

Согласованно:  
Директор МАОУ «Школа №9»

 М.В. Иванов



Утверждаю:  
Директор МУП КП

 Н.А. Ситнова



**Примерное десятидневное меню  
для питания учащихся  
МАОУ «Школа № 9»  
с 1 сентября 2024 года**

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевая ценность				Витамины, мг.				
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность, Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	<b>1 Вариант</b>										
	<b>Завтрак 1-4 классы (платный)</b>										
Табл. 4 Сборник 2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	250/10	10,69	14,26	55,37	393	0,05	0,19	1,60	153,91	0,15
№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
	<b>Завтрак 5-11 классы</b>										
№19,2004	Салат из свежих помидоров	75	0,76	15,08	3,38	153	0,04	0,02	13,24	11,99	0,56
№437,2004	Гуляш	100	9,34	28,67	3,89	418	0,03	0,01	3,16	4,60	0,23
Стр246,2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,83	8,03	53,26	334	0,06	0,05	0	24,52	5,8
№ 81,2003	Напиток Виталайт	200	-	-	8,64	34	0,40	0,47	27,9	-	-
№3,2004	Бутерброд с сыром	30/20	7,64	6,12	19,44	167	0,05	0,07	0,32	208	0,66
	Хлеб пшеничный/ржаной	46	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Обед учащиеся 1-4 класс</b>										
№7,2004	Салат «Здоровье»	60	0,76	6,05	5,04	76	0,02	0,02	16,92	24,74	0,36
№139,2004	Суп картофельный с горохом, мясом	200	7,75	9,04	18,31	176	0,07	0,07	9,26	21,78	0,54
№461, 2004	Тефтели с соусом	90	9,05	11,85	12,34	191	0,05	0,07	4,08	30,82	0,62
№516,2004	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,89	35,48	210,8	0,08	0,02	0	29,61	0,97
№693, 2004	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	149	0,04	0,15	1,3	120,4	0,12
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	<b>Завтрак учащиеся ОВЗ 1-4 класс</b>										
№1, 2004	Бутерброд с маслом сливочным	20/15	3,99	8,57	19,52	170	0,04	0,02	-	9,20	0,46
Табл.4, 2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	8,55	11,41	44,30	314	0,04	0,15	1,28	125,13	0,12
№451,2004	Котлета мясная	60	15,55	15,47	19,42	278,4	0,05	0,11	2,92	39,92	0,65
№685,2004	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,1	57	0	0,01	0,1	5,25
	Хлеб ржаной /пшеничный	30	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	<b>Обед ОВЗ 1-4 класс</b>										
№7,2004	Салат «Здоровье»	60	0,76	6,05	5,04	76	0,02	0,02	16,92	24,74	0,36
№139,2004	Суп картофельный с горохом, мясом	200	7,75	9,04	18,31	176	0,07	0,07	9,26	21,78	0,54
№461, 2004	Тефтели с соусом	90	9,05	11,85	12,34	191	0,05	0,07	4,08	30,82	0,62
№516,2004	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,89	35,48	210,8	0,08	0,02	0	29,61	0,97
№693, 2004	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	149	0,04	0,15	1,3	120,4	0,12
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	<b>Завтрак ОВЗ 5-11 класс</b>										
№1, 2004	Бутерброд с маслом	30/15	3,99	8,57	19,52	170	0,04	0,02	-	9,20	0,46
Табл Сборник 2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	250	10,33	10,98	47,27	328	0,07	0,25	2,11	199,57	0,16
№451,2004	Котлета мясная	60	15,55	15,47	19,42	278,4	0,05	0,11	2,92	39,92	0,65
№685,2004	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,1	57	0	0,01	0,1	5,25



	<b>2 вариант</b>										
	<b>Завтрак 1-4 классы ( платный)</b>										
Таб.4 2004	Каша ячневая с маслом сливочным	200/10	9,08	14,08	43,22	337	0,07	0,26	2,13	201,8	0,17
№692,2004	Напиток кофейный	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	0,11
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	<b>Завтрак 5-11 классы</b>										
№ 45,2003	Котлета «Дружба»	100	14,07	37,45	11,40	409,1	0,02	0,05	2,05	36,58	0,24
№520, 2004	Картофельное пюре	200	4,35	7,47	29,4	208	0,21	0,19	34,6	70,59	1,68
№693, 2004	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	148	0,04	0,15	1,3	120,4	0,12
№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
	<b>Обед 1-4 класс</b>										
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 со сметаной	200	4,29	9,26	7,45	130	0,07	0,07	24,06	42,61	0,87
№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	
	<b>Завтрак ОВЗ 1-4 класс</b>										
№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 маслом сливочным	200/10	9,08	14,08	43,22	337	0,07	0,26	2,13	201,8	0,17
№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
	Молочко витаминизированное	1 шт/200	1,18	1,34	1,97	24	0,02	0,06	0,55	50,4	0,03
	<b>Обед ОВЗ 1-4 класс</b>										
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 со сметаной	200	4,29	9,26	7,45	130	0,07	0,07	24,06	42,61	0,87
№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	
	<b>Завтрак ОВЗ 5-11 класс</b>										
№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 с маслом сливочным	250	9,04	12,91	50,15	353	0,05	0,19	1,60	153,55	0,15
№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
	<b>Обед ОВЗ 5-11 класс</b>										
2004	Салат из вареной моркови с масл.растит	100	1,17	10,08	6,48	121	0,05	0,06	4,5	49,58	0,66
№124,2004	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,36	11,57	9,31	163	0,09	0,09	30,08	53,26	1,09
№ 45,2003	Котлета «Дружба»	100	14,07	37,45	11,40	409,1	0,02	0,05	2,05	36,58	0,24
№520, 2004	Картофельное пюре	180	3,91	6,72	26,448	186,3	0,20	0,16	31,15	63,52	1,52
№693, 2004	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	148	0,04	0,15	1,3	120,4	0,12
	Хлеб пшеничный/ржаной	96	8,28	0,87	52,86	258	0,12	0,03	0	21,75	1,2

<b>3 вариант</b>											
<b>Завтрак 1-4 классы (платный)</b>											
Таб4, 2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	8,56	13,06	44,31	329	0,04	0,16	1,28	123,37	0,13
№693, 2004	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	148	0,04	0,15	1,3	120,4	0,12
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
<b>Завтрак 5-11 класс</b>											
№19,2004	Салат из свежих помидор	100	1,01	20,1	4,50	204	0,05	0,02	17,65	15,98	0,74
№443,2004	Плов	250	14,47	45,36	54,17	794	0,10	0,08	5,33	45,50	1,30
№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
<b>Обед 1-4 класс</b>											
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 со сметаной	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
№520,2004	Картофельное пюре	150	3,26	5,60	22,05	156	0,16	0,14	25,96	52,94	1,26
№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
<b>Завтрак ОВЗ 1-4 класс</b>											
№ 3,2004	Бутерброд с сыром	30/20	7,64	6,12	19,44	167	0,05	0,07	0,32	208	0,66
№359,2004	Запеканка морковная с творогом и джемом	200/30	28,31	41,09	52,14	701	0,16	0,60	3,45	347,58	1,93
№685,2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,5	15,1	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб	20	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
<b>Обед ОВЗ 1-4 класс</b>											
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 со сметаной	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
№520,2004	Картофельное пюре	150	3,26	5,60	22,05	156	0,16	0,14	25,96	52,94	1,26
№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
<b>Завтрак ОВЗ 5-11 класс</b>											
№3,2004	Бутерброд с сыром	32/20	7,64	6,12	19,44	167	0,05	0,07	0,32	208	0,66
№359, 2004	Запеканка морковная с творогом и джемом	250/30	34,47	51,02	63,48	854	0,2	0,73	4,2	344,01	2,35
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб	30	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
<b>Обед ОВЗ 5-11</b>											
№19,2004	Салат из свежих помидор	100	1,01	20,1	4,50	204	0,05	0,02	17,65	15,98	0,74
№132, 2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,54	7,52	17,78	152	0,11	0,09	17,47	39,26	1,12
№443,2004	Плов	250	14,47	45,36	54,17	794	0,10	0,08	5,33	45,50	1,30
№631,2004	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,09
	Хлеб пшеничный/ржаной	96	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	-	14,5	0,8

	<b>4 вариант</b>										
	<b>Завтрак 1-4 классы (платный)</b>										
Таб.4, 2004	Каша рисовая с маслом сливочным	200	5,98	11,92	42,51	303	0,08	0,18	1,31	129,51	
№692,2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,70	20,17	121	0,04	0,15	1,30	120,3	0,11
	Хлеб пшеничный/ржаной	32	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	<b>Завтрак 5-11 класс</b>										
Таб.24, 1996	Нарезка из св. помидор	50	0,55	0,10	1,90	12	0,03	0,02	12,50	7	0,45
№436,2004	Жаркое по-домашнему	250	13	33,27	31,41	589	0,22	0,14	41,87	26,76	2,01
№692,2004	Напиток кофейный	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	0,11
	Хлеб пшеничный/ржаной	32/32	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	<b>Обед 1-4 класс</b>										
2004	Зеленый горошек	60	2,86	0,18	6	36	0,10	0,04	9,24	18,48	0,64
№110, 2004	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,70	5,82	10,94	101,6	0,06	0,06	16,59	43,14	0,99
№437,2004	Гуляш	100	9,34	28,67	3,89	418	0,03	0,01	3,16	4,60	0,23
Стр 246, 2004	Греча отварная рассыпчатая	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
	<b>Завтрак ОВЗ 1-4 класс</b>										
№1, 2004	Бутерброд с повидлом	30/30	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	-	9,2	0,46
№ 366, 2004	Запеканка творожная со сл соусом	160/60	25,25	33,33	88	747,7	0,15	0,48	1,14	268,79	1,91
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	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
	<b>Обед ОВЗ 1-4 класс</b>										
2004	Зеленый горошек	60	2,86	0,18	6	36	0,10	0,04	9,24	18,48	0,64
№110, 2004	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,13	7,28	13,68	127	0,07	0,08	20,74	53,92	1,24
№437,2004	Гуляш	100	9,34	28,67	3,89	418	0,03	0,01	3,16	4,60	0,23
Стр 246, 2004	Греча отварная рассыпчатая	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
	<b>Завтрак ОВЗ 5-11 класс</b>										
№1, 2004	Бутерброд с маслом повидлом	40/20/30	1,11	16,59	26,52	257	0	0,03	0,05	6,04	0,3
№366, 2004	Запеканка творожная с молоком сгущенным	160/70	25,26	36,13	38,02	579	0,11	0,58	1,07	318,29	1,03
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб	34	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	<b>Обед ОВЗ 5-11 класс</b>										
Таб.24, 1996	Нарезка из св. помидор	50	0,55	0,10	1,90	12	0,03	0,02	12,50	7	0,45
№110, 2004	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,13	7,28	13,68	127	0,07	0,08	20,74	53,92	1,24
№436,2004	Жаркое по-домашнему	250	13	33,27	31,41	589	0,22	0,14	41,87	26,76	2,01
№692,2004	Напиток кофейный	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	0,11
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/50	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	-	14,5	0,8

	<b>5 вариант</b>										
	<b>Завтрак 1-4 классы (платный)</b>										
Сбр,2004	Каша ячневая с маслом сливочным	250/10	9,04	12,91	50,15	353,8	0,05	0,19	1,60	153,55	0,15
№630,2004	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,09	0,75	65,25	0,09
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	<b>Завтрак 5-11 класс</b>										
№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
	<b>Обед 1-4 класс</b>										
№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
№ 42, 2004	Котлета Дружба	90	12,31	28,89	8,18	370	0,02	0,02	1,85	39,73	0,19
№520,2004	Картофельное пюре	150	4,32	7,47	29,26	206	0,21	0,18	34,41	70,48	1,68
№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
	<b>Завтрак ОВЗ 1-4 класс</b>										
№3, 2004	Бутерброд с сыром	24/20	7,64	6,12	19,44	167	0,05	0,07	0,32	208	0,66
№430, 2004	Залеканка картофельная с мясом с соусом	200/50	23,37	19,59	67,32	550	0,52	0,39	77,82	44,75	3,57
№685, 2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб	20	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	<b>Обед ОВЗ 1-4 класс</b>										
№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
№ 42, 2004	Котлета Дружба	90	12,31	28,89	8,18	370	0,02	0,02	1,85	39,73	0,19
№520,2004	Картофельное пюре	150	4,32	7,47	29,26	206	0,21	0,18	34,41	70,48	1,68
№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
	<b>Завтрак ОВЗ 5-11 класс</b>										
№ 3,2004	Бутерброд с сыром	24/20	7,64	6,12	19,44	167	0,05	0,07	0,32	208	0,66
№430, 2004	Залеканка картофельная с мясом с соусом	200/60	24,04	20,15	69,26	565,8	0,53	0,4	80,06	46,04	3,67
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб	60	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	-	14,5	0,8
	<b>Обед ОВЗ 5-11 класс</b>										
№112003	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	100	1,44	10,07	10,93	139	0,02	0,04	24,1	38,97	0,89
№ 138 ,2004	Суп картофельный с рисом, цыпленком	250	7,03	8,33	17,62	176	0,13	0,10	16,50	25,94	1,35
№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	0,83
№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	40/56	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	-	14,5	0,8

	<i>6 вариант</i>											
	<b>Завтрак 1-4 классы (платный)</b>											
Сб2004	Каша рисовая с маслом сливочным	200	5,98	11,92	42,51	303	0,08	0,38	1,31	129,51	0,57	
№693, 2004	Какао с молоком	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	0,12	
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4	
	<b>Завтрак 5-11 класс</b>											
Таб.24, 1996	Нарезка из свежих огурцов	75	0,6	0,08	1,95	10,5	0,03	0,03	7,50	17,25	0,45	
№ 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	180	6,38	5,87	42,58	253	0,10	0,03	0	35,53	1,17	
№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	
	<b>Обед 1-4 класс</b>											
Таб.24,1996	Нарезка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,03	0,03	6	13,80	0,36	
№171, 2004	Суп-пюре картофельный с гречками	200	5,01	4,05	34,06	196,8	0,14	0,07	15,44	28,54	1,25	
№534,2004	Капуста тушеная с мясом	200	13,06	29,2	17,43	491	0,07	0,11	99,22	108,7	11,49	
№692,2004	Напиток кофейный	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3		
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4	
	<b>Завтрак ОВЗ 1-4 класс</b>											
Сбр 2004	Гребешок с повидлом	1/75	4,93	4,54	50,24	258	0,07	0,05	0,05	15,77	0,94	
Сб2004	Каша рисовая с маслом сливочным	200/10	5,98	11,92	42,51	303	0,08	0,18	1,31	129,51	0,57	
№63,2003	Фрикадельки из курицы	50	7,28	9,27	2,14	120,5	0,03	0,08	0,15	20,02	0,6	
№693, 2004	Какао с молоком	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	0,12	
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4	
	<b>ИТОГО</b>											
	<b>Обед ОВЗ 1-4 класс</b>											
Таб.24,1996	Нарезка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,03	0,03	6	13,80	0,36	
№171, 2004	Суп-пюре картофельный с гречками	200	5,01	4,05	34,06	196,8	0,14	0,07	15,44	28,54	1,25	
№534,2004	Капуста тушеная с мясом	200	13,06	29,2	17,43	491	0,07	0,11	99,22	108,7	11,49	
№692,2004	Напиток кофейный	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3		
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4	
	<b>завтрак ОВЗ 5-11 класс</b>											
Сбр 2004	Гребешок с повидлом	1/75	4,93	4,54	50,24	258	0,07	0,05	0,05	15,77	0,94	
Сб2004	Каша рисовая с маслом сливочным	250/10	5,98	11,92	42,51	303	0,08	0,18	1,31	129,51	0,57	
№63,2003	Фрикадельки из курицы	60	8,74	11,12	2,57	144	0,01	0,10	0,18	24,02	0,72	
№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	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30	
	<b>обед ОВЗ 5-11 класс.</b>											
Таб.24,1996	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	0,10	2,06	14	0,04	0,04	10	23	0,6	
№171, 2004	Суп-пюре картофельный с гречками	200	5,01	4,05	34,06	196,8	0,14	0,07	15,44	28,54	1,25	
№ 505, 2004	Кнели из филе курицы	100	19,62	23,86	2	302,6	0,08	0,26	0,32	98,72	2,26	
№516, 2004	Макаронные изделия отварные	180	6,38	5,87	42,58	253	0,10	0,03	0	35,53	1,17	
№81, 2003	Напиток "Виталайт"	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0	0	
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/56	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	-	14,5	0,8	







	<b>9 вариант</b>										
	<b>Завтрак 1-4 классы(платный)</b>										
Стр 246, сб2004	Каша ячневая с маслом сливочным	200/10	2,601	3,798	15,11	210,6	0,02	0,02	4,39	13,1	0,34
№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
	<b>Завтрак 5-11 классы</b>										
№3, 2004	Бутерброд с сыром	30/20	7,64	6,12	19,44	167	0,05	0,07	0,32	208	0,66
№398,204	Хлебцы рыбные паравые	100	19,33	15,87	19,10	295	0,02	0,02	2,8	12,98	0,42
№520,2004	Картофельное пюре	200	4,32	7,47	29,26	206	0,21	0,18	34,41	70,48	1,68
№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
	<b>Обед 1-4 класс</b>										
№16,2003	Салат «Бурячок»	60	0,78	9,06	3,60	99,60	0,01	0,02	5,06	20,19	0,61
№131,2004	Рассольник "Домашний" со сметаной	200	1,96	6,26	12,23	114,6	0,1	0,06	21,06	33,97	0,8
№63,2003	Фрикадельки из филе цыпленка	90	14,55	18,53	4,28	241	0,06	0,15	0,30	40,04	1,2
Таб 4, 246,2004	Каша рассыпчатая перловая/пшеничная	150	4,67 0,03	4,88 4,33	33,26 0,04	199 39	0,06 0	0,04 0,01	0 0	30,65 11,67	1 0,1
№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
	<b>завтрак ОВЗ 1-4 класс</b>										
№3, 2004	Бутерброд с сыром	26/15	4,11	4,42	4,23	75	0,01	00,5	0,24	150	0,1
№420,2004	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	220/40	11,43	22,85	67,89	523	0,10	0,22	0,24	92,83	1,6
№685,2004	Чай со сгущ. молоком	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	3
	<b>Обед ОВЗ 1-4 класс</b>										
№16,2003	Салат «Бурячок»	60	0,78	9,06	3,60	99,60	0,01	0,02	5,06	20,19	0,61
№131,2004	Рассольник "Домашний" со сметаной	200	1,96	6,26	12,23	114,6	0,1	0,06	21,06	33,97	0,8
№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	1,1
№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
	<b>Завтрак ОВЗ 5-11 класс</b>										
№3, 2004	Бутерброд с сыром	34/15	4,11	4,42	4,23	75	0,01	00,5	0,24	150	0,1
№315,2004	Запеканка рисовая с творогом	250/40	14,29	28,56	84,86	653	0,13	0,28	0,3	116,04	2,1
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб	30	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
	<b>Обед ОВЗ 5-11 класс</b>										
№19,2004	Салат из свежих огурцов	100	0,65	20,06	2,11	191	0,02	0,03	8,10	22,31	0,6
№131,2004	Рассольник "Домашний" со сметаной	250	2,45	7,83	15,29	143,3	0,12	0,07	26,32	42,46	1,2
№398,204	Хлебцы рыбные паравые	100	19,33	15,87	19,10	295	0,02	0,02	2,8	12,98	0,42
№520,2004	Картофельное пюре	180	4,32	7,47	29,26	206	0,21	0,18	34,41	70,48	1,68
№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	0,4



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. Лапиной 2004г.