

Согласованно:
Директор МАОУ «Школа №9»



М.В.Иванова



Утверждаю:
Директор МУП «КП»



Н.А.Ситнова



Приказ №42 от 08.09.22)

**Примерное десятидневное меню
для питания учащихся
МАОУ «Школа №9»
с 1 сентября 2022 г
(безмолочное)**

**Примерное десятидневное меню
для питания учащихся МАОУ школа №9**

			Пищевая ценность				Витамины,мг.				
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет. Ценнос ть, Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	1 Вариант										
	Завтрак 1-4 классы (платный)										
Табл. 4 Сборник 2004	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным	240/10	6,9	11,97	47,51	326	0	0	0	4,56	0,05
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15,1	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Завтрак 5-11 классы										
№19,2004	Салат из свежих помидоров	75	0,76	15,08	3,38	153	0,04	0,02	13,24	11,99	0,56
№401,1994	Гуляш	100	9,34	28,67	3,89	418	0,03	0,01	3,16	4,60	0,27
Стр246,2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,15	17,53	49,67	399,6	0,07	0,06	0	31,06	5,5
№ 81,2003	Напиток Виталайт	200	-	-	8,64	34	0,40	0,47	27,9	-	-
№3,2004	Бутерброд с джемом	30/30	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,02	0,06	12,8	0,87
	Хлеб пшеничный/ржаной	46	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,87
	Обед учащиеся 1-4 класс										
№7,2004	Салат «Здоровье»	60	0,76	6,05	5,04	76	0,02	0,02	16,92	24,74	0,3
№139,2004	Суп картофельный с горохом, мясом	200	7,75	9,04	18,31	176	0,07	0,07	9,26	21,78	0,5
№461, 2004	Тефтели с соусом	90	9,05	11,85	12,34	191	0,05	0,07	4,08	30,82	0,6
№516,2004	Макаронные изделия отварные мас.раст.	150	5,29	5,8	35,44	218	0,09	0,02	0	28,98	0,9
№693, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15,1	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Завтрак учащиеся ОВЗ 1-4 класс										
№3,2004	Бутерброд с джемом	30/30	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,02	0,06	12,8	0,87
Табл.4, 2004	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным	240/10	6,9	11,97	47,51	326	0	0	0	4,56	0,05
№451,2004	Котлета мясная	60	15,55	15,47	19,42	278,4	0,05	0,11	2,92	39,92	0,6
№685,2004	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,1	57	0	0,01	0,1	5,2
	Хлеб ржаной /пшеничный	30	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Обед ОВЗ 1-4 класс										
№7,2004	Салат «Здоровье»	60	0,76	6,05	5,04	76	0,02	0,02	16,92	24,74	0,3
№139,2004	Суп картофельный с горохом, мясом	200	7,75	9,04	18,31	176	0,07	0,07	9,26	21,78	0,5
№461, 2004	Тефтели с соусом	90	9,05	11,85	12,34	191	0,05	0,07	4,08	30,82	0,6
№516,2004	Макаронные изделия отварные мас.раст.	150	5,29	5,8	35,44	218	0,09	0,02	0	28,98	0,9
№693, 2004	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,1	57	0	0,01	0,1	5,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Завтрак ОВЗ 5-11 класс										
№1, 2004	Бутерброд с джемом	30/30	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,02	0,06	12,8	0,87
Табл. Сборник 2004	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным	240/10	6,9	11,97	47,51	326	0	0	0	4,56	0,05
№451,2004	Котлета мясная	60	15,55	15,47	19,42	278,4	0,05	0,11	2,92	39,92	0,6
№685,2004	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,1	57	0	0,01	0,1	5,2
	Хлеб ржаной /пшеничный	30	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Обед ОВЗ 5-11 класс										
№19,2004	Салат из свежих помидор	100	0,01	20,11	4,51	204	0,05	0,03	17,65	15,99	0,5
№139,2004	Суп картофельный с горохом, мясом	250	9,69	11,3	22,89	221	0,09	0,09	11,58	27,22	0,5
№401,1994	Гуляш	100г	9,34	28,67	3,89	418	0,03	0,01	3,16	4,60	0,27
Стр246,2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,15	17,53	49,67	399,6	0,07	0,06	0	31,06	5,5
№ 81,2003	Напиток Виталайт	200	-	-	8,64	34	0,40	0,47	27,9	-	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/50	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4

	2 вариант										
	Завтрак 1-4 классы (платный)										
Таб.4 2004	Каша ячневая без безмолочная с маслом растительным	200/10	4,44	10,57	35,43	257	0,0	0,0	0,	3,8	0,05
№692,2004	Напиток кофейный без молока	200	0,8	0,4	20,36	81	0,0	0,0	0,0	0,4	0,06
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Завтрак 5-11 классы										
№49,2003	Зразы Верх- Исетские	100	29,84	33,82	11,00	466	0,10	0,30	3,84	20,16	0,68
№518, 2004	Картофель отварной с масл.раст.	200	4	7,79	32,6	223	0,24	0,14	40	20	1,8
№685,2004	Чай с/с	200	200	0,2	0,5	15,1	57	0	0,01	0,1	5,25
№2, 2004	Бутерброд с джемом	30/30	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,02	0,06	12,8	0,84
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Обед 1-4 класс										
2004	Салат из вареной моркови с масл. раст.	60	0,70	6,05	3,89	72,6	0,03	0,04	2,70	29,75	0,4
№124,2004	Щи из свежей капусты	200	1,44	4,15	7,27	73	0,04	0,05	24,12	34,68	0,64
№443,2004	Плов	200	12,91	32,66	39,68	614	0,06	0,04	4,89	38,04	1,03
№631,2004	Компот из свежих фруктов или ягод	200г	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,09
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	
	Завтрак ОБЗ 1-4 класс										
№337,2004	Яйцо вареное	1шт.	5,33	4,83	0,29	66	0,03	0,18	0	23,1	1,05
Таб.4 2004	Каша ячневая с без молоч. с масл. раст.	200/10	4,44	10,57	35,43	257	0,0	0,0	0,	3,8	0,05
№685, 2004	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,1	57	0	0,01	0,1	5,25
	Хлеб пшеничный/ржаной	46	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Сок в индив. упак.	1 шт/200	5	0	127	550	0,20	0,40	40	200	2
	Обед ОБЗ 1-4 класс										
2004	Салат из вареной моркови с масл.растит.	60	0,70	6,05	3,89	72,6	0,03	0,04	2,70	29,75	0,4
№124,2004	Щи из свежей капусты	200	1,44	4,15	7,27	73	0,04	0,05	24,12	34,68	0,64
№443,2004	Плов	200	12,91	32,66	39,68	614	0,06	0,04	4,89	38,04	1,03
№631,2004	Компот из свежих фруктов или ягод	200г	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,09
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	
	Завтрак ОБЗ 5-11 класс										
№337,2004	Яйцо вареное	1шт.	5,33	4,83	0,29	66	0,03	0,18	0	23,1	1,05
Стр 246, 2004	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	200/10	4,44	10,57	35,43	257	0,0	0,0	0,	3,8	0,05
№685,2004	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,1	57	0	0,01	0,1	5,25
	Хлеб пшеничный/ржаной	32/32	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Обед ОБЗ 5-11 класс										
2004	Салат из вареной моркови с масл.растит	100	1,17	10,08	6,48	121	0,05	0,06	4,5	49,58	0,6
№124,2004	Щи из свежей капусты	250	1,81	5,18	9,09	91	0,08	0,05	30,15	43,35	0,7
№49,2003	Зразы Верх- Исетские	100	29,84	33,82	11,	466	0,10	0,30	3,84	20,16	0,68
№518, 2004	Картофель отварной с масл.раст.	200	4	7,79	32,6	223	0,24	0,14	40	20	1,8
№693, 2004	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,1	57	0	0,01	0,1	5,25
	Хлеб пшеничный/ржаной	96	8,28	0,87	52,86	258	0,12	0,03	0	21,75	1,

	3 вариант										
	Завтрак 1-4 классы (платный)										
Та64, 2004	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным	200/10	6,9	11,97	47,51	326	0	0	0	4,56	0,05
№693, 2004	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,1	57	0	0,01	0,1	5,25
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Завтрак 5-11 класс										
№19,2004	Салат из свежих помидор	50	0,51	10,05	2,25	102	0,03	0,01	8,83	7,99	0,37
№443,2004	Плов	200	12,91	32,66	39,68	614	0,06	0,04	4,89	38,04	1,03
№631,2004	Компот из свежих яблок	200г	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,09
	Хлеб пшеничный/ржаной	64	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	Обед 1-4 класс										
43,2004	Салат из свежей капусты	60	0,56	1,84	3,38	31,8	0,01	0,01	9,07	19,01	0,24
№132, 2004	Рассольник Ленинградский	200	2,03	6,02	13,98	121	0,09	0,07	13,98	31,41	0,9
№43, 2003	Суфле "Рыбка"	90	18,56	17,26	8,51	262,8	0	0,07	1,03	40,75	0,59
№518,2004	Картофель отварной с масл.раст.	200	4	7,79	32,6	223	0,24	0,14	40	20	1,52
№81, 2003	Напиток "Виталайт"	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Завтрак ОВЗ 1-4 класс										
№451,2004	Котлета мясная	90	10,19	26,90	15,25	440	0,02	0,01	0,90	19,93	0,36
№ 516,2004	Макаронные изделия отварные мас.раст.	150	5,32	4,89	35,48	210,8	0,08	0,02	0	29,61	0,9
№685,2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,5	15,1	57	0	0,01	0,1	5,25	0,8
	Хлеб	20	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Обед ОВЗ 1-4 класс										
43,2004	Салат из свежей капусты	60	0,56	1,84	3,38	31,8	0,01	0,01	9,07	19,01	0,2
№132, 2004	Рассольник Ленинградский	200	2,03	6,02	13,98	121	0,09	0,07	13,98	31,41	0,9
№43, 2003	Суфле "Рыбка"	90	18,56	17,26	8,51	262,8	0	0,07	1,03	40,75	0,5
№518,2004	Картофель отварной с масл.раст.	200	4	7,79	32,6	223	0,24	0,14	40	20	1,52
№81, 2003	Напиток "Виталайт"	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Завтрак ОВЗ 5-11 класс										
№2, 2004	Бутерброд с джемом	30/30	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,02	0,06	12,8	0,8
№451,2004	Котлета мясная	90	10,19	26,90	15,25	440	0,02	0,01	0,90	19,93	0,36
№ 516,2004	Макаронные изделия отварные мас.раст.	150	5,32	4,89	35,48	210,8	0,08	0,02	0	29,61	0,9
№685,2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,5	15,1	57	0	0,01	0,1	5,25	0,8
	Хлеб	20	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Обед ОВЗ 5-11										
№42, 2004	Салат из свежей капусты	100	0,94	3,06	5,64	53	0,02	0,02	15,12	33,18	0,9
№132, 2004	Рассольник Ленинградский	250	2,54	7,52	17,78	152	0,11	0,09	17,47	39,26	1,1
№443,2004	Плов	200	12,91	32,66	39,68	614	0,06	0,04	4,89	38,04	1,1
№631,2004	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,1
	Хлеб пшеничный/ржаной	96	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	-	14,5	0

	4 вариант										
	Завтрак 1-4 классы (платный)										
Таб.4, 2004	Каша рисовая безмолочная с маслом растительным	200	3,11	10,43	37,69	260	0,04	0,02	0,0	7,35	0,49
	Кофейный напиток без молоком	200	0,80	0,40	20,36	81	0	0	0	0,4	0,06
	Хлеб пшеничный/ржаной	32	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Завтрак 5-11 класс										
№19, 2004	Салат из свежих помидоров	50	0,5	10,06	2,25	102	0	0,02	0,06	8	0,38
№ 508 2004	Рыба припущенная с овощами	90	33,46	13,42	4,94	273	0	0,01	2,74	23,93	0,36
№518,2004	Картофель отварной с масл.раст.	200	4	7,79	32,6	223	0,24	0,14	40	20	1,52
№692,2004	Кофейный напиток без молоком	200	0,80	0,40	20,36	81	0	0	0	0,4	0,06
	Хлеб пшеничный/ржаной	32/32	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Обед 1-4 класс										
№4,2003	Салат «Нежный»	60	0,65	9,12	4,24	102	0,03	0,03	5,48	16,48	0,68
№110, 2004	Борщ из свежей капусты	200	1,70	5,82	10,94	101,6	0,06	0,06	16,59	43,14	0,95
№64,2003	Колбаски витаминные	90	18,18	25,5	2,61	312	0,07	0,16	0,28	20,31	1,64
Стр 246, 2004	Греча отварная	150	9,02	6,69	44,38	278,3	0,08	0,05	0	20,43	4,83
№82, 2003	Кисель Золотой шар	200	-	-	19,2	75	0,88	1,04	62	-	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Завтрак ОБЗ 1-4 класс										
№2, 2004	Бутерброд с повидлом	30/30	3,04	0,28	44,96	196	0,02	0,01	0,03	12,3	0,7
№451,2004	Биточек с/с	60/30	15,55	15,47	19,42	278,4	0,05	0,11	2,92	39,92	0,6
№36, 2004	Рис припущенный с овощами	200	5,21	8,66	51,75	311	0,07	0,04	1,72	20,99	0,9
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,8
	Хлеб	20									
	Обед ОБЗ 1-4 класс										
№16 2003	Салат «Бурячок»	60	0,78	9,06	3,60	99,60	0,01	0,02	5,06	20,19	0,6
№110, 2004	Борщ из свежей капусты	250/10	2,13	7,28	13,68	127	0,07	0,08	20,74	53,92	1,2
№64,2003	Колбаски витаминные	90	18,18	25,5	2,61	312	0,07	0,16	0,28	20,31	1,6
Стр 246, 2004	Греча отварная	150	9,02	6,69	44,38	278,3	0,08	0,05	0	20,43	4,8
№82, 2003	Кисель Золотой шар	200	-	-	19,2	75	0,88	1,04	62	-	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,
	Завтрак ОБЗ 5-11 класс										
№2, 2004	Бутерброд с повидлом	30/30	3,04	0,28	44,96	196	0,02	0,01	0,03	12,3	0,7
№451,2004	Биточек с/с	60/30	15,55	15,47	19,42	278,4	0,05	0,11	2,92	39,92	0,6
№36, 2004	Рис припущенный с овощами	200	5,21	8,66	51,75	311	0,07	0,04	1,72	20,99	0,9
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,8
	Хлеб	34	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,
	Обед ОБЗ 5-11 класс										
№16 2003	Салат «Бурячок»	100	1,3	15,10	6	166	0,02	0,03	8,43	33,65	1,
№110, 2004	Борщ из свежей капусты	250	2,13	7,28	13,68	127	0,07	0,08	20,74	53,92	1,
№ 508 2004	Рыба припущенная с овощами	90	33,46	13,42	4,94	273	0	0,01	2,74	23,93	0,
№518,2004	Картофель отварной с масл.раст.	200	4	7,79	32,6	223	0,24	0,14	40	20	1,5
№692,2004	Кофейный напиток без молоком	200	0,80	0,40	20,36	81	0	0	0	0,4	0,
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/50	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	-	14,5	0
	5 вариант										

	Завтрак 1-4 классы (платный)										
Сбр.2004	Каша ячневая безмолочная масл. раст.	250	8,32	9,82	55,15	348	0	0	0	9,20	0,07
№630,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Завтрак 5-11 класс										
№11, 2003	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	50	0,72	5,04	5,47	69,5	0,01	0,02	12,05	19,49	0,45
№26, 2007	Венгерский гуляш	100	16,94	25,86	7,4	327	0,08	0,15	5,08	37,38	1,85
№36, 2004	Рис припущенный с овощами	200	5,21	8,66	51,75	311	0,07	0,04	1,72	20,99	0,92
№631,2004	Компот из свежих ягод или фруктов	200	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,09
	Хлеб пшеничный/ржаной	32/32	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Обед 1-4 класс										
№11,2003	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	60	0,86	6,04	6,56	83,4	0,01	0,02	14,46	23,38	0,53
№ 138, 2004	Суп картофельный с рисом, цыпленком	200	5,02	6,66	14,10	140	0,1	0,08	13,20	20,75	4,08
№46,2004	Шницель Дружба	90	17,78	29,83	6,91	420	0,01	0,05	1,65	28,13	0,48
№518,2004	Картофель отварной с масл.раст.	200	4	7,79	32,6	223	0,24	0,14	40	20	1,52
№ 81,2003	Напиток Виталайт	200	-	-	8,64	34	0,40	0,47	27,9	-	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Завтрак ОБЗ 1-4 класс										
№2, 2004	Бутерброд с джемом	30/30	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,02	0,06	12,8	0,8
№430, 2004	Запеканка картофельная с мясом с соусом	200/50	23,37	19,59	67,32	550	0,52	0,39	77,82	44,75	3,5
№685, 2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,8
	Хлеб	20	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Обед ОБЗ 1-4 класс										
№11,2003	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	60	0,86	6,04	6,56	83,4	0,01	0,02	14,46	23,38	0,5
№ 138, 2004	Суп картофельный с рисом, цыпленком	200	5,02	6,66	14,10	140	0,1	0,08	13,20	20,75	4,0
№46,2004	Шницель Дружба	90	17,78	29,83	6,91	420	0,01	0,05	1,65	28,13	0,4
№518,2004	Картофель отварной с масл.раст.	200	4	7,79	32,6	223	0,24	0,14	40	20	1,52
№ 81,2003	Напиток Виталайт	200	-	-	8,64	34	0,40	0,47	27,9	-	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Завтрак ОБЗ 5-11 класс										
№2, 2004	Бутерброд с джемом	30/30	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,02	0,06	12,8	0,8
№430, 2004	Запеканка картофельная с мясом с соусом	200/60	24,04	20,15	69,26	565,8	0,53	0,4	80,06	46,04	3,6
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,8
	Хлеб	60	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	-	14,5	0,4
	Обед ОБЗ 5-11 класс										
№112003	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	100	1,44	10,07	10,93	139	0,02	0,04	24,1	38,97	0,4
№138,2004	Суп картофельный с рыбой	250	5,35	4,44	17,43	134	0,11	0,06	16,5	25,3	0,9
№26, 2007	Венгерский гуляш	100	16,94	25,86	7,4	327	0,08	0,15	5,08	37,38	1,85
№36, 2004	Рис припущенный с овощами	180	4,69	7,8	46,51	279	0,06	0,04	1,55	18,89	0,9
№631,2004	Компот из яблок	200	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,09
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/56	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	-	14,5	0,4
	6 вариант										
	Завтрак 1-4 классы (платный)										

С62004	Каша рисовая безмолочная масл. раст..	200	3,11	10,43	37,39	260	0,04	0,02	0	7,35	0,49
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Завтрак 5-11 класс										
№16,2004	Салат из свежих огурцов	75	0,49	15,05	1,58	143,3	0,02	0,02	6,08	16,73	0,39
№ 505, 2004	Кнели из филе курицы	90	17,66	21,47	1,80	272	0,07	0,23	0,29	88,85	2,03
№516, 2004	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,89	35,48	210	0,09	0,03	-	29,61	0,97
№700,2004	Напиток из свежих ягод или фруктов	200	-	-	23,95	91	-	-	-	0,48	0,07
	Хлеб пшеничный /ржаной	32/32	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Обед 1-4 класс										
№19,2004	Салат из свежих огурцов	60	0,39	12,04	1,27	114,6	0,01	0,02	4,86	13,39	0,31
№171, 2004	Суп-пюре картофельный (на отваре) с гречками	200	5,05	4,01	33,6	183,68	0,12	0,03	15,41	28,53	1,05
№534,2004	Капуста тушеная с мясом	200	13,06	29,2	17,43	491	0,07	0,11	99,22	108,7	11,4
№692,2004	Напиток кофейный без молока	200	0,8	0,4	20,36	81	0	0	0	0,40	0,06
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Завтрак ОВЗ 1-4 класс										
Сбр. 2004	Гребешок с повидлом	1/75	4,93	4,54	50,24	258	0,07	0,05	0,05	15,77	0,9
С62004	Каша рисовая безмолочная масло раст.	200	3,11	10,43	37,39	260	0,04	0,02	0	7,35	0,49
№63,2003	Фрикадельки из курицы	50	7,28	9,27	2,14	120,5	0,03	0,08	0,15	20,02	0,6
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,8
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	ИТОГО										
	Обед ОВЗ 1-4 класс										
№19,2004	Салат из свежих огурцов	60	0,39	12,04	1,27	114,6	0,01	0,02	4,86	13,39	0,3
№171, 2004	Суп-пюре картофельный (на отваре) с гречками	200	5,05	4,01	33,6	183,68	0,12	0,03	15,41	28,53	1,0
№534,2004	Капуста тушеная с мясом	200	13,06	29,2	17,43	491	0,07	0,11	99,22	108,7	11,
№692,2004	Напиток кофейный без молока	200	0,8	0,4	20,36	81	0	0	0	0,40	0,0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,
	завтрак ОВЗ 5-11 класс										
Сбр. 2004	Гребешок с повидлом	1/75	4,93	4,54	50,24	258	0,07	0,05	0,05	15,77	0,5
С62004	Каша рисовая безмолочная масло раст.	250/10	5,98	11,92	42,51	303	0,08	0,18	1,31	129,51	0,5
№63,2003	Фрикадельки из курицы	60	8,74	11,12	2,57	144	0,01	0,10	0,18	24,02	0,7
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,8
	Хлеб пшеничный/ржаной	32	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	3
	обед ОВЗ 5-11 класс.										
№19,2004	Салат из свежих огурцов	100	0,65	20,06	2,11	191	0,02	0,03	8,10	22,31	0,
№171, 2004	Суп-пюре картофельный (на отваре) с гречками	200	5,05	4,01	33,6	183,68	0,12	0,03	15,41	28,53	1,
№534,2004	Капуста тушеная с мясом	200	13,06	29,2	17,43	491	0,07	0,11	99,22	108,7	11
№692,2004	Напиток кофейный без молока	200	0,8	0,4	20,36	81	0	0	0	0,40	0,
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0
	7 вариант										
	Завтрак 1-4 классы (платный)										

№337,2004	Яйцо вареное	1шт.	5,33	4,83	0,29	66	0,03	0,18	0	23,1	1,05
№42, 2004	Салат из свежей капусты	100	0,94	3,06	5,64	53	0,02	0,02	15,12	33,18	0,4
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Завтрак 5-11классы										
№2, 2004	Бутерброд с джемом	30/30	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,02	0,06	12,8	0,84
№534,2004	Капуста тушеная с мясом	200\50	26,08	19,37	23,24	370	0,16	0,29	132,29	144,94	2
№81,2003	Кисель «Виталайт»	200	0	0	19,20	75	0,88	1,04	62	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	32	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Обед 1-4 класс										
2004	Салат из свеклы отварной с маслом растит	60	0,87	5,06	5,22	69	0,01	0,02	4,06	28,82	0,87
№135,2004	Суп из разных овощей	200	5,71	11,65	12,36	178	0,11	0,11	24,23	39,66	1,17
№ 506,2004	Суфле из курицы	90	20,1	24,01	5,45	317,5	0,07	0,18	0,07	55,36	1,82
№516, 2004	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,89	35,48	210	0,08	0,02	0	29,61	0,97
№700,2004	Напиток из брусники	200	-	-	23,95	91	-	-	-	0,48	0,07
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Завтрак ОВЗ 1-4 класс										
№192003	Салат картофельный с зеленым горошком	130	2,58	19,85	14,78	250	0,13	0,07	18,72	20,71	0,99
№ 508 2004	Рыба припущенная с овощами	90	33,46	13,42	4,94	273	0	0,01	2,74	85,24	2,15
№518,2004	Картофель отварной с масл.раст.	200	4	7,79	32,6	223	0,24	0,14	40		
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб пшеничный/ржаной	46	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	-	14,5	0,8
	Обед ОВЗ 1-4 класс										
2004	Салат из свеклы отварной с маслом растит	60	0,87	5,06	5,22	69	0,01	0,02	4,06	28,82	0,87
№135,2004	Суп из разных овощей	200	5,71	11,65	12,36	178	0,11	0,11	24,23	39,66	1,17
№ 506,2004	Суфле из курицы	90	20,1	24,01	5,45	317,5	0,07	0,18	0,07	55,36	1,82
№516, 2004	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,89	35,48	210	0,08	0,02	0	29,61	0,97
№700,2004	Напиток из брусники	200	-	-	23,95	91	-	-	-	0,48	0,07
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Завтрак ОВЗ 5-11 класс										
№192003	Салат картофельный с зеленым горошком	150	2,98	22,90	17,06	288	0,14	0,08	21,06	23,9	1,13
№ 508 2004	Рыба припущенная с овощами	90	33,46	13,42	4,94	273	0	0,01	2,74	23,93	0,36
№518,2004	Картофель отварной с масл.раст.	200	4	7,79	32,6	223	0,24	0,14	40	20	1,52
№685, 2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб пшеничный/ржаной	32/32	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
	Обед ОВЗ 5-11 класс										
2004	Салат из свеклы отварной с маслом растит	100	1,45	8,43	8,70	115	0,02	0,03	6,77	48,03	1,45
№135,2004	Суп из разных овощей	250	5,71	11,65	12,36	178	0,11	0,11	24,23	39,66	1,17
№534,2004	Капуста тушеная с мясом	250	26,08	19,37	23,24	370	0,16	0,29	132,29	144,94	2
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб пшеничный/ржаной	46/50	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	-	14,5	0,8
	8 вариант										
	Завтрак 1-4 классы (платный)										
№312, 2004	Крупенник с джемом	200/20	17,55	21,39	55,33	486,4	0,11	0,24	0,34	110,69	4,74

№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
	Завтрак 5-11 классы										
№20, 2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,72	6,76	2,00	72	0,03	0,02	7,36	11,61	0,43
№506, 2004	Суфле из филе цыпленка	100	22,24	26,67	6,05	352,7	0,07	0,2	0,07	61,51	2,02
№518, 2004	Картофель отварной с масл. раст.	200	4	7,79	32,6	223	0,24	0,14	40	20	1,52
№692, 2004	Напиток кофейный без молока	200	0,8	0,4	20,36	81	0	0	0	0,40	0,06
	Хлеб пшеничный/ржаной	32/32	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
	обед 1-4 класс										
№20, 2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,86	8,11	2,4	86,4	0,04	0,02	8,83	13,93	0,52
№138, 2004	Суп картофельный с крупой, с рыбой	200	4,28	3,55	13,84	107,2	0,09	0,5	13,2	20,24	0,76
№461, 2004	Тефтели с соусом	90	11,31	14,81	15,43	239	0,06	0,09	5,10	38,53	0,78
№516, 2004	Макаронные изделия отварные	150г	5,32	4,89	35,48	210	0,08	0,02	0	29,61	1,60
№631, 2004	Компот из ягод	200	0,33	0,08	28,28	107	0,01	0,01	6,15	15,65	0,24
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
	завтрак ОВЗ 1-4 класс										
№337, 2004	Яйцо отварное	40/20/30	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	0	9,2	0,4
№312, 2004	Крупенник с джемом	200/20	17,55	21,39	55,33	486,4	0,11	0,24	0,34	110,69	4,74
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	
	Хлеб пшеничный/ржаной	32/32	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
	обед ОВЗ 1-4 класс										
№20, 2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,86	8,11	2,4	86,4	0,04	0,02	8,83	13,93	0,52
№138, 2004	Суп картофельный с крупой, с рыбой	200	5,35	4,44	17,43	134	0,11	0,06	16,50	25,30	0,92
№461, 2004	Тефтели с соусом	90	11,31	14,81	15,43	239	0,06	0,09	5,10	38,53	0,78
№516, 2004	Макаронные изделия отварные	150г	6,38	5,87	42,58	253	0,10	0,03	-	35,53	1,1
№631, 2004	Компот из ягод	200	0,33	0,08	28,28	107	0,01	0,01	6,15	15,65	0,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
	завтрак ОВЗ 5-11 класс										
№337, 2004	Яйцо вареное	1шт.	5,33	4,83	0,29	66	0,03	0,18	0	23,1	1,0
№312, 2004	Крупенник с джемом	200/20	21,94	26,74	69,16	608	0,14 0	0,3	0,42	138,36	5,9
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб пшеничный/ржаной	32/32	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
	обед ОВЗ 5-11 класс										
№20, 2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,43	13,52	4,0	144	1,07	0,03	14,72	23,32	0,8
№138, 2004	Суп картофельный с крупой, с рыбой	250	5,35	4,44	17,43	134	0,11	0,06	16,50	25,30	0,92
№506, 2004	Суфле из филе цыпленка	100	22,24	26,67	6,05	352,7	0,07	0,2	0,07	61,51	2,02
№518, 2004	Картофель отварной с масл. раст.	200	4	7,79	32,6	223	0,24	0,14	40	20	1,52
№692, 2004	Напиток кофейный без молока	200	0,8	0,4	20,36	81	0	0	0	0,40	0,06
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/56	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
	9 вариант										
	Завтрак 1-4 классы(платный)										
Стр 246,	Каша ячневая безмолоч. масл. раст.	200	4,44	10,57	35,43	257	0	0	0	3,8	0,1

сб2004											
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
	Завтрак 5-11 классы										
№2, 2004	Бутерброд с повидлом	30/30	3,04	0,28	44,96	196	0,02	0,01	0,03	12,3	0,71
№19,2004	Салат из свежих огурцов	50	0,51	10,05	2,25	102	0,03	0,01	8,83	7,99	0,37
№398,204	Хлебцы рыбные паравые	100	19,33	15,87	19,10	295	0,02	0,02	2,8	12,98	0,42
№518,2004	Картофель отварной с масл.раст.	200	4	7,79	32,6	223	0,24	0,14	40	20	1,52
№631,2004	Напиток из свежих фруктов	200	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,09
	Хлеб пшеничный/ржаной	34	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
	Обед 1-4 класс										
№19,2004	Салат из свежих огурцов	60	0,39	12,04	1,27	114,6	0,01	0,02	4,86	13,39	0,31
№131,2004	Рассольник "Домашний"	200	1,96	6,26	12,23	114,6	0,1	0,06	21,06	33,97	0,89
№63,2003	Фрикадельки из филе цыпленка	90	14,55	18,53	4,28	241	0,06	0,15	0,30	40,04	1,20
№516,2004	Макаронные изделия отварные	150	0	4,815	31,2	193,5	0,08	0,06	0,04	33,2	1,66
№81, 2003	Напиток "Виталайт»	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/26	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
	завтрак ОБЗ 1-4 класс										
№2, 2004	Бутерброд с повидлом	30/30	3,04	0,28	44,96	196	0,02	0,01	0,03	12,3	0,71
№451,2004	Шницельс/с	90	12,96	12,89	16,18	232	0,04	0,09	2,43	33,27	0,54
№518,2004	Картофель отварной с масл.раст.	200	4	7,79	32,6	223	0,24	0,14	40	20	1,52
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб	20	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
	Обед ОБЗ 1-4 класс										
№19,2004	Салат из свежих огурцов	60	0,39	12,04	1,27	114,6	0,01	0,02	4,86	13,39	0,31
№131,2004	Рассольник "Домашний"	200	1,96	6,26	12,23	114,6	0,1	0,06	21,06	33,97	0,89
№63,2003	Фрикадельки из филе цыпленка	90	14,55	18,53	4,28	241	0,06	0,15	0,30	40,04	1,2
№516,2004	Макаронные изделия отварные	150г	0	4,815	31,2	193,5	0,08	0,06	0,04	33,2	1,66
№81, 2003	Напиток "Виталайт»	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
	Завтрак ОБЗ 5-11 класс										
№2, 2004	Бутерброд с джемом	30/30	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,02	0,06	12,8	0,84
№451,2004	Шницельс/с	90	12,96	12,89	16,18	232	0,04	0,09	2,43	33,27	0,54
№518,2004	Картофель отварной с масл.раст.	200	4	7,79	32,6	223	0,24	0,14	40	20	1,52
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб	20	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
	Обед ОБЗ 5-11 класс										
№19,2004	Салат из свежих огурцов	100	0,65	20,06	2,11	191	0,02	0,03	8,10	22,31	0,52
№131,2004	Рассольник "Домашний"	250	2,45	7,83	15,29	143,3	0,12	0,07	26,32	42,46	1,11
№398,204	Хлебцы рыбные паравые	100	19,33	15,87	19,10	295	0,02	0,02	2,8	12,98	0,42
№518,2004	Картофель отварной с масл.раст.	200	4	7,79	32,6	223	0,24	0,14	40	20	1,52
№631,2004	Напиток из свежих фруктов	200	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,09
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/56	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	-	14,5	0,8

	10 вариант										
	Завтрак 1-4 классы (платный)										
№516,2004	Макаронные отварные с масл. раст.	150г	0	4,815	31,2	193,5	0,08	0,06	0,04	33,2	1,66
№685,2004	Чай с сахаром	200/	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
	Завтраки 5-11 классы										
№20,2004	Салат из разных овощей	50	0,95	7,62	5,33	94,5	0,05	0,03	6,25	14,23	0,41
№431,2004	Печень с овощами	90	14,21	11,48	3,97	178	0,24	1,65	26,77	19,68	5,32
№516,2004	Макаронные изделия отварные	150г	0	4,815	31,2	193,5	0,08	0,06	0,04	33,2	1,66
№685,2004	Чай с сахаром	200/	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
	обед 1-4 класс										
№20,2003	Салат из разных овощей	60	1,14	9,14	6,4	113,4	0,06	0,04	7,5	17,08	0,49
№139,2004	Суп картофельный с горохом,	200	5,4	4,74	22,62	145	0,07	0,05	11,5	19,32	0,65
№436,2004	Жаркое по-домашнему	200	13	33,27	31,41	589	0,22	0,14	41,87	26,76	118,01
№631,2004	Компот из ягод	200	0,33	0,08	28,28	107	0,01	0,01	6,15	15,65	0,28
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/34	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
	завтрак ОБЗ 1-4 класс										
№20,2004	Салат из разных овощей	50	0,95	7,62	5,33	94,5	0,05	0,03	6,25	14,23	0,41
№431,2004	Печень с овощами	90	14,21	11,48	3,97	178	0,24	1,65	26,77	19,68	5,32
№516,2004	Макаронные изделия отварные	150г	0	4,815	31,2	193,5	0,08	0,06	0,04	33,2	1,66
№685,2004	Чай с сахаром	200/	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
	обед ОБЗ 1-4 класс										
43,2004	Салат из свежей капусты	60	0,56	1,84	3,38	31,8	0,01	0,01	9,07	19,01	0,24
№139,2004	Суп картофельный с горохом	200	5,4	4,74	22,62	145	0,07	0,05	11,5	19,32	0,65
№436,2004	Жаркое по-домашнему	200	13	33,27	31,41	589	0,22	0,14	41,87	26,76	118,1
№631,2004	Компот из ягод	200	0,33	0,08	28,28	107	0,01	0,01	6,15	15,65	0,28
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
	завтрак ОБЗ 5-11 класс										
№20,2004	Салат из разных овощей	50	0,95	7,62	5,33	94,5	0,05	0,03	6,25	14,23	0,41
№431,2004	Печень с овощами	90	14,21	11,48	3,97	178	0,24	1,65	26,77	19,68	5,32
№516,2004	Макаронные изделия отварные	150г	0	4,815	31,2	193,5	0,08	0,06	0,04	33,2	1,66
№685,2004	Чай с сахаром	200/	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
	обед ОБЗ 5-11 класс										
43,2004	Салат из свежей капусты	60	0,56	1,84	3,38	31,8	0,01	0,01	9,07	19,01	0,24
№139,2004	Суп картофельный с горохом	200	5,4	4,74	22,62	145	0,07	0,05	11,5	19,32	0,65
№436,2004	Жаркое по-домашнему	200	13	33,27	31,41	589	0,22	0,14	41,87	26,76	118,1
№631,2004	Компот из ягод	200	0,33	0,08	28,28	107	0,01	0,01	6,15	15,65	0,28

	Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
	ИТОГО										

При разработке ТТК использовались сборники рецептов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. г. Москва, 1996

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области. Г. Екатеринбург. 2003г.

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В. Т. Лаппиной 2004г.