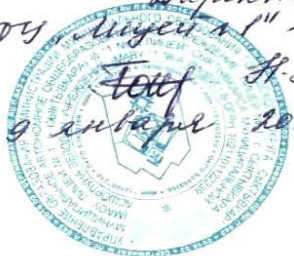



Утверждаю
Директор
МАОУ «Лицей №1» г. Сыктывкара
Н. Н. Леонкина
9 сентября 2023 года



Утверждаю:
Директор
ЭМУП «Общественное питание»
Т. Н. Кулешова
1 сентября 2023 года



**Примерное двухнедельное меню
питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
ОВЗ 5-11 классы
МАОУ «Лицей №1»
Эжвинского района г. Сыктывкара
зимне-весеннего сезона**

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД 12-18 лет														
Суп картофельный с бобовыми, филе куриное отварное	250/10	10,5	6,6	20,1	209,3	7	0,2	0	2,3	41,2	84,8	34,3	1,9	Москва 1996 №138
Биточки рубленые Особые, масло слив.	100/10	16,61	19,7	14,74	304	0,8	0,12	40,4	1,01	14,7	176,5	32	2,6	ТТК
Спагетти отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0	0,07	41,2	0,96	16,56	54,48	10,17	1,3	Москва 1996 № 273
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 1996 № 628
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		35,4	31,94	91,77	825,44	7,8	0,41	81,6	4,53	82,16	340,88	87,27	6,84	

Полдник 12-18 лет

Булочка с сыром	75	9,6	10,6	28,2	249,8	0,13	0,1	60	2,4	211,8	172,5	28,1	1	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 1996 № 628
Итого		9,7	10,62	43,2	309,8	0,13	0,1	60	2,4	217,1	180,2	32,3	1,82	

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД 12-18 лет														
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	5,3	7,4	15	117,3	14,7	0,06	10,2	2,2	54,3	51,2	21,4	0,8	Москва 1996 № 120
Бедро куриное запеченное	130	28,7	24,2	0	332,8	1,7	0,08	15,3	1,03	377	278,2	30,4	0,23	ТТК
Рис отварной рассыпчатый	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0	0,04	32,4	0,72	3,13	73,8	22,8	0,64	Москва 1996 № 465
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 1996 № 628
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		40,05	38,26	84,22	811,74	15,00	0,20	57,9	4,2	444,1	428,3	85,4	2,71	

Полдник 12-18 лет

Сдоба "Выборгская" с повидлом	100	6,60	14,36	41,10	320,00	0,04	0,16	0,0	4,7	21,3	76,8	28,2	1,39	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 1996 № 628
Итого		6,67	14,38	56,10	380,00	0,04	0,18	0,0	4,9	26,4	84,5	32,4	2,21	

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	

ЗАВТРАК

ОБЕД 12-18 лет

Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/10	7,4	4,4	15,5	142	11,1	0,23	0	2,4	42,7	88,1	35,8	2,05	Москва 1996 № 135
Жаркое по-домашнему с окороком свиным	280	25,7	19,3	36,9	437,7	12,7	0,3	0	5,2	56	375,8	77,8	7,1	Москва 1996 № 394
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 1996 № 628
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		34,77	23,92	77,60	689,70	23,8	0,55	0,0	7,9	108,4	489,0	124,4	10,2	

Полдник 12-18 лет

Булочка домашняя	40	5,60	4,50	24,20	163,70	0,0	0,08	51,7	0,9	12,9	41,1	7,6	0,5	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 1996 № 628
ИТОГО		5,67	4,52	39,20	223,70	0,0	0,08	51,7	0,9	18,0	48,8	11,8	1,3	

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	

ОБЕД 12-18 лет

Суп карт. с макар.изделиями, филе куриное	250/10	4,2	3,95	15,46	125,6	11,1	0,23	0	2,42	42,7	88,1	35,6	2	Москва 1996 № 139
Колбаски рубленые из рыбного филе	100	12,4	3,7	6,4	108,5	0,95	0,13	25	2,6	39,1	222,1	50,9	1,25	Пермь 2006 №144
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	21,84	0,12	35,9	0,24	45,96	92,76	29,52	1,08	Москва 1996 № 472
Капуста квашеная с маслом подсолнечным	40	0,92	0,05	1,5	11,5	15	0,02	0	0,05	24	15,5	8	21,2	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 1996 № 628
Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		24,17	13,88	81,69	563,3	48,89	0,54	60,9	5,75	166,06	464,76	139,82	27,17	

Полдник 12-18 лет

Рулетик с маком	80	5,60	4,50	24,20	163,70	0,0	0,08	51,7	0,9	12,9	41,1	7,6	0,5	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 1996 № 628
ИТОГО		5,67	4,52	39,2	223,7	0	0,1	42,8	0,56	18	48,8	11,8	1,32	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	

	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	РЕЦЕПТУР
ОБЕД 12-18 лет														
Борщ с капустой и картофелем, филе куриным, со сметаной	250/10/10	5,9	7,9	11,4	143,1	10,7	0,05	11	2,4	58,5	60,7	27,0	1,2	Москва 1996 № 110
Гуляш из филе куриного в сметанном с томатом соусе	155	30,6	14,2	7,1	280,1	1,9	0,09	0,07	3,7	27,3	164,5	30,6	1,8	ТТК
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0	0,07	41,2	0,96	16,56	54,48	10,17	1,3	Москва 1996 № 273
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 1996 № 628
Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
ИТОГО		44,49	27,74	73,83	728,34	12,6	0,23	52,27	7,24	112,06	308,58	76,97	5,72	

Полдник 12-18 лет														
Корж молочный	75	5,1	8,8	50,8	302,6	0	0,08	88,95	0,77	27,5	63,8	17	1,2	Пермь 2006 № 287
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 1996 № 628
ИТОГО		5,1	8,82	65,8	362,6	0	0,08	88,95	0,77	32,6	71,5	21,2	2,02	

СУББОТА														
НАИМЕНОВАНИЕ														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	

ОБЕД 12-18 лет														
Суп картофельный с рисом, филе куриное отварное	250/10	6,1	4,6	15	136,4	10,7	0,2	0	2,3	41,1	84,8	34,3	2	Москва 1996 № 148
Котлеты Домашние	100	8	12,1	8,2	233,3	0,16	0,08	16,2	1,7	21,2	84,9	13,8	1,3	Москва 2017 № 271
Капуста тушеная	180	4,3	8,2	19,4	168	21,5	0,09	46,8	3,6	67	81	29,3	1,1	Москва 1996 № 482
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 1996 № 628
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		6,1	4,6	15	136,4	10,7	0,2	0	2,3	41,1	84,8	34,3	2	

Полдник 12-18 лет														
Пирожок с творогом	75	5,95	6,44	47,9	277,69	0	0,08	88,95	0,77	27,5	63,8	17	1,2	Пермь 2006 № 287
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 1996 № 628
ИТОГО		5,1	6,46	62,9	337,69	0	0,08	88,95	0,77	32,6	71,5	21,2	2,02	

2 неделя														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
НАИМЕНОВАНИЕ														№ ПО СБОРНИКУ

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	РЕЦЕПТУР
ОБЕД 12-18 лет														
Суп картофельный с бобовыми, филе куриное отварное	250/10	10,5	6,6	20,1	209,3	7	0,2	0	2,3	41,2	84,8	34,3	1,9	Москва 1996 №138
Колбаски рубленые Особые, масло слив.	100/10	16,58	19,7	14,8	304	0,8	0,12	40,4	1,01	14,7	176,5	32	2,6	ТТК
Помидор свежий	40	0,4	0,08	1,6	8,8	7,1	0,03	0	0,3	5,6	10,4	8	0,4	ТТК № 14
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0	0,07	41,2	0,96	16,56	54,48	10,17	1,3	Москва 1996 № 273
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 1996 № 628
Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		37,07	32,22	102,03	877,24	14,9	0,46	81,6	5,01	92,36	372,48	100,27	7,84	
Полдник 12-18 лет														
Булочка со сгущенным молоком	75	5,95	6,44	47,97	277,69	0,22	0,12	46	1,38	22,8	78	29,4	1,22	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 1996 № 628
ИТОГО		6,02	6,46	62,97	337,69	0,22	0,12	46	1,38	27,9	85,7	33,6	2,04	
ВТОРНИК														
НАИМЕНОВАНИЕ														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД 12-18 лет														
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	5,3	7,4	15	117,3	14,7	0,06	10,2	2,2	54,3	51,2	21,4	0,8	Москва 1996 № 120
Фрикадельки из говядины, соус томат.	100/75	13,2	14,4	7,03	217,5	6,3	0,16	35,8	4,5	24,6	227,4	38,08	3	Москва 1996 № 422
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	21,84	0,12	35,9	0,24	45,96	92,76	29,52	1,08	Москва 1996 № 472
Помидор свежий	100	1,1	0,2	4	22	17,7	0,07	0	0,7	14	26	20	0,9	ТТК № 14
Компот из изюма	200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	0,01	0	0,1	5,5	4,3	3,9	0,38	Пермь 2006 № 253
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		25,03	28,02	81,41	654,4	61,77	0,44	81,9	8	148,96	419,06	119,5	6,38	
Полдник 12-18 лет														
Булочка с маком	80	5,60	4,50	24,20	163,70	0,0	0,08	51,7	0,9	12,9	41,1	7,6	0,5	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 1996 № 628
ИТОГО		5,67	4,52	39,2	223,7	0	0,08	51,7	0,9	18	48,8	11,8	1,32	
СРЕДА														
НАИМЕНОВАНИЕ														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
ОБЕД 12-18 лет														

Рассолник ленинградский, филе куриное отварное, сметана	250/10	3,3	6,7	7,8	102,5	14,7	0,06	10,2	2,2	53,9	51,2	21,4	0,8	Москва 1996 № 120
Плов из окорока свиного	290	34,7	17,1	5,5	513,8	9,6	0,14	0	0,4	31,2	15,4	1,3	2,01	Пермь 2006 № 185
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 1996 № 628
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		39,67	24,02	38,5	726,3	24,3	0,22	10,2	2,86	94,8	91,7	33,5	3,85	

Полдник 12-18 лет

Шанежки наливные с яйцом	100	7,3	12,5	43,9	318	0	0,12	4	4,66	19,8	70	27,4	1,3	Москва 1996 № 693
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 1996 № 628
ИТОГО		7,37	12,52	58,9	378	0	0,12	4	4,66	24,9	77,7	31,6	2,12	

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	

ОБЕД 12-18 лет

Суп картофельный с рыбным филе	250/15	3,5	2,94	19	118,4	11,97	0,13	0	1,38	32,1	78	32,1	1,25	Москва 1996 № 131
Гуляш из филе куриного в сметанном с томатом соусе	155	29,8	13,9	6,9	237,2	1,8	0,1	0,07	3,7	26,6	160,5	29,8	1,7	ТТК
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0	0,24	0	0	17,5	252	168	6,01	Пермь 2006 № 196
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	Москва 1996 № 628
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		45,29	24,37	97,47	758,1	13,77	0,49	0,07	5,34	85,9	515,6	240,7	10	

Полдник 12-18 лет

Шаньги с картофелем	100	4,5	2,3	44,1	222	0,08	0,08	18	0,86	15,6	42,8	17,4	1,08	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 1996 № 628
ИТОГО		4,57	2,32	59,1	282	0,19	0,1	42,8	0,56	20,7	50,5	21,6	1,9	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	

ОБЕД 12-18 лет

Борщ с капустой и картофелем, филе куриным, со сметаной	250/10/10	5,9	7,9	11,4	143,1	10,7	0,05	11	2,4	58,5	60,7	27,0	1,2	Москва 1996 № 110
---------------------------------------------------------	-----------	-----	-----	------	-------	------	------	----	-----	------	------	------	-----	-------------------

Рыбное филе жареное	100	12,4	3,8	5,8	97,7	0,8	0,1	22,6	2,4	35,2	199,9	45,8	0,96	Пермь 2006 № 146
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	21,84	0,12	35,9	0,24	45,96	92,76	29,52	1,08	Москва 1996 № 472
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 1996 № 628
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		23,65	17,68	66,93	515,5	33,34	0,29	69,5	5,3	149,36	378,46	113,12	4,28	

Полдник 12-18 лет

Слойка с сахаром	42	3	14,9	19,4	225									ТТК
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,4	0,71	ТТК
ИТОГО		3	14,9	39,37	301	0	0,14	7,5	1,5	23,7	18,4	13,4	0,71	

СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	

ОБЕД 12-18 лет

Суп из овощей, филе куриным, со сметаной	250/10	5,6	6,5	10,8	126,6	14,7	0,06	10,2	2,2	53,9	51,2	21,4	0,8	Москва 1996 № 132
Голубцы ленивые в соусе томатном	100/75	13,9	15,6	12,3	245,7	14,3	0,09	28,7	0,58	35,2	1,3	127,8	27,9	Москва 1996 № 438
Рис отварной рассыпчатый	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0	0,04	32,4	0,72	3,13	73,8	22,8	0,64	Москва 1996 № 465
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	Москва 1996 № 628
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		25,55	28,76	92,32	733,94	29	0,21	71,3	3,76	101,93	151,4	182,8	30,38	

Полдник 12-18 лет

Багет с ветчиной и сыром	100	9,73	13,1	29,23	277,4	0,19	0,1	42,8	0,56	136,6	129,5	31,2	1,44	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	Москва 1996 № 628
ИТОГО		9,8	13,12	44,23	337,4	0,19	0,1	70,1	71,6	141,7	137,2	35,4	2,26	

3 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД 12-18 лет														
Суп картофельный с бобовыми, филе куриное отварное	250/20	10,9	6,9	20,9	217,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	2	Москва 1996 №138
Биточки рубленные куриные, масло сл.	100/10	14,38	22,9	7,9	301,6	4,3	0,11	63,8	3,11	18,8	154,6	25,4	2	Москва 1996 № 416
Спагетти отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0	0,07	41,2	0,96	16,56	54,48	10,17	1,3	Москва 1996 № 273
Огурец свежий	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	ТТК №12
Компот из ягод (брусника)	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,4	0,71	пермь 2006 № 253
Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		35,71	35,82	103,1	912,84	50,4	0,46	105	7,29	129,36	373,38	107,37	7,23	
Полдник 12-18 лет														
Булочка с сыром	75	9,6	10,6	28,2	249,8	0,13	0,1	60	2,4	211,8	172,5	28,1	1	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 1996 № 628
Итого		9,67	10,62	43,2	309,8	0,13	0,1	60	2,4	216,9	180,2	32,3	1,82	

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД 12-18 лет														
Ши из свежей капусты с картофелем, филе куриным, сметаной	250/20/10	5,7	8	16,2	126,3	15,8	0,06	11	2,4	58,5	55,1	23	0,83	Москва 1996 № 120
Котлеты по-Хлыновски	100	14,3	15,6	7,6	235,6	6,9	0,18	38,8	4,9	24,6	227,4	38,1	3	Москва 1996 № 417
Рис отварной рассыпчатый	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0	0,04	32,4	0,72	3,13	73,8	22,8	0,64	Москва 1996 № 465
Помидор свежий	100	1,1	0,2	4	22	17,7	0,07	0	0,7	14	26	20	0,9	ТТК № 14
Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	Москва 1996 № 585
Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		28,58	30,64	126,42	864,54	15,00	0,40	82,2	9,2	123,6	425,3	120,6	7,14	
Полдник 12-18 лет														
Сдоба "Выборгская" с повидлом	100	6,60	14,36	41,10	320,00	0,04	0,16	0,0	4,7	21,3	76,8	28,2	1,39	ТТК
Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	136,40	4,00	0,02	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,80	
Итого		7,20	14,76	73,70	456,40	4,04	0,10	60,0	2,4	35,3	90,8	36,2	4,19	

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
ОБЕД 12-18 лет														
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/15	7,4	4,4	15,5	142	11,1	0,23	0	2,4	42,7	88,1	35,8	2,05	Москва 1996 № 135
Жаркое по-домашнему с окороком свиным	280	25,7	19,3	36,9	437,7	12,7	0,3	0	5,2	56	375,8	77,8	7,1	Москва 1996 № 394
Огурец свежий	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	ТТК №12
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 1996 № 628
Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		36,87	24,32	88,90	746,70	26,6	0,57	0,0	8,0	131,3	529,4	140,6	11,2	
Полдник 12-18 лет														
Булочка с маком	80	5,60	4,50	24,20	163,70	0,0	0,08	51,7	0,9	12,9	41,1	7,6	0,5	ТТК
Компот из апельсинов	200	0,17	0,04	19,30	80,70	4,8	0,02	0,0	0,1	23,0	11,5	7,6	0,2	ТТК
ИТОГО		5,77	4,54	43,50	244,40	4,8	0,10	51,7	1,0	35,9	52,6	15,2	0,7	
ЧЕТВЕРГ														
НАИМЕНОВАНИЕ														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД 12-18 лет														
Солянка домашняя со сметаной	250/10/10/20	11,5	6,1	20,2	283,8	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,1	44,06	1,02	ТТК
Колбаски из рыбного филе	100	12,4	3,7	6,4	108,5	0,95	0,13	25	2,6	39,1	222,1	50,9	1,25	ТТК
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	21,84	0,12	35,9	0,24	45,96	92,76	29,52	1,08	Москва 1996 № 472
Капуста квашеная с маслом подсолнечным	100	2,3	0,13	3,8	28,8	37,5	0,05	0	0,13	60	38,8	20	53	ТТК
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,2	85,8	2,25	0,02	0,00	0,80	32,30	21,90	17,50	0,48	Перль 2006 № 253
Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		33,54	16,13	93,93	764,6	70,94	0,546	76,4	6,81	226,26	496,26	173,58	57,65	
Полдник 12-18 лет														
Пицца школьная	100	9,73	13,1	29,23	277,4	0,19	0,1	42,8	0,56	136,6	129,5	31,21	1,44	Москва 1996 № 701
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 1996 № 628
ИТОГО		9,8	13,12	44,23	337,4	0,19	0,1	42,8	0,56	141,7	137,2	35,41	2,26	
ПЯТНИЦА														
НАИМЕНОВАНИЕ														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	РЕЦЕПТУР
ОБЕД 12-18 лет														
Борщ с капустой и картофелем, филе куриным, со сметаной	250/20/10	5,9	7,9	11,4	143,1	10,7	0,05	11	2,4	58,5	60,7	27,0	1,2	Москва 1996 № 110
Гуляш из филе куриного в сметанном с томатом соусе	165	30,6	14,2	7,1	280,1	1,9	0,09	0,07	3,7	27,3	164,5	30,6	1,8	ТТК
Макаронные изделия отварные (рожки)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0	0,07	41,2	0,96	16,56	54,48	10,17	1,3	Москва 1996 № 273
Помидор свежий	100	1,1	0,2	4	22	17,7	0,07	0	0,7	14	26	20	0,9	ТТК № 14
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,8	0	0	0	7,9	9,1	5	0,9	Москва 1996 № 629
Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		47,25	28,14	88,23	802,34	33,1	0,32	52,27	8,2	133,46	353,38	104,37	6,92	
Полдник 12-18 лет														
Корж молочный	75	5,1	8,8	50,8	302,6	0	0,08	88,95	0,77	27,5	63,8	17	1,2	Пермь 2006 № 287
Компот из черной смородины	200	5,1	0	19,97	76	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,4	0,71	ТТК
ИТОГО		10,2	8,8	70,77	378,6	36	0,09	88,95	1,15	51,2	82,2	30,4	1,91	
СУББОТА														
НАИМЕНОВАНИЕ														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 12-18 лет														
Запеканка творожная	180	31,7	21,7	30,6	444,2	0,47	0,11	108	1,4	234	338,4	39,6	1,6	Москва 1996 № 297
Молоко сгущенное	50	3,6	4,3	27,8	164	0,5	0,03	8,8	0,2	153,5	109,5	17	0,17	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 1996 № 628
ИТОГО		35,37	26,02	73,4	668,2	2,72	0,06	9,66	1,21	392,6	455,6	60,8	2,59	
ОБЕД 12-18 лет														
Суп с макаронными изделиями, филе куриное отварное	250/20	6,3	4,8	15,6	141,6	11,1	0,2	0	2,42	42,7	88,1	35,6	2,05	Москва 1996 № 148
Котлеты Домашние	100	8	12,1	8,2	233,3	0,16	0,08	16,2	1,7	21,2	84,9	13,8	1,3	Москва 2017 № 271
Капуста тушеная	180	4,3	8,2	19,4	168	21,5	0,09	46,8	3,6	67	81	29,3	1,1	Москва 1996 № 482
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	
Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		22,1	25,9	94,6	772,3	36,76	0,43	63	8,36	154,1	306,6	98,3	8,07	
4 неделя														
ПОНЕДЕЛЬНИК														

НАИМЕНОВАНИЕ														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД 12-18 лет														
Суп картофельный с бобовыми, филе куриное отварное	250/20	10,9	6,9	20,9	217,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	2	Москва 1996 №138
Колбаски особые рубленые, масло слив.	100/10	16,61	19,7	14,74	304	0,8	0,12	40,4	1,01	14,7	176,5	32	2,6	ТТК
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0	0,07	41,2	0,96	16,56	54,48	10,17	1,3	Москва 1996 № 273
Огурец свежий	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	ТТК № 12
Компот из вишни	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0	0,07	20,3	19,36	8,12	0,45	Москва 2011 № 585
Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		38,23	32,62	124,87	973,54	34,9	0,48	81,6	4,88	121,86	396,24	108,69	7,57	
Полдник 12-18 лет														
Булочка со сгущенным молоком	75	5,95	6,44	47,97	277,69	0,22	0,12	46	1,38	22,8	78	29,4	1,22	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 1996 № 628
ИТОГО		6,02	6,46	62,97	337,69	0,22	0,12	46	1,38	27,9	85,7	33,6	2,04	
ВТОРНИК														
НАИМЕНОВАНИЕ														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД 12-18 лет														
Щи из свежей капусты с картофелем, филе куриным, сметаной	250/20/10	5,7	8	16,2	126,3	15,8	0,06	11	2,4	58,5	55,1	23	0,83	Москва 1996 № 120
Фрикадельки из говядины, соус томатный	100/75	14,3	14,9	15,4	251,9	4,8	0,01	26,8	3,4	18,5	171	28,6	2,3	Москва 1996 № 481
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	21,84	0,12	35,9	0,24	45,96	92,76	29,52	1,08	Москва 1996 № 472
Помидор свежий	100	1,1	0,2	4	22	17,7	0,07	0	0,7	14	26	20	0,9	ТТК № 14
Компот из изюма	200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	0,01	0	0,1	5,5	4,3	3,9	0,38	Пермь 2006 № 253
Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		27,83	29,32	99,58	740,8	61,37	0,31	73,7	7,28	151,66	387,76	116,62	6,31	
Полдник 12-18 лет														
Булочка с посыпкой	75	5,90	6,09	33,40	212,30	0,00	0,08	48,5	0,9	12,1	38,6	7,1	0,45	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 1996 № 628
ИТОГО		5,97	6,11	48,4	272,3	0	0,08	48,5	0,9	17,2	46,3	11,3	1,27	
СРЕДА														
НАИМЕНОВАНИЕ														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	

ЗАВТРАК														
ОБЕД 12-18 лет														
Рассольник ленинградский, филе куриное отварное, сметана	250/20/10	3,6	7,2	8,1	110,4	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23,0	0,83	Москва 1996 № 120
Плов из окорока свиного	290	34,7	17,1	5,5	513,8	9,6	0,14	0	0,4	31,2	15,4	1,3	2,01	Пермь 2006 № 185
Огурец свежий	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	ТТК №12
Компот из апельсинов	200	0,17	0,04	19,3	80,7	4,8	0,02	0	0,1	23	11,5	7,6	0,2	ТТК
Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		42,17	24,94	54,4	811,9	33	0,26	11	3,29	139,7	139,8	54,7	4,26	
Полдник 12-18 лет														
Сочни с творогом	110	8,2	18,4	51,5	401									ТТК
Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	Москва 2004 № 585
ИТОГО		8,4	18,4	87,3	537	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	
ЧЕТВЕРГ														
НАИМЕНОВАНИЕ														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД 12-18 лет														
Суп картофельный с рыбным филе	250/20	3,5	2,94	19	118,4	11,97	0,13	0	1,38	32,1	78	32,1	1,25	Москва 1996 № 131
Гуляш из филе куриного в сметанном с томатом соусе	165	29,8	13,9	6,95	273,2	1,82	0,1	0,07	3,65	26,6	160,45	29,8	1,71	ТТК
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0	0,24	0	0	17,5	252	168	6,01	Пермь 2006 № 196
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	Москва 1996 № 628
Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		46,59	24,57	106,12	837,1	13,79	0,38	0,07	4,09	90,5	536,75	245,7	10,61	
Полдник 12-18 лет														
Багет с сыром	100	12,8	14,1	37,6	333,1	0,17	0,13	80	3,2	282,4	230	37,5	1,3	ТТК
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	0,016	0	0,82	32,3	21,9	17,5	0,48	Пермь 2006 № 253
ИТОГО		13,56	14,14	57,82	418,61	0,19	0,1	42,8	0,56	314,7	251,9	55	1,78	
ПЯТНИЦА														
НАИМЕНОВАНИЕ														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	

ОБЕД 12-18 лет														
Борщ с капустой и картофелем, филе куриным, со сметаной	250/20/10	5,9	7,9	11,4	143,1	10,7	0,05	11	2,4	58,5	60,7	27,0	1,2	Москва 1996 № 110
Рыбное филе жареное	100	12,4	3,8	5,8	97,7	0,8	0,1	22,6	2,4	35,2	199,9	45,8	0,96	Пермь 2006 № 146
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	21,84	0,12	35,9	0,24	45,96	92,76	29,52	1,08	Москва 1996 № 472
Капуста квашеная с маслом подсолнечным	100	1,8	0,1	3	23	30	0,04	0	0,1	48	31	16	0,67	ТТК
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,8	0	0	0	7,9	9,1	5	0,9	Москва 1996 № 629
Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		26,81	17,98	78,73	583,5	66,14	0,35	69,5	5,58	204,76	432,06	134,92	5,63	
Полдник 12-18 лет														
Слойка с сахаром	42	3	14,9	19,4	225									ТТК
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,4	0,71	ТТК
ИТОГО		3	14,9	39,37	301	0	0,14	7,5	1,5	23,7	18,4	13,4	0,71	
СУББОТА														
НАИМЕНОВАНИЕ														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 12-18 лет														
Каша пшенная вязкая молоч. с мас. слив.	230/10	7,2	9,8	39,9	286,4	1,1	0,15	43,4	0,33	126,9	185,9	82,4	2,4	Москва 1996 № 257
Круассан с шоколадным вкусом	65	1,38	12,24	31,92	201									СХЗ
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	Москва 1996 № 628
ИТОГО		8,65	22,06	86,82	547,4	0	0,15	45,5	1,8	385,1	193,6	86,6	3,22	
ОБЕД 12-18 лет														
Суп из овощей, филе куриным, со сметаной	250/20/10	6,2	7	11,6	136,3	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	Москва 1996 № 132
Голубцы ленивые в соусе томатном	100/75	13,9	15,6	12,3	245,7									Москва 1996 № 438
Помидор свежий	100	1,1	0,2	4	22	17,7	0,07	0	0,7	14	26	20	0,9	ТТК № 14
Рис отварной рассыпчатый	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0	0,04	32,4	0,72	3,13	73,8	22,8	0,64	Москва 1996 № 465
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	
Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		29,08	30,04	123,32	885,04	37,5	0,23	43,4	4,41	98,33	207,5	85,4	5,99	