

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд МЕНЮ с 30.09.2024 для 5-11 классов	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	<i>Первая неделя</i>												
	Понедельник												
	Завтрак												
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" со сгущенным молоком	200/25	20,9	14,3	68,6	486	85	13	80	0,60	0,06	0,20	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		23,2	14,9	93,2	599	103	18	90	1,99	0,14	3,10	0,00
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,00	0,24	10,10	0,02
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		28,5	24,7	108,7	771	189	196	360	9,80	0,69	14,80	0,06
	Полдник												
ТТК 141	Пицца сырная	100	14,4	17,1	35,3	353	388	31	289	0,80	0,10	0,27	0,03
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Всего:		15,1	17,4	59,9	457	398	34	292	1,45	0,11	20,27	0,03
	Итого:		66,8	57,0	261,8	1827	690	248	742	13,24	0,94	38,17	0,09
	Вторник												
	Завтрак												
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	18,5	16,8	10,4	267	18	19	12	1,50	0,20	0,55	0,04
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,10	0,00	0,00
	Всего:		26,3	25,2	77,1	640	41	46	93	3,77	0,33	0,65	0,08
	Обед наценка												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	0,00
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/40	5,0	1,1	33,7	165	18	0	0	1,00	0,10	0,00	0,00
	Всего:		42,1	20,0	113,5	829	141	145	358	6,96	0,64	14,19	0,09
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	65	5,7	7,1	27,7	197	25	8	42	0,40	0,05	0,05	0,01
	Всего:		7,7	8,1	49,7	297	25	8	42	0,40	0,05	0,05	0,01

	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
291	Плов из куриного филе	200	18,6	10,4	41,7	384	21	82	194	1,60	0,09	3,27	0,04
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	45	0,4	0,0	1,1	6	11	6	19	0,27	0,01	5,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/15	0,3	0,1	10,5	44	11	6	11	0,90	0,00	6,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		21,9	18,8	80,4	628	76	106	241	6,19	0,19	27,37	0,08
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/250	11,0	0,9	13,7	107	13	28	44	0,90	0,10	0,80	0,02
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,1	39,6	397	19	21	122	1,80	0,20	0,00	0,00
	Кондитерское изделие пром. пр-ва	18	0,8	4,5	11,9	92	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	20/20	3,0	0,6	20,0	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		36,8	23,1	98,4	780	65	70	195	3,39	0,32	1,69	0,02
	Полдник												
ТТК 224/4	Пицца "Школьная"	100	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,00	0,09	2,40	0,03
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Всего:		14,2	10,7	56,1	378	180	43	185	1,65	0,10	22,40	0,03
	Итого:		72,9	52,6	234,9	1786	321	219	621	11,23	0,61	51,46	0,13
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК 163	Филе куриное с ананасами	100	18,5	9,0	7,7	186	100	66	179	1,00	0,05	1,30	0,07
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	20	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		28,6	15,6	74,7	554	134	82	237	3,73	0,26	1,40	0,10
	Обед												
119	Суп гороховый с гренками	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,10	1,00	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	50	0,6	0,1	2,0	12	7	10	13	0,50	0,03	12,50	0,00
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	20/20	3,0	0,6	20,0	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		29,0	25,0	94,9	721	118	94	274	6,38	0,63	15,96	0,06
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курицей и капустой	75	8,8	5,6	18,6	160	28	25	57	0,72	0,06	0,90	0,02
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,91	0,01	4,09	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00

	Всего:		9,5	6,3	45,2	276	56	41	75	4,53	0,07	17,99	0,02
	Итого:		67,1	46,9	214,8	1551	308	217	586	14,64	0,96	35,35	0,18
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	50	8,5	12,7	11,5	195	309	17	181	0,40	0,15	0,00	0,00
182	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	250/5	8,0	8,5	35,2	250	194	47	211	1,02	0,12	2,01	0,03
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,80	0,00	1,30	0,02
	Батон, обогащенный йодоказеином	35	2,4	0,8	15,0	72	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		23,0	25,5	95,2	699	648	103	515	5,12	0,27	16,31	0,05
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,00	0,24	10,10	0,02
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	0,97	0,02	0,62	0,01
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		24,0	21,4	107,9	719	165	40	162	3,89	0,42	18,32	0,06
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80	0,04
ТТК 376	Ватрушка с творогом	75	18,5	13,5	33,1	328	64	23	250	2,60	0,10	0,10	0,20
	Всего:		24,1	18,5	55,1	484	306	53	438	2,80	0,20	1,90	0,24
	Итого:		71,1	65,4	258,2	1902	1119	196	1115	11,81	0,89	36,53	0,35
	Вторник												
	Завтрак												
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	25											
	Всего:		24,7	15,9	54,1	458	114	121	272	6,73	0,21	14,76	0,12
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,10	5,20	0,00
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,61	0,08	0,72	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		21,7	17,6	84,0	607	69	81	291	4,28	0,29	6,81	0,00
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	65	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,54	0,05	0,16	0,03

	Всего:		6,9	11,5	48,6	324	22	8	47	0,54	0,05	0,16	0,03	
	Итого:		53,3	45,0	186,7	1389	205	210	610	11,55	0,55	21,73	0,15	
	Среда													
	Завтрак													
ТТК 67	Бифстроганов из индейки в сырном соусе	100	13,2	10,6	3,3	161	156	16	99	1,10	0,00	0,60	0,03	
309	Вермишель отварная	200	7,2	6,3	37,2	236	9	10	47	1,00	1,00	0,00	0,00	
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14	
	Батон, обогащенный йодоказеином	40	2,8	1,0	20,0	96	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Всего:		25,9	19,8	83,0	611	250	36	209	2,20	1,30	1,50	0,17	
	Обед													
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	265	4,7	6,9	10,1	121	50	32	59	1,80	0,07	2,30	0,01	
ТТК 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,20	0,20	0,20	0,03	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03	
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00	
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/40	4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	1,00	0,10	0,00	0,00	
	Всего:		817,0	36,3	34,2	104,6	866	126	214	418	10,29	0,62	5,40	0,07
	Полдник													
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом луком	75	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,03	0,13	0,18	0,01	
456	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00	
	Всего:		9,9	9,5	32,1	253	30	20	100	1,93	0,13	4,28	0,01	
	Итого:		72,1	63,5	219,7	1730	406	270	727	14,42	2,05	11,18	0,25	
	Четверг													
	Завтрак													
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	18,5	16,8	10,4	267	18	19	12	1,50	0,20	0,55	0,04	
ТТК 565	Булгур отварной	180	4,4	7,6	34,2	259	1	23	74	0,62	0,03	0,00	0,03	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00	
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Всего:		24,5	25,0	64,7	615	24	46	94	2,97	0,23	0,65	0,07	
	Обед													
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,90	0,40	0,10	0,01	
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0,00	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00	
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/35	4,3	1,1	25,8	125	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Всего:		20,6	13,8	81,3	540	44	62	156	2,84	0,54	28,53	0,01	
	Полдник													
ТТК 27	Хачапури	75	9,6	11,3	20,9	224	217	19	153	0,53	0,05	0,04	0,02	
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,00	3,80	0,00	
	Всего:		9,7	11,4	36,8	289	221	23	156	0,73	0,05	3,84	0,02	
	Итого:		54,8	50,2	182,8	1444	289	131	406	6,54	0,82	33,02	0,10	
	Пятница													

	Завтрак												
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,50	0,10	0,70	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,15	0,01	25,00	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		14,0	12,8	70,8	453	43	62	210	5,44	0,11	41,60	0,00
	Обед												
102	Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью	260	10,1	4,3	23,1	172	33	17	69	3,20	0,80	13,00	0,15
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		44,8	27,5	103,0	867	109	136	313	7,90	1,07	15,56	0,26
	Полдник												
ТТК 224/4	Пицца "Школьная"	100	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,00	0,09	2,40	0,03
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Всего:		13,5	10,4	59,5	386	173	40	188	1,03	0,09	10,00	0,03
	Итого:		72,3	50,7	233,3	1706	325	238	711	14,37	1,27	67,16	0,29
	Суббота												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
ТТК 54	Овощи тушёные	180	3,9	10,2	17,1	175	30	29	85	1,40	0,09	16,50	0,04
ТТК472	Напиток из облепихи (горячий напиток)	200	0,0	0,0	0,5	3	5	3	8	0,10	0,00	2,00	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		19,1	22,0	37,7	424	45	42	146	2,50	0,39	18,50	0,04
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	260	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,90	0,10	17,40	0,00
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,20	0,30	0,00
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		25,6	28,9	86,5	704	84	54	219	3,45	0,42	17,80	0,04
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	65	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00
	Всего:		6,9	6,1	51,6	284	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00
	Итого:		51,6	57,0	175,8	1412	151	104	412	6,45	0,91	36,50	0,08
	Итого по меню:		759,4	654,1	2548,2	19323	4884	2304	7867	136,68	11,56	411,95	2,07
	среднее за день		63,3	54,5	212,3	1610	407	192	656	11,39	0,96	34,33	0,17

Начальник производственно-технологического отдела МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В.Решетникова