

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

БУ «Колледж-интернат Центр искусств для  
одарённых детей Севера»



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Перспектива»



О.А.Смирнова

ПРИМЕРНОЕ  
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
НА 2022 г.

для категории детей 12 и старше











День: суббота  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся с 12-18 лет

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
	<b>Завтрак</b>																			
тк№49	Каша молочная рисовая с маслом	250/10	52,15	13,54	10,00	36,00	296,00	0,11	0,16	0,55	0,04	0,00	124,20	176,14	45,51	0,75	89,25	0,025	0,006	0,04
ттк№127	Чай с сахаром	200/10	2,69	1,63	1,41	12,83	63,01	0,01	0,07	0,26	0,016	0,00	52,50	19,57	6,09	0,07	22,45	0,000	0,001	0,000
Акт к/п	Бутерброд хлеб с маслом	60/25	3,20	2,28	0,90	15,00	78,00	0,03	0,01	0,00	0,000	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,000	0,000	0,60
таб скурихин	Курага	12	30,13	0,00	0,00	35,00	42	0,02	0,02	5,00	0,00	0,00	10,00	17,00	8,00	0,40	108,00	0,00	0,000	0,000
	<b>Итого:</b>	<b>567</b>	<b>88,17</b>	<b>17,45</b>	<b>12,31</b>	<b>98,83</b>	<b>479,01</b>	<b>0,17</b>	<b>0,26</b>	<b>5,81</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>192,70</b>	<b>232,21</b>	<b>63,80</b>	<b>1,55</b>	<b>247,60</b>	<b>0,03</b>	<b>0,007</b>	<b>0,64</b>
	<b>Второй завтрак</b>																			
Акт к/п	Конфеты весовые	30	10,40	0,02	0,23	26,25	111,25	0,00	0,02	0,00	0,000	0,00	31,00	0,00	4,00	0,10	29,75	0,000	0,000	0,000
ттк№109	Напиток из яблок	200	3,96	7,50	4,80	12,75	124,20	0,05	0,30	0,90	0,000	0,00	78,50	104,59	22,00	0,15	134,00	0,000	0,000	0,30
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>14,36</b>	<b>6,21</b>	<b>6,34</b>	<b>83,70</b>	<b>235,45</b>	<b>0,04</b>	<b>0,30</b>	<b>8,62</b>	<b>0,054</b>	<b>0,18</b>	<b>241,98</b>	<b>182,4</b>	<b>40,69</b>	<b>3,28</b>	<b>284,83</b>	<b>0,010</b>	<b>0,001</b>	<b>0,100</b>
	<b>Обед</b>																			
ттк№137	Салат из свеклы с сыром	100	12,92	3,13	6,25	5,48	155,63	0,02	0,09	2,82	0,006	0,00	24,81	15,49	27,83	1,01	29,78	0,000	0,004	0,012
тк№19	Щи из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью	250/15/10	21,80	10,00	6,00	23,00	199,60	0,09	0,02	8,61	0,025	0,03	15,20	26,15	7,16	0,10	0,34	0,002	0,000	0,500
ттк№	Запеканка из пчени	100	47,63	12,64	10,89	5,25	175,19	0,19	0,1	11,55	0,039	0,00	22,11	109,46	24,73	4,34	60,24	0,001	0,014	0,250
тк№22	Макаронные изделия отварные	180	10,94	6,00	5,11	40,09	230,36	0,04	0,05	0,00	0,022	0,08	13,57	1,04	9,04	0,00	21,14	0,002	0,000	0,170
тк 39	Компот из сухофруктов	200	4,45	0,64	0,25	17,87	76,26	0,01	0,01	32,00	0,000	0,00	80,00	2,96	3,83	0,55	8,55	0,000	0,000	0,000
Акт к/п	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	50/50	3,78	4,05	0,66	29,28	139,26	0,08	0,03	0,00	0,000	0,00	14,40	58,20	18,40	1,56	101,40	0,024	0,000	0,010
	<b>Итого:</b>	<b>955</b>	<b>101,52</b>	<b>36,46</b>	<b>29,16</b>	<b>120,97</b>	<b>976,30</b>	<b>0,43</b>	<b>0,30</b>	<b>54,98</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>170,09</b>	<b>213,30</b>	<b>90,99</b>	<b>7,56</b>	<b>221,45</b>	<b>0,029</b>	<b>0,02</b>	<b>0,942</b>
	<b>Полдник</b>																			
Акт к/п	Фрукт свежий (банан)	100	33,00	0,80	0,00	50,00	114,00	0,02	0,02	5,00	0,000	0,00	19,00	16,00	13,00	3,00	21,67	0,000	0,000	0,000
ттк№113	Напиток апельсиновый	200	18,60	0,19	0,04	25,24	62,07	0,01	0,01	1,28	0,000	0,00	6,98	4,40	2,49	0,10	0,36	0,000	0,000	0,000
таб 1 скурихин	Молоко	180	10,00	5,22	6,30	8,46	111,60	0,01	0,27	2,34	0,054	0,18	216,00	162,00	25,20	0,18	262,80	0,010	0,001	0,100
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>61,60</b>	<b>6,21</b>	<b>6,34</b>	<b>83,70</b>	<b>287,67</b>	<b>0,04</b>	<b>0,30</b>	<b>8,62</b>	<b>0,05</b>	<b>0,18</b>	<b>241,98</b>	<b>182,40</b>	<b>40,69</b>	<b>3,28</b>	<b>284,83</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>
	<b>Ужин</b>																			
ттк№11	Котлета "Городская" с маслом сливочным	100/5	59,8	13,00	17,88	25,80	236,18	0,06	0,04	0,00	0,000	0,00	7,20	36,00	8,20	0,96	75,00	0,016	0,000	0,000
ттк№112	Запеканка полезная из овощей	180	44,2	5,68	9,15	34,20	234,40	0,01	0,01	0,79	0,150	0,07	47,72	97,89	19,57	1,43	50,18	0,007	0,000	0,820
ттк№102	Напиток из плодов шиповника	200	8,50	0,64	0,25	17,87	76,26	0,01	0,01	32,00	0,000	0,00	80,00	2,96	3,83	0,55	8,55	0,000	0,000	0,000
Акт к/п	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,33	4,05	0,66	29,28	139,26	0,08	0,03	0,00	0,000	0,00	14,40	58,20	18,40	1,56	101,40	0,024	0,000	0,010
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>117,83</b>	<b>23,37</b>	<b>27,94</b>	<b>107,15</b>	<b>686,10</b>	<b>0,16</b>	<b>0,09</b>	<b>32,79</b>	<b>0,15</b>	<b>0,07</b>	<b>149,32</b>	<b>195,05</b>	<b>50,00</b>	<b>4,50</b>	<b>235,13</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,83</b>
	<b>Поздний ужин</b>																			
ттк№54	Булочка Ромашка	100	14,52	9,76	8,24	18,68	207,96	0,13	0,02	1,93	0,01	0,00	19,93	0,00	0,00	1,11	0,00	0,002	0,009	0,26
таб скурихин	Чай пакетированный с сахаром	200/10	6,00	7,50	4,80	12,75	124,20	0,05	0,30	0,90	0,000	0,00	78,50	104,59	22,00	0,15	134,00	0,000	0,000	0,30
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>20,52</b>	<b>17,26</b>	<b>13,04</b>	<b>31,43</b>	<b>332,16</b>	<b>0,18</b>	<b>0,32</b>	<b>2,83</b>	<b>0,007</b>	<b>0,00</b>	<b>98,43</b>	<b>104,59</b>	<b>22,00</b>	<b>1,26</b>	<b>134,00</b>	<b>0,002</b>	<b>0,009</b>	<b>0,560</b>





День: воскресенье  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся с 12-18 лет

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
Акт к/пр	Сыр полутвердых сортов (порционно)	20	16,96	5,26	5,32	0,00	70,00	0,008	0,06	0,14	0,093	1,900	176,00	50,00	7,00	0,20	9,88	0,000	0,002	0,000
тк№48	Каша манная молочная (жидкая) с маслом	250/10	36,52	6,03	7,63	33,09	229,43	0,18	0,14	0,52	0,056	0,13	105,60	80,42	22,16	1,05	99,8	0,030	0,006	0,040
тк№98	Какао с молоком	200	15,97	3,36	3,34	23,24	96,47	0,02	0,08	0,65	0,01	0,00	130,53	71,20	24,00	0,96	86,82	0,003	0,001	0,019
Акт к/п	Бутерброд хлеб с маслом	60/25	3,95	2,28	0,90	15,00	78,00	0,03	0,01	0,00	0,000	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,000	0,000	0,600
<b>Итого:</b>		<b>565</b>	<b>73,40</b>	<b>22,70</b>	<b>20,06</b>	<b>73,67</b>	<b>473,90</b>	<b>0,28</b>	<b>0,58</b>	<b>1,82</b>	<b>0,165</b>	<b>2,03</b>	<b>418,60</b>	<b>274,08</b>	<b>61,45</b>	<b>1,80</b>	<b>294,03</b>	<b>0,030</b>	<b>0,009</b>	<b>0,940</b>
<b>Второй завтрак</b>																				
Акт к/п	Печенье весовое	40	10,40	0,02	0,23	26,25	111,25	0,00	0,02	0,00	0,000	0,00	31,00	0,00	4,00	0,10	29,75	0,000	0,000	0,000
698,2004г	Напиток кисломолочный (снежок или йогурт питьевой)	180	33,91	7,50	4,80	12,75	124,20	0,05	0,30	0,90	0,000	0,00	78,50	104,59	22,00	0,15	134,00	0,000	0,000	0,300
<b>Итого:</b>		<b>220</b>	<b>44,31</b>	<b>7,52</b>	<b>5,03</b>	<b>39,00</b>	<b>235,45</b>	<b>0,05</b>	<b>0,32</b>	<b>0,90</b>	<b>0,000</b>	<b>0,00</b>	<b>109,50</b>	<b>104,59</b>	<b>26,00</b>	<b>0,25</b>	<b>163,75</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,30</b>
<b>Обед</b>																				
тк№ 87	Салат овощной Грибок	100	10,38	1,54	5,08	9,36	91,08	0,03	0,04	25,75	0,000	0,00	40,45	29,88	16,33	0,56	25,52	0,016	0,000	0,000
тк№19	Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей, сметаной	250/15/10	28,70	2,43	5,90	15,21	124,08	0,08	0,06	9,28	0,050	0,03	45,71	72,07	0,97	1,51	17,36	0,006	0,000	0,034
тк№6	Минтай запеченный с овощами и соусом	100/50	42,00	13,00	10,36	36,00	259,00	0,00	0,12	0,57	0,024	0,18	42,24	185,04	39,31	0,69	136,08	0,015	0,040	0,840
тк№84	Рис отварной	180	8,34	0,27	6,01	25,76	215,07	0,02	0,05	0,00	0,020	0,07	22,84	60,75	16,22	0,00	11,05	0,001	0,000	0,440
таб 11 скурихин	Сок разливной (овощной или фруктовый)	200	11,56	0,00	0,00	20,00	80,00	0,02	0,02	4,00	0,000	0,00	14,00	8,00	14,00	0,00	56,00	0,000	0,000	0,000
Акт к/п	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	50/50	5,28	4,05	0,66	29,28	139,26	0,08	0,03	0,00	0,000	0,00	14,40	58,20	18,40	1,56	101,40	0,024	0,000	0,010
<b>Итого:</b>		<b>1005</b>	<b>106,26</b>	<b>21,29</b>	<b>28,01</b>	<b>135,61</b>	<b>908,49</b>	<b>0,23</b>	<b>0,32</b>	<b>39,60</b>	<b>0,094</b>	<b>0,28</b>	<b>179,64</b>	<b>413,94</b>	<b>105,23</b>	<b>4,32</b>	<b>347,41</b>	<b>0,062</b>	<b>0,040</b>	<b>1,324</b>
<b>Полдник</b>																				
Акт к/п	Фрукт свежий (апельсин)	100	35,20	0,5	0,5	28,45	96,00	0,037	0,025	15,00	0,000	0,00	11,50	16,50	13,50	2,56	19,00	0,030	0,000	0,112
тк№102	Напиток из клубники	200	12,00	0,64	0,25	17,87	76,26	0,01	0,01	32,00	0,000	0,00	80,00	2,96	3,83	0,55	8,55	0,000	0,000	0,000
таб 1 скурихин	Молоко	180	10,00	5,22	6,30	8,46	111,60	0,01	0,27	2,34	0,054	0,18	216,00	162,00	25,20	0,18	262,80	0,010	0,001	0,100
<b>Итого:</b>		<b>480</b>	<b>57,20</b>	<b>6,36</b>	<b>7,05</b>	<b>54,78</b>	<b>283,86</b>	<b>0,05</b>	<b>0,31</b>	<b>49,34</b>	<b>0,05</b>	<b>0,18</b>	<b>307,50</b>	<b>181,46</b>	<b>42,53</b>	<b>3,29</b>	<b>290,35</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,21</b>
<b>Ужин</b>																				
тк№19	Салат из моркови с чесноком	100	13	3,95	4,82	23,11	152,09	0,4	0,1	3,78	0,030	0,03	45,19	66	3,95	0,75	32	0,002	0,010	0,290
тк№56	Мясо птицы по-французки	100/180	43,36	19,84	13,60	20,00	350,00	0,45	0,15	10,65	0,000	0,00	20,91	197,43	19,57	2,85	135,29	0,002	0,000	0,59
тк№101	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	5,99	1,93	1,41	17,28	99,51	0,01	0,06	1,90	0,006	0,00	59,27	52,33	20,31	0,26	60,84	0,030	0,000	0,08
Акт к/п	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,33	1,68	0,36	14,82	69,24	0,04	0,02	0,00	0,000	0,00	7,20	31,80	8,20	0,96	73,50	0,016	0,000	0,00
<b>Итого:</b>		<b>657</b>	<b>67,68</b>	<b>27,40</b>	<b>20,19</b>	<b>75,21</b>	<b>670,84</b>	<b>0,90</b>	<b>0,33</b>	<b>16,33</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>132,57</b>	<b>347,56</b>	<b>52,03</b>	<b>4,82</b>	<b>301,63</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	<b>0,96</b>
<b>Поздний ужин</b>																				
тк№138	Слойка из дрожевого теста с творогом	100	49,15	10,47	5,60	42,43	262,00	0,00	0,02	0,00	0,030	0,00	7,19	32,49	6,83	0,43	44,67	0,000	0,000	0,000
таб скурихин	Чай пакетированный с сахаром	200/10	6,00	7,50	4,80	12,75	124,20	0,05	0,30	0,90	0,000	0,00	78,50	104,59	22,00	0,15	134,00	0,000	0,000	0,30
<b>Итого:</b>		<b>310</b>	<b>55,15</b>	<b>17,97</b>	<b>10,40</b>	<b>55,18</b>	<b>386,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,32</b>	<b>0,90</b>	<b>0,030</b>	<b>0,00</b>	<b>85,69</b>	<b>137,08</b>	<b>28,83</b>	<b>0,58</b>	<b>178,67</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,300</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>404,00</b>				<b>2958,74</b>													



День: вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся с 12-18 лет

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
Акт к/п	Сыр полужердых сортов (порционно)	20	10,64	5,26	5,32	0,00	70,00	0,008	0,06	0,14	0,093	1,900	176,00	50,00	7,00	0,20	9,88	0,000	0,002	0,000
ттк№	Каша молочная ячневая (жидкая) с маслом	250/10	26,55	7,28	8,82	33,64	225,08	0,21	0,14	0,52	0,055	0,06	105,60	88,42	22,16	1,05	89,25	0,025	0,006	0,040
тк№127	Чай с сахаром	200	2,64	0,75	0,04	16,23	68,29	0,01	0,02	0,25	0,000	0,00	21,95	19,56	14,94	0,45	22,43	0,000	0,000	0,700
Акт к/п	Бутерброд хлеб с маслом	60/25	3,94	2,28	0,90	15,00	78,00	0,03	0,01	0,00	0,000	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,000	0,000	0,600
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>43,77</b>	<b>15,57</b>	<b>15,08</b>	<b>64,87</b>	<b>441,37</b>	<b>0,261</b>	<b>0,23</b>	<b>0,91</b>	<b>0,148</b>	<b>1,960</b>	<b>309,55</b>	<b>177,48</b>	<b>48,30</b>	<b>2,03</b>	<b>149,46</b>	<b>0,025</b>	<b>0,008</b>	<b>1,340</b>
<b>Второй завтрак</b>																				
Акт к/п	Вафли весовые	30	9,75	0,02	0,23	26,25	111,25	0,00	0,02	0,00	0,000	0,00	31,00	0,00	4,00	0,10	29,75	0,000	0,000	0,000
698.2004г	Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	180	38,76	7,50	4,80	12,75	130,50	0,05	0,30	0,90	0,000	0,00	78,50	104,59	22,00	0,15	134,00	0,000	0,000	0,300
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>48,51</b>	<b>38,66</b>	<b>35,19</b>	<b>168,74</b>	<b>241,75</b>	<b>0,57</b>	<b>0,78</b>	<b>2,72</b>	<b>0,296</b>	<b>3,92</b>	<b>728,60</b>	<b>459,55</b>	<b>122,60</b>	<b>4,31</b>	<b>462,67</b>	<b>0,050</b>	<b>0,016</b>	<b>2,980</b>
<b>Обед</b>																				
Акт к/п	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	24,00	1,10	4,71	6,75	73,79	0,03	0,05	11,30	0,000	0,00	26,02	22,43	9,32	0,55	9,77	0,016	0,000	0,000
тк№13	Рассольник ленинградский с птицей, сметаной и зеленью	251/15/10	37,50	2,45	5,30	15,83	120,81	0,08	0,06	7,31	0,031	0,03	25,71	69,21	6,71	0,89	19,84	0,002	0,000	0,250
ттк№12	Котлета из птицы с творогом	100	50,08	20,48	13,00	26,00	284,00	0,06	0,20	0,46	0,150	0,00	73,87	194,53	18,95	1,64	228,61	0,003	0,018	0,120
тк№15 тк№17	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	100/80	23,09	3,72	5,82	20,71	150,09	0,10	0,12	9,54	0,030	0,07	63,93	83,27	19,58	0,00	2,25	0,002	0,000	0,038
таб 11 скуркихи	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	9,60	0,00	0,00	20,00	80,00	0,02	0,02	4,00	0,000	0,00	14,00	8,00	14,00	0,00	56,00	0,000	0,000	0,000
Акт к/п	Хлеб пшени-й в/с, хлеб ржаной	50/50	6,08	4,65	1,20	29,46	148,80	0,08	0,03	0,00	0,000	0,00	14,40	58,20	18,40	1,56	101,4	0,004	0,000	0,010
	<b>Итого:</b>	<b>956</b>	<b>150,35</b>	<b>32,40</b>	<b>30,03</b>	<b>118,75</b>	<b>857,49</b>	<b>0,37</b>	<b>0,48</b>	<b>32,61</b>	<b>0,211</b>	<b>0,10</b>	<b>217,93</b>	<b>435,64</b>	<b>86,96</b>	<b>4,64</b>	<b>417,87</b>	<b>0,027</b>	<b>0,018</b>	<b>0,418</b>
<b>Полдник</b>																				
Акт к/п	Фрукт свежий (груша)	100	52,50	0,80	0,00	38,00	101,00	0,02	0,02	5,00	0,000	0,00	19,00	16,00	13,00	3,00	21,67	0,000	0,000	0,000
тк 39	Компот из сухофруктов	200	4,45	0,64	0,25	17,87	76,26	0,01	0,01	32,00	0,000	0,00	80,00	2,96	3,83	0,55	8,55	0,000	0,000	0,000
таб 1 скуркихи	Молоко	180	10,00	5,22	6,30	8,46	111,60	0,01	0,27	2,34	0,054	0,18	216,00	162,00	25,20	0,18	262,80	0,010	0,001	0,100
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>66,95</b>	<b>6,66</b>	<b>6,55</b>	<b>64,33</b>	<b>288,86</b>	<b>0,04</b>	<b>0,30</b>	<b>39,34</b>	<b>0,05</b>	<b>0,18</b>	<b>315,00</b>	<b>180,96</b>	<b>42,03</b>	<b>3,73</b>	<b>293,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>
<b>Ужин</b>																				
таб№24.1 996	Отулец консервированный порционно	60	8,00	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50	0,00	0,00	11,50	12,00	8,00	0,30	7,05	0,000	0,000	0,00
ттк№3	Печень по-строгановски	100/50	38,00	13,80	20,00	32,60	226,00	0,05	0,08	3,23	0,016	0,00	39,00	68,37	6,91	1,21	5,05	0,016	0,000	0,000
ттк№95	Рис припущенный с овощами	180	9,99	0,27	6,01	25,76	215,07	0,02	0,05	0,00	0,020	0,07	22,84	60,75	16,22	0,00	11,05	0,001	0,000	0,440
ттк№116	Кисель из клюквы	200	16,35	0,2	0,04	25,24	62,07	0,01	0,01	1,5	0,000	0,00	8,62	4,40	2,49	0,10	0,52	0,000	0,000	0,000
Акт к/п	Хлеб пшени-й в/с, хлеб ржаной	30/30	6,08	4,65	1,20	29,46	148,80	0,08	0,03	0,00	0,000	0,00	14,40	58,20	18,40	1,56	101,4	0,004	0,000	0,010
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>78,42</b>	<b>19,32</b>	<b>27,30</b>	<b>113,91</b>	<b>657,39</b>	<b>0,17</b>	<b>0,18</b>	<b>7,23</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>96,36</b>	<b>203,72</b>	<b>52,02</b>	<b>3,17</b>	<b>125,07</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,45</b>
<b>Поздний ужин</b>																				
ттк№53/1	Плюшка "Московская"	100	10,00	0,87	16,20	56,13	363,00	0,00	0,02	0,00	0,030	0,00	7,19	32,49	6,83	0,43	44,67	0,000	0,000	0,000
таб скуркихи	Чай пакетированный с сахаром	200/10	6,00	7,50	4,80	12,75	124,20	0,05	0,30	0,90	0,000	0,00	78,50	104,59	22,00	0,15	134,00	0,000	0,000	0,30
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>16,00</b>	<b>8,37</b>	<b>21,00</b>	<b>68,88</b>	<b>487,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,32</b>	<b>0,90</b>	<b>0,030</b>	<b>0,00</b>	<b>85,69</b>	<b>137,08</b>	<b>28,83</b>	<b>0,58</b>	<b>178,67</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,300</b>



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся с 12-18 лет

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
ттк№57	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250/10	41,89	13,58	13,80	23,68	299,60	0,11	0,14	0,40	0,125	0,07	32,71	92,97	39,45	1,01	75,74	0,002	0,000	0,100
ттк№98	Какао с молоком	200/10	10,05	4,90	5,00	32,50	81,46	0,02	0,08	0,65	0,01	0,00	65,42	71,20	24,00	0,96	66,82	0,030	0,000	0,019
Акт к/п	Бутерброд хлеб с маслом	60/25	18,00	1,68	0,36	14,82	69,60	0,04	0,02	0,00	0,000	0,00	7,20	31,80	8,20	0,96	73,50	0,016	0,000	0,000
Акт к/п	Яйцо вареное	50	10,80	1,90	5,36	7,70	74,73	0,02	0,05	0,00	0,000	0,00	41,00	37,00	0,00	0,70	32,08	0,000	0,000	0,000
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>80,74</b>	<b>20,16</b>	<b>19,16</b>	<b>71,00</b>	<b>525,39</b>	<b>0,17</b>	<b>0,24</b>	<b>1,05</b>	<b>0,135</b>	<b>0,07</b>	<b>105,33</b>	<b>195,97</b>	<b>71,65</b>	<b>2,93</b>	<b>216,06</b>	<b>0,048</b>	<b>0,000</b>	<b>0,119</b>
<b>Второй завтрак</b>																				
Акт к/п	Печенье весовое	40	9,75	0,02	0,23	26,25	111,25	0,00	0,02	0,00	0,000	0,00	31,00	0,00	4,00	0,10	29,75	0,000	0,000	0,000
ттк 127	Чай с сахаром	200/10	2,69	7,50	4,80	12,75	124,20	0,05	0,30	0,90	0,000	0,00	78,50	104,59	22,00	0,15	134,00	0,000	0,000	0,30
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>12,44</b>	<b>7,52</b>	<b>5,03</b>	<b>39,00</b>	<b>235,45</b>	<b>0,05</b>	<b>0,32</b>	<b>0,90</b>	<b>0,000</b>	<b>0,00</b>	<b>109,50</b>	<b>104,6</b>	<b>26,00</b>	<b>0,25</b>	<b>163,75</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,300</b>
<b>Обед</b>																				
ттк№24	Салат "Нежность" (морковь, сыр, яйцо, масло растительное)	100	12,60	2,58	5,01	1,83	110,95	0,03	0,09	0,58	0,060	0,00	15,90	94,43	5,58	0,72	12,45	0,016	0,000	0,000
ттк№12	Солянка "Домашняя" со сметаной и зеленью	250/10	52,00	6,89	12,18	12,00	198,66	0,10	0,08	5,15	0,028	0,03	28,51	28,24	7,43	1,26	8,99	0,002	0,000	0,170
тк 4	Плов по-узбекски	100/180	63,96	13,00	15,60	49,00	362,00	0,20	0,22	0,81	0,156	0,06	44,61	178,25	32,47	0,99	188,49	0,003	0,015	0,050
ттк№102	Напиток из плодов шиповника	200	7,08	0,64	0,25	17,87	76,26	0,01	0,01	32,00	0,000	0,00	80,00	2,96	3,83	0,55	8,55	0,000	0,000	0,000
Акт к/п	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	50/50	3,80	4,05	0,66	29,28	140,40	0,08	0,03	0,00	0,000	0,00	14,40	58,20	18,40	1,56	101,40	0,024	0,000	0,010
	<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>139,44</b>	<b>24,65</b>	<b>28,67</b>	<b>96,83</b>	<b>888,27</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>128,54</b>	<b>0,244</b>	<b>0,09</b>	<b>234,42</b>	<b>396,58</b>	<b>88,21</b>	<b>5,53</b>	<b>325,38</b>	<b>0,045</b>	<b>0,015</b>	<b>0,230</b>
<b>Полдник</b>																				
Акт к/п	Фрукт свежий (апельсин)	100	35,20	0,5	0,5	28,45	96,00	0,037	0,025	15,00	0,000	0,00	11,50	16,50	13,50	2,56	19,00	0,030	0,000	0,112
таб 11 скурихин	Сок штучный фруктовый	200	19,62	0,00	0,00	20,00	80,00	0,02	0,02	4,00	0,000	0,00	14,00	8,00	14,00	0,00	56,00	0,000	0,000	0,000
таб 1 скурихин	Молоко	180	10,00	5,22	6,30	8,46	111,60	0,01	0,27	2,34	0,054	0,18	216,00	162,00	25,20	0,18	262,80	0,010	0,001	0,100
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>64,82</b>	<b>5,72</b>	<b>6,80</b>	<b>56,91</b>	<b>287,60</b>	<b>0,06</b>	<b>0,32</b>	<b>21,34</b>	<b>0,05</b>	<b>0,18</b>	<b>241,50</b>	<b>186,50</b>	<b>52,70</b>	<b>2,74</b>	<b>337,80</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,21</b>
<b>Ужин</b>																				
ттк№5	Биточки мясные из говядины с соусом томатным с овощами	100/50	49,57	8,25	9,64	15,78	204,50	0,06	0,13	1,52	0,018	0,06	40,53	41,98	22,76	5,59	189,25	0,002	0,000	0,130
ттк№14	Каша гречневая рассыпчатая	180	12,34	6,95	6,05	40,60	210,83	0,30	0,12	0,00	0,017	0,06	12,74	129,78	20,69	0,23	26,20	0,015	0,003	0,550
ттк№43/1	Кофейный напиток с молоком	200	9,80	1,93	1,41	17,28	99,51	0,01	0,06	1,90	0,006	0,00	59,27	52,33	20,31	0,26	60,84	0,030	0,000	0,080
Акт к/п	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	6,08	4,65	1,20	29,46	148,80	0,08	0,03	0,00	0,000	0,00	14,40	58,20	18,40	1,56	101,4	0,004	0,000	0,010
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>77,79</b>	<b>18,81</b>	<b>17,46</b>	<b>88,48</b>	<b>663,64</b>	<b>0,41</b>	<b>0,33</b>	<b>3,42</b>	<b>0,041</b>	<b>0,12</b>	<b>119,74</b>	<b>255,89</b>	<b>70,96</b>	<b>7,04</b>	<b>279,79</b>	<b>0,063</b>	<b>0,003</b>	<b>0,760</b>
<b>Поздний ужин</b>																				
ттк№35	Слойка с повидлом (тесто слоеное пром. произ-ва)	100	22,77	12,68	10,70	25,28	280,80	0,13	0,02	1,93	0,01	0,00	19,93	0,00	0,00	1,11	0,00	0,002	0,009	0,26
таб скурихин	Чай пакетированный с сахаром	200/10	6,00	7,50	4,80	12,75	124,20	0,05	0,30	0,90	0,000	0,00	78,50	104,59	22,00	0,15	134,00	0,000	0,000	0,30





День: пятница  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся с 12-18 лет

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
тк№49	Каша молочная гречневая с маслом	250/10	39,32	5,35	7,60	26,67	196,07	0,11	0,16	0,55	0,04	0,00	124,20	176,14	45,51	0,75	89,25	0,025	0,006	0,04
ттк 127	Чай с сахаром	200/10	2,68	1,63	1,41	12,83	63,01	0,01	0,07	0,26	0,016	0,00	52,50	19,57	6,09	0,07	22,45	0,000	0,001	0,000
Акт к/п	Бутерброд хлеб с маслом	60/25	3,20	2,28	0,90	15,00	78,00	0,03	0,01	0,00	0,000	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,000	0,000	0,60
Акт к/п	Десерт персики консервированные (шром производство)	50	24,10	0,00	0,00	35,00	42	0,02	0,02	5,00	0,00	0,00	10,00	17,00	8,00	0,40	108,00	0,00	0,000	0,000
<b>Итого:</b>		<b>605</b>	<b>69,30</b>	<b>9,26</b>	<b>9,91</b>	<b>89,50</b>	<b>379,08</b>	<b>0,17</b>	<b>0,26</b>	<b>5,81</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>192,70</b>	<b>232,21</b>	<b>63,80</b>	<b>1,55</b>	<b>247,60</b>	<b>0,03</b>	<b>0,007</b>	<b>0,64</b>
<b>Второй завтрак</b>																				
Акт к/п	Конфеты весовые	30	10,50	0,02	0,23	26,25	111,25	0,00	0,02	0,00	0,000	0,00	31,00	0,00	4,00	0,10	29,75	0,000	0,000	0,000
698.2004 г	Напиток кисломолочный (снежок или йогурт питьевой)	180	30,14	7,50	4,80	12,75	124,20	0,05	0,30	0,90	0,000	0,00	78,50	104,59	22,00	0,15	134,00	0,000	0,000	0,300
<b>Итого:</b>		<b>210</b>	<b>40,64</b>	<b>7,52</b>	<b>5,03</b>	<b>39,00</b>	<b>235,45</b>	<b>0,05</b>	<b>0,32</b>	<b>0,90</b>	<b>0,000</b>	<b>0,00</b>	<b>109,50</b>	<b>104,59</b>	<b>26,00</b>	<b>0,25</b>	<b>163,75</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,30</b>
<b>Обед</b>																				
ттк№134	Салат "Заря" (салатки, горюшек консервированный, яйцо, лук репчатый, масло растительное)	100	14,38	0,33	6,42	5,80	95,12	0,05	0,08	3,23	0,016	0,00	28,73	68,37	6,91	1,21	5,05	0,016	0,000	0,000
ттк№65	Суп с клецками мясом птицы и зеленью	250/15	16,32	2,05	3,37	21,49	115,52	0,06	0,07	5,20	0,400	0,03	14,47	36,54	4,92	0,89	6,89	0,002	0,005	0,170
тк 3	Котлета Особая	100	58,74	12,15	12,94	8,65	245,84	0,06	0,15	0,08	0,023	0,00	21,74	112,36	9,17	3,48	166,51	0,004	0,008	0,390
ттк№136	Овощи припущенные с цветной капустой	180	30,82	4,21	4,91	21,23	145,98	0,16	0,13	22,03	0,023	0,07	33,70	103,61	5,74	0,00	8,91	0,002	0,000	0,590
ттк№102	Напиток из клубники	200	9,80	0,64	0,25	17,87	76,26	0,01	0,01	32,00	0,000	0,00	80,00	2,96	3,83	0,55	8,55	0,000	0,000	0,000
Акт к/п	Хлеб пшени-й в/с, хлеб ржаной	50/50	3,80	4,05	0,66	29,28	140,40	0,08	0,03	0,00	0,000	0,00	14,40	58,20	18,40	1,56	101,40	0,024	0,000	0,010
<b>Итого:</b>		<b>945</b>	<b>133,86</b>	<b>23,43</b>	<b>28,55</b>	<b>104,32</b>	<b>819,12</b>	<b>0,42</b>	<b>0,47</b>	<b>62,54</b>	<b>0,462</b>	<b>0,10</b>	<b>193,04</b>	<b>382,04</b>	<b>48,97</b>	<b>7,69</b>	<b>297,31</b>	<b>0,048</b>	<b>0,013</b>	<b>1,160</b>
<b>Полдник</b>																				
Акт к/п	Фрукт свежий (яблоко)	100	36,08	1	1,2	36,00	99,00	0,060	0,035	15,00	0,000	0,00	11,50	16,50	14,90	2,56	28,00	0,060	0,000	0,112
тк 39	Компот из сухофруктов	200	4,45	0,64	0,25	17,87	76,26	0,01	0,01	32,00	0,000	0,00	80,00	2,96	3,83	0,55	8,55	0,000	0,000	0,000
таб 1 скрутки	Молоко	180	10,00	5,22	6,30	8,46	111,60	0,01	0,27	2,34	0,054	0,18	216,00	162,00	25,20	0,18	262,80	0,010	0,001	0,100
<b>Итого:</b>		<b>480</b>	<b>50,53</b>	<b>6,86</b>	<b>7,75</b>	<b>62,33</b>	<b>286,86</b>	<b>0,08</b>	<b>0,32</b>	<b>49,34</b>	<b>0,05</b>	<b>0,18</b>	<b>307,50</b>	<b>181,46</b>	<b>43,93</b>	<b>3,29</b>	<b>299,35</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,21</b>
<b>Ужин</b>																				
ттк№115	Салат из свежей моркови с яблоком	100	9,38	0,99	7,16	17,45	104,83	0,05	0,05	5,85	0,000	0,00	22,53	40,73	30,05	1,02	21,63	0,000	0,000	0,005
Акт к/п	Сосиска отварная	100	40,78	16,47	7,88	35,00	262,00	0,07	0,14	0,40	0,125	0,07	32,71	92,97	39,45	1,01	75,74	0,002	0,010	0,490
тк№15	Картофельное пюре	180	24,64	3,78	8,10	26,28	196,20	0,01	0,15	15,54	0,036	0,81	48,52	66,58	15,11	1,43	121,84	0,009	0,001	0,480
ттк№100	Чай с сахаром и молоком	200/10	6,38	1,63	1,41	12,83	63,01	0,01	0,07	0,26	0,016	0,00	52,20	19,57	6,09	0,07	22,45	0,000	0,001	0,000
Акт к/п	Хлеб пшени-й в/с, хлеб ржаной	30/30	3,80	4,05	0,66	29,28	140,40	0,08	0,03	0,00	0,000	0,00	14,40	58,20	18,40	1,56	101,40	0,024	0,000	0,010
<b>Итого:</b>		<b>650</b>	<b>84,98</b>	<b>26,92</b>	<b>25,21</b>	<b>120,14</b>	<b>766,44</b>	<b>0,22</b>	<b>0,44</b>	<b>22,05</b>	<b>0,177</b>	<b>0,88</b>	<b>170,36</b>	<b>278,05</b>	<b>109,10</b>	<b>5,09</b>	<b>343,06</b>	<b>0,035</b>	<b>0,012</b>	<b>0,985</b>
<b>Поздний ужин</b>																				
тк 25 чао скрутки	Ватрушка с повидлом	100	18,69	0,88	16,20	60,00	362,50	0,00	0,02	0,00	0,030	0,00	7,19	32,49	6,83	0,43	44,67	0,000	0,000	0,000
	Чай пакетированный с сахаром	200/10	6,00	7,50	4,80	12,75	124,20	0,05	0,30	0,90	0,000	0,00	78,50	104,59	22,00	0,15	134,00	0,000	0,000	0,30
<b>Итого:</b>		<b>310</b>	<b>24,69</b>	<b>8,38</b>	<b>21,00</b>	<b>72,75</b>	<b>486,70</b>	<b>0,05</b>	<b>0,32</b>	<b>0,90</b>	<b>0,030</b>	<b>0,00</b>	<b>85,69</b>	<b>137,08</b>	<b>28,83</b>	<b>0,58</b>	<b>178,67</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,300</b>







