

Согласовано:

Директор МБОУ «Школа №3»

Е.А. Колпашникова



Утверждаю:

Директор МУП КП

Н.А. Ситнова



**Примерное десятидневное меню
для питания учащихся
МБОУ «Школа № 3»
с 1 марта 2022 года**

г. Ирбит

№1, 2004	Бутерброд с маслом	40/10	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	0	9,2	0,46
№337,2004	Яйцо вареное	1шт	5,33	4,83	0,29	66	0,03	0,18	-	23,1	1,05
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11										
№7,2003	Салат «Здоровье»	100	1,23	10,08	8,40	128	0,04	0,04	28,2	41,2 4	0,60
№135,2004	Суп из разных овощей , сметаной,	250/10/	2,71	11,65	12,36	178	0,11	0,11	24,2 3	39,6 6	1,17
№451,2004	Шницель мяс. с /с	100	22,11	36,12	76,09	825,1	-	0,03	-	12,1 1	0,14
№520,2004	Пюре Картофельное	180	3,89	6,72	26,32	186	0,19	0,17	30,9 7	63,4 3	1,51
№1047,1992	Напиток из шиповника	200	-	-	23,95	91	-	-	0,05	-	0,07
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,8 2	1,09
	2 вариант										
	Горячее питание 1-4 классы										
Таб 24,1996	Нарезка из св. огурцов	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
№56,2004	Голубцы любительские	90	9,04	25,35	14,24	402,1	0,04	0,04	36,7 8	56,4 5	0,87
Стр.246. 2004	Каша ячневая рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333	0,06	0,05	-	25,8 8	4,58
№685,2004	Чай с /с	200	0,20	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,2 5	0,79
	Горячее питание 5-11 классы										
Таб 24,1996	Нарезка из св. огурцов	100	0,48	0,06	1,56	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
№56,2004	Голубцы любительские	100	9,04	25,35	14,24	402,1	0,04	0,04	36,7 8	56,4 5	0,87
Стр. 246,2004	Каша ячневая рассыпчатая	180	11,28 5	19,48	55,19	444	0,08	0,07	-	34,5 1	6,11
№685,2004	Чай с /с	200	0,20	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,8 2	1,09
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 кл										
№366 ,2004	Запеканка из творога с повидлом	100/50	15,79	22,58	23,76	362,	0,07	0,36	0,67	198, 3	0,65
№110,1986	Булочка Домашняя	100	6,96	14,72	56,96	388	0,1	0,04	0	16,4 2	0,88
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	1,82	0,19	11,66	57	0,03	0,01	0	4,8	0,26
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
№168,2004	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200\20	3,94	5,69	19,96	147	0,11	0,12	18,8 4	71,2 5	0,75

**Примерное двухнедельное (10 дней) меню
для питания учащихся МБОУ «Школа № 3»**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевая ценность				Витамины, мг.				
			Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет. Ценност ь, Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
1 Вариант											
Горячее питание 1-4 классы											
№560,2004	Суфле из птицы с/с	90	20,01	24,01	5,45	317,5	0,07	0,18	0,13	55,3	1,82
№516,2004	Макароны отварные	150	5,32	4,89	35,48	210	0,09	0,03	-	29,6 1	0,97
№1047,1992	Напиток из шиповника	200	-	-	23,95	91	-	-	0,05	-	0,07
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,2 5	0,79
Горячее питание 5-11 классы											
№451,2004	Шницель мяс. с/с	100	22,11	36,12	76,09	825,1	-	0,03	-	12,1 1	0,14
№520,2004	Пюре Картофельное	180	3,89	6,72	26,32	186	0,19	0,17	30,9 7	63,4 3	1,51
№1047,1992	Напиток из шиповника	200	-	-	23,95	91	-	-	0,05	-	0,07
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,8 2	1,09
завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4											
Таб. 2004	Каша рисовая с маслом	200/10	5,98	11,92	42,51	303	0,08	0,18	1,31	129, 5	0,587
№630,1994	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,09	0,75	65,2 5	0,9
№1, 2004	Бутерброд с маслом	40/10	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	0	9,2	0,46
№337,2004	Яйцо вареное	1шт	5,33	4,83	0,29	66	0,03	0,18	-	23,1	1,05
обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4											
№7,2003	Салат «Здоровье»	60	0,76	6,05	5,04	76,8	0,02	0,02	16,9 2	24,7 4	0,36
№135,2004	Суп из разных овощей ,сметаной,	200/10/	2,71	11,65	12,36	178	0,11	0,11	24,2 3	39,6 6	1,17
№451,2004	Шницель мяс. с/с	90	15,79	25,8	54,35	589	-	0,02	-	8,65	0,1
№516,2004	Макароны отварные	150	5,32	4,89	35,48	210	0,09	0,03	-	29,6 1	0,97
№1047,1992	Напиток из шиповника	200	-	-	23,95	91	-	-	0,05	-	0,07
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,8 2	1,09
завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11											
Таб. 2004	Каша рисовая с маслом сл.	250/10	7,48	14,90	53,14	378,8	0,1	0,23	1,64	161, 89	0,71
№630,1994	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,09	0,75	65,2 5	0,9

Таб 24,1996	Нарезка из св. огурцов	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
№56,2004	Голубцы любительские	90	9,04	25,35	14,24	402,1	0,04	0,04	36,7 8	56,4 5	0,87
Стр.246. 2004	Каша ячневая рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333	0,06	0,05	-	25,8 8	4,58
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	1,82	0,19	11,66	57	0,03	0,01	0	4,8	0,26
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11										
№366,2004	Запеканка творожная с повидлом	120/50	23,72	34,67	36,43	556	0,08	0,55	0,97	284	1,02
№110,1986	Булочка Домашняя	100	6,96	14,72	56,96	388	0,1	0,04	0	16,4 2	0,88
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб ржаной/ пшеничный	24/40	1,82	0,19	11,66	57	0,03	0,01	0	4,8	0,26
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11										
№168,2004	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250\20	3,94	5,69	19,96	147	0,11	0,12	18,8 4	71,2 5	0,75
Таб 24,1996	Нарезка из св. огурцов	100	0,48	0,06	1,56	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
№56,2004	Голубцы любительские	100	9,04	25,35	14,24	402,1	0,04	0,04	36,7 8	56,4 5	0,87
Стр. 246,2004	Каша ячневая рассыпчатая	180	11,28 5	19,48	55,19	444	0,08	0,07	-	34,5 1	6,11
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб ржаной	40	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,8 2	1,09
	3 вариант										
	Горячее питание 1-4 классы										
№43, 2004	Салат из свежей капусты	60	0,56	1,84	3,38	31,8	0,01	0,01	9,07	19,9 1	24
№461, 2004	Тефтели с/с	110	9,05	11,85	12,34	191	0,05	0,07	4,08	38,8 2	0,62
№512,2004	Рис припущенный	150	3,67	4,81	37,17	211	0,04	0,03	-	15,8 2	0,62
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2,48	0,35
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,2 5	0,79
	Горячее питание 5-11 классы										
№43 ,2004	Салат из свежей капусты	100	0,94	3,06	5,64	53	0,02	0,02	15,1 2	33,1 8	0,40
№461, 2004	Тефтели с/с	110	9,05	11,85	12,34	191	0,05	0,07	4,08	38,8 2	0,62
№512,2004	Рис припущенный	180	3,67	4,81	37,17	211	0,04	0,03	-	15,8 2	0,62
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2,48
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,8 2	1,09

№494,2004	Цыпленок запеченный	100	35,77	43,25	1,49	538	0,14	0,29	0,03	56,8 4	3,32
№520, 2004	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	21,93	155	0,16	0,14	25,8 1	52,8 6	1,26
№639,2004	Компот из сухофруктов	200	104	-	30,96	123	0,02	0,04	0,8	32,4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,2 5	0,79
	Горячее питание 5-11 классы										
№494,2004	Цыпленок запеченный	100	35,77	43,25	1,49	538	0,14	0,29	0,03	56,8 4	3,32
№520, 2004	Пюре картофельное	200	3,24	5,6	21,93	155	0,16	0,14	25,8 1	52,8 6	1,26
№639,2004	Компот из сухофруктов	200	104	-	30,96	123	0,02	0,04	0,8	32,4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,8 2	1,09
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы										
№337,2004	Яйцо вареное	1шт.	5,33	4,83	0,29	66	0,03	0,18	0	23,1	1,05
Табл. Сборник 2004	Каша геркулесовая с маслом сл.	200/10	9,52	16,25	36,02	328	0,27	0,30	2,13	224	1,77
№685,2004	Чай с/с	200	0,20	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,02	0,52	44,7	218,09	0,1	0,02	0	18,3 8	1,01
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
№132,2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2,66	7,53	17,54	151	0,13	0,09	17,4 7	40,7 6	1,16
№11, 2003	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	60	0,86	6,04	6,56	83,4	0,01	0,02	14,4 6	23,3 8	0,53
№494,2004	Цыпленок запеченный	90	35,77	43,25	1,49	538	0,14	0,29	0,03	56,8 4	3,32
№520, 2004	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	21,93	155	0,16	0,14	25,8 1	52,8 6	1,26
№638,2004	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	30,96	123	0,02	0,04	0,8	32,4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,8 2	1,09
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы										
№337,2004	Яйцо вареное	1шт.	5,33	4,83	0,29	66	0,03	0,18	0	23,1	1,05
Табл. Сборник 2004	Каша геркулесовая .	200	8,37	15,79	28,77	290	0,21	0,03	2,29	232, 2	1,29
№692,2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	121	0,11

№135,2004	Суп овощной со сметаной	200/10	6,44	10,94	12,23	174	0,11	0,11	24,2 3	38,7 2	0,88
№ 16 2003	Салат из свеклы «Бурячок»	60	0,78	9,06	3,6	99,6	0,01	0,02	5,06	29,2 0	0,68
№49,2003	Зразы Верх-Исетские с/с	90	14,92	16,91	5,50	232,7	0,05	0,15	1,92	10,0 8	0,34
Стр246,2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,84	8,03	53,26	333,9	0,1	0,06	-	25,8 8	5,81
ТТК КШСП	Напиток Виталайт	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,2 5	0,79
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы										
Сб.2004	Запеканка рисовая с соусом	220	5,98	11,92	42,51	303	0,13	0,18	1,31	129, 51	0,57
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
№1,2004	Бутерброд с повидлом	40/40	6,48	8,51	19,44	183	0,1	0,05	-	13,8 8	0,9
	Хлеб ржаной	40	2,42	0,25	15,55	76	0,04	0,01	0	6,4	0,35
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы										
№135,2004	Суп овощной со сметаной	200/10	6,44	10,94	12,23	174	0,11	0,11	24,2 3	38,7 2	0,88
№ 16 2003	Салат из свеклы «Бурячок»	100	1,30	15,10	6	166	0,02	0,03	8,43	33,6 5	1,13
№49,2003	Зразы Верх-Исетские с/с	100	14,92	16,91	5,50	232,7	0,05	0,15	1,92	10,0 8	0,34
Стр246,2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,84	8,03	53,26	333,9	0,1	0,06	-	25,8 8	5,81
ТТК КШСП	Напиток Виталайт	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,2 5	0,79
	6 вариант										
	Горячее питание 1-4 классы										
№534,2004	Капуста, тушенная с мясом	200	13,06	19,37	13,23	397	0,03	0,06	87,2	100	1,1
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб ржаной/пшеничный	45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,2 5	0,79
№3,2004	Бутерброд с сыром	30/20	7,64	6,12	19,44	167	0,05	0,07	0,32	208	0,66
	Горячее питание 5-11 классы										
№534,2004	Капуста, тушенная с мясом	250	26,08	29,2	17,43	491	0,07	0,11	99,2 2	108, 7	1,49
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб ржаной/пшеничный	60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,8 2	1,09
№3,2004	Бутерброд с сыром	30/30	7,64	6,12	19,44	167	0,05	0,07	0,32	208	0,66
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями здоровья 1-4 классы										
Стр 246, сб2004	Каша ячневая с маслом	200/5	2,601	3,798	15,11	210,6	0,02	0,02	4,39	13,1	0,34

№499,2004	Котлета из цыпленка с/с	90	25,27	28,15	15,44	414	1,02	0,23	0,29	49,2 5	2,18
№520, 2004	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	21,93	155	0,16	0,14	25,8 1	52,8 6	1,26
№1047,1982	Напиток из шиповника	200	-	-	23,95	91	-	-	0,48	0,48	0,07
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,2 5	0,79
	Горячее питание 5-11 классы										
№499,2004	Котлета из цыпленка с/с	100	28,08	31,28	17,16	460	1,01 2	0,26	0,32	54,7 2	2,42
№520, 2004	Пюре картофельное	200	4,32	7,47	29,26	206	0,21	0,18	34,4 1	70,4 8	1,68
№1047,1982	Напиток из шиповника	200	-	-	23,95	91	-	-	0,48	0,48	0,07
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,8 2	1,09
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 кл.										
№366 ,2004	Запеканка из творога с повидлом	100/50	15,79	22,58	23,76	362,	0,07	0,36	0,67	198, 3	0,65
№685,2004	Чай с /с	200	0,20	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
№110,1986	Булочка Дорожная	100	6,96	14,72	56,96	388	0,1	0,04	0	16,4 2	0,88
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,02	0,52	44,7	218,09	0,1	0,02	0	18,3 8	1,01
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
№24, 2004	Салат Половнынский	60	0,69	6,05	3,17	69,6	0,02	0,02	12	13,2 4	0,33
№138,2004	Суп картофельный с рыбой с крупой	200	10,12	12,21	17,45	223	0,11	0,06	16,5	25,3	0,95
№496,2004	Котлета из цыпленка с/с	90	25,27	28,15	15,44	414	1,02	0,23	0,29	49,2 5	2,18
№520, 2004	Пюре картофельное	150	4,18	5,66	24	168	0,19	0,16	28,9 5	58,9 3	1,47
№1047,1982	Напиток из шиповника	200	-	-	23,95	91	-	-	0,48	0,48	0,07
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,8 2	1,09
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11кл.										
№366,2004	Запеканка из творога с повидлом	120/50	18,94	27,1	28,51	434,4	0,08	0,43	0,8	238, 72	0,78
№630,1994	Чай с/с	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,09	0,75	65,2 5	0,9
№110,1986	Булочка Дорожная	110	6,96	14,72	56,96	388	0,1	0,04	0	16,4 2	0,88
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,02	0,52	44,7	218,09	0,1	0,02	0	18,3 8	1,01
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11										
№24 2004	Салат Половнынский	100	1,15	10,09	5,29	116	0,04	0,03	20	22,0 7	0,55
№138,2004	Суп картофельный с рыбой с крупой	200	10,12	12,21	17,45	223	0,11	0,06	16,5	25,3	0,95
№496,2004	Котлета из цыпленка с/с	100	13,9	18,66	8,05	254,8	0,06	0,14	-	17,5 1	1,37
№520, 2004	Пюре картофельное	180	4,32	7,47	29,26	206	0,21	0,18	34,4 1	70,4 8	1,68

№ 520,534,2004	Пюре картофельное, капуста тушеная	150/30	5,88	6,08	23,26	170	0,08	0,12	132,3	144,94	2,0
№639,2004	Компот из сухофруктов	200	104	-	30,96	123	0,02	0,04	0,8	32,4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
10 вариант											
Горячее питание 1-4 классы											
Таб.24,1996	Нарезка из св. помидоров	30	0,66	0,12	2,285	14,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
№43,2003	Суфле «Рыбка»	90	15,47	14,39	7,10	219	-	0,06	0,86	33,96	0,50
№520,2004	Пюре картофельное	150	3,24	5,60	21,93	155	0,16	0,14	25,81	52,86	1,26
№631,2004	Компот из св. яблок	200	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,09
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,25	0,79
Горячее питание 5-11 классы											
Таб.24,1996	Нарезка из св. помидоров	30	0,88	0,16	3,04	19,2	0,05	0,03	20	11,2	0,72
№43,2003	Суфле «Рыбка»	100	15,47	14,39	7,10	219	-	0,06	0,86	33,96	0,50
№520,2004	Пюре картофельное	200	4,32	7,47	29,26	206	0,21	0,18	34,41	70,48	1,68
№631,2004	Компот из св. яблок	200	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,09
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,25	0,79
завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы											
Стр.246,2004	Каша ячневая	200	9,08	14,08	43,22	337	0,07	0,026	2,13	201,8	0,17
№337,2004	Яйцо вареное	1 шт	5,33	4,83	0,29	66	0,03	0,18	-	23,1	1,05
№692,2004	Напиток кофейный с молоком	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	0,11
	Хлеб ржаной	24/45	1,82	0,19	11,66	57	0,03	0,01	0	4,8	0,26
обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4											
№131,2004	Рассольник по-домашнему со сметаной	200/10	1,96	6,27	12,23	114,7	0,09	0,06	21,05	33,97	0,89
Таб.24,1996	Нарезка из св. помидоров	60	0,66	0,12	2,285	14,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
№43,2003	Суфле «Рыбка»	90	15,47	14,39	7,10	219	-	0,06	0,86	33,96	0,50
№520,2004	Пюре картофельное	150	3,24	5,60	21,93	155	0,16	0,14	25,81	52,86	1,26
№631,2004	Компот из св. яблок	200	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,09
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,25	0,79
завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11											
Стр.246,2004	Каша ячневая с маслом сл.	250	9,08	14,08	43,22	337	0,07	0,026	2,13	201,8	0,17
№337,2004	Яйцо вареное	1 шт	5,33	4,83	0,29	66	0,03	0,18	-	23,1	1,05
№692,2004	Напиток кофейный с молоком	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	0,11
	Хлеб ржаной	24/45	1,82	0,19	11,66	57	0,03	0,01	0	4,8	0,26
обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11											

№1047,1982	Напиток из шиповника	200	-	-	23,95	91	-	-	0,48	0,48	0,07
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,8 2	1,09
9 Вариант											
Горячее питание 1-4 классы											
Таб. 24 ,2004	Нарезка из помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
№436,2004	Жаркое по-домашнему	200	13	33,27	31,41	589	0,22	0,14	41,8 7	26,7 8	2,01
№639,2004	Компот из сухофруктов	200	104	-	30,96	123	0,02	0,04	0,8	32,4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,2 5	0,79
Горячее питание 5-11 классы											
№416,2004	Котлета мясная с/с	100	25,92	25,78	32,36	464	0,08	0,18	4,86	66,5 4	1,08
№520,534,2004	Пюре картофельное, капуста тушеная	150/50	3,63	5,25	20,44	145,8	0,13	0,01 2	50,2 8	71,4 4	1,34
№639,2004	Компот из сухофруктов	200	104	-	30,96	123	0,02	0,04	0,8	32,4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,8 2	1,09
завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4											
таб. №2004	Каша молочная пшеничная с маслом	250/10	7,73	9,82	45,44	302	0,11	0,28	2,13	204, 75	0,6
№630,2004	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86	0,02	0,09	0,75	65,2 5	0,9
№3,2004	Бутерброд с джемом	40/40	6,48	8,51	19,44	183	0,1	0,05	-	13,8 8	0,9
обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4											
№110,2004	Борщ из св. капусты со сметаной,	200/10	2,13	7,28	13,68	127	0,07	0,08	20,7 4	53,9 2	1,24
Таб. 24 ,1996	Нарезка из помидоров	60	0,55	0,1	1,9	12	0,03	0,02	12,5	7	0,45
№436,2004	Жаркое по-домашнему	250	13	33,27	31,41	589	0,22	0,14	41,8 7	26,7 6	2,01
№639,2004	Компот из сухофруктов	200	104	-	30,96	123	0,02	0,04	0,8	32,4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,8 2	1,09
завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11											
таб. №2004	Каша молочная пшеничная с маслом	250/10	7,73	9,82	45,44	302	0,11	0,28	2,13	204, 75	0,6
№630,2004	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86	0,02	0,09	0,75	65,2 5	0,9
Таб.2004	Бутерброд с маслом и сыром	40/20/40	7,64	6,12	19,44	167	0,05	0,07	0,32	208	0,66
обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11											
№110,2004	Борщ из св. капусты со сметаной,	200/10	2,13	7,28	13,68	127	0,07	0,08	20,7 4	53,9 2	1,24
Таб. 24 ,1996	Нарезка из помидоров	100	0,55	0,1	1,9	12	0,03	0,02	12,5	7	0,45
№416,2004	Котлета мясная с/с	100	25,92	25,78	32,36	464	0,08	0,18	4,86	66,5 4	1,08

№131,2004	Рассольник по-домашнему со сметаной	250/10	1,96	6,27	12,23	114,7	0,09	0,06	21,0 5	33,9 7	0,85
Таб.24,1996	Нарезка из св. помидоров	100	0,88	0,16	3,04	19,2	0,05	0,03	20	11,2	0,72
№43,2003	Суфле «Рыбка»	100	15,47	14,39	7,10	219	-	0,06	0,86	33,9 6	0,50
№520,2004	Пюре картофельное	180	4,32	7,47	29,26	206	0,21	0,18	34,4 1	70,4 8	1,68
№631,2004	Компот из св. яблок	200	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,09
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,2 5	0,79

Соотношение БЖУ

1 1 4 Ср. Ккал

1 1,2 4,2

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. Лапшиной 2004г.