 смена</b>														
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК 677	100	1,52	4,98	6,59	73,56	40,54	16,15	29,64	0,54	0,00	0,00	0,03	35,33
Суп картофельный с рисом с зеленью	ТТК 641/1	250	7,91	15,40	28,45	165,10	12,47	17,52	0,60	44,13	0,00	0,06	0,00	4,60
Говядина отварная для 1 блюд	ТТК 631	10	1,36	0,97	0,06	14,42	2,19	2,95	0,36	21,93	0,00	0,01	0,00	0,03
Минтай с сырной пастой К/Ц	ТТК 1003	100	9,55	3,95	7,71	149,00	14,29	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00
Пюре из овощей (без молока, масло под) К/Ф	ТТК 1047	200	3,15	5,32	25,20	158,37	24,82	42,82	1,41	93,52	0,00	0,09	0,13	0,00
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	24,28	92,52	12,30	3,40	0,63	3,40	0,03	0,01	0,00	200,00
Груша	ТТК 665	120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,80	14,40	2,76	19,20	0,00	0,02	0,00	6,00
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	10	1,13	0,26	4,72	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>990</b>	<b>25,78</b>	<b>31,52</b>	<b>112,67</b>	<b>741,20</b>	<b>129,41</b>	<b>97,24</b>	<b>35,90</b>	<b>183,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,23</b>	<b>0,19</b>	<b>245,96</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1565</b>	<b>59,12</b>	<b>56,25</b>	<b>200,40</b>	<b>1402,15</b>	<b>208,56</b>	<b>229,90</b>	<b>51,14</b>	<b>227,83</b>	<b>13,15</b>	<b>0,57</b>	<b>0,20</b>	<b>261,60</b>
<b>Среднедневное значение 2 неделю</b>	<b>завтрак</b>	<b>585</b>	<b>21,81</b>	<b>22,46</b>	<b>68,65</b>	<b>539,81</b>	<b>96,11</b>	<b>69,19</b>	<b>19,51</b>	<b>98,34</b>	<b>12,13</b>	<b>0,20</b>	<b>0,06</b>	<b>16,42</b>
<b>Среднедневное значение 2 неделю</b>	<b>обед</b>	<b>903</b>	<b>29,23</b>	<b>24,33</b>	<b>111,57</b>	<b>725,16</b>	<b>148,05</b>	<b>144,23</b>	<b>108,84</b>	<b>308,31</b>	<b>19,81</b>	<b>0,28</b>	<b>0,18</b>	<b>81,83</b>
<b>Среднедневное значение 2 недели</b>	<b>завтрак</b>	<b>616</b>	<b>21,64</b>	<b>21,86</b>	<b>65,33</b>	<b>520,29</b>	<b>110,13</b>	<b>68,73</b>	<b>20,13</b>	<b>125,48</b>	<b>18,38</b>	<b>0,23</b>	<b>0,05</b>	<b>21,42</b>
<b>Среднедневное значение 2 недели</b>	<b>обед</b>	<b>916</b>	<b>30,13</b>	<b>27,21</b>	<b>107,06</b>	<b>737,72</b>	<b>155,97</b>	<b>124,64</b>	<b>72,08</b>	<b>252,80</b>	<b>18,93</b>	<b>0,34</b>	<b>0,12</b>	<b>79,72</b>

Стоимость питания 414 руб. в день.

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложение № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности( приложение № 11 к настоящим Правилам).


Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скурихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

Технолог



М. Н. Корнева