

Утверждаю
Генеральный директор



Р.Р. Латыпов

Меню 1 (первая) смена

Осенне-зимний сезон

11-18 лет

МЕНЮ 1 смена

Подселец

Первая

Осенне-зимний

11-18 лет

Возрастная категория:

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг	
	Завтрак																	
ттк 27	Каша рисовая молочная	200	5,34	3,06	7,98	0,33	33,48	227,40	152,9	40,09	156,4	0,73	52,8	70,31	0,4	0,08	0,55	
ттк 94	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56	
ттк 43	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	
ттк 89	сыр "Голландский"	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	Итого за прием		16,54	9,71	23,42	0,98	75,73	579,25	463,6	98,01	400,1	2,57	159,1	220,79	1,82	0,2	2,25	
	Обед																	
ттк 66	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,92	0,00	9,93	9,93	3,40	106,03	18,67	15,39	34,59	0,7	0	57,7	4,75	0,04	15,19	
ттк 82	Суп картофельный с бобовыми	250/25	12,43	7,47	9,87	0,69	19,67	218,19	97,2	67,38	209,5	3,37	17,7	309,55	1,04	0,23	8,4	
ттк 97	Шницель натуральный рубленый	100	21,71	20,10	16,98	0,23	7,73	271,27	19,65	33,13	220,3	3,95	36,1	49,05	0,87	0,1	0	
ттк 17	Капуста тушеная	200	4,96	0,03	4,22	0,26	16,94	122,74	121,2	46,36	89,87	1,81	31,52	171,43	0,47	0,07	38,56	
ттк 110	Компот из яблок.	200	0,15	0,00	0,14	0,16	25,36	98,34	71,47	29,28	56,32	1,53	0,02	36,04	0,68	0,05	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
	Итого за прием		47,11	27,60	42,10	12,35	111,62	1010,37	352,7	225,1	711	13,75	85,34	624,17	9,15	0,62	63,75	
	Итого за день		63,65	37,31	65,52	13,32	187,35	1589,62	816,2	323,1	1111	16,33	244,5	844,95	10,97	0,81	66	

МЕНЮ 1 смена

Центр
Питания
Осуществляющий

Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. живот.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТО ₃ , мг	В1, мг	C, мг	
	Завтрак																	
ттк 45	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10		2,45	13,36	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8	
ттк 24	Каша овсянная "Геркулес"	200	6,59	3,06	9,44		27,26	219,96	188,5	76,62	217,6	1,75	52,8	81,41	0,93	0,18	4,63	
ттк 16	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34		4,65	62,41	145,9	41,33	129,8	1,24	12	40,82	0,34	0,06	0,52	
ттк 43	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25		0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53		26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
ттк 77	Сдоба "Обыкновенная"	75	5,63	0,38	3,65		36,26	202,54	18,29	11,9	48,24	0,69	15,04	36,54	0,96	0,06	0,55	
	Итого за прием		21,15	6,38	25,31		97,08	703,37	388,6	160,8	484,2	5,33	138,8	234,07	3,21	0,39	15,51	
	Обед																	
ттк 74	Салат "Тазалык"	100	1,29	0,00	9,90		8,68	127,39	30,05	14,12	24,5	0,59	0,03	41,43	4,66	0,03	29,52	
ттк 98	Щи из свежей капусты с картофелем и	250/25	8,52	7,30	9,24		8,05	149,08	138,1	82,6	188,2	2,82	17,31	284,73	1,31	0,13	21,76	
ттк 60	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	18,26	19,48	11,02		4,41	188,99	35,49	43,85	178,7	1,03	10,26	783,12	5,29	0,12	1,91	
ттк 20	Картофельное пюре	200	4,25	0,90	5,30		26,82	173,74	50,9	40,46	118,6	1,46	33,93	42,79	0,22	0,16	7,12	
ттк 34	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,00	0,08		30,85	120,73	82,54	41,13	68,03	1,27	0,02	75	1,15	0,05	0,23	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53		26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42		12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
	Итого за прием		39,93	27,68	36,49		117,33	953,73	361,6	255,8	678,4	9,58	61,55	1227,5	13,98	0,61	60,54	
	Итого за день		61,08	34,06	61,81		214,41	1657,09	750,2	416,5	1163	14,91	200,4	1461,5	17,19	1,01	76,05	

МЕНЮ 1 семестра

Группа

Пол

Оценочный

11-18 лет

Дополнительно

Пол

Оценочный

Возрастная категория:

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угледо- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг		
	Завтрак																		
ттк 75	Салат "Фруктовый"	100	1,45	0,71	1,17	0,33	20,28	93,63	43,17	21,71	37,68	1,48	4,12	12,55	0,31	0,03	6,96		
ттк 22	Каша манная молочная	200	6,15	3,04	7,66	0,29	33,04	224,96	181,4	46,78	152,9	1,1	50,7	79,77	0,92	0,11	4,75		
ттк 94	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56		
ттк 89	сыр "Голландский"	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14		
ттк 43	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0		
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0		
	Итого за прием		18,80	10,40	24,27	1,28	95,56	670,44	535,2	126,4	434,3	4,42	161,1	242,8	2,66	0,26	13,41		
	Обед																		
ттк 53	Помидор свежий.	100	1,08	0,00	0,20	0,20	3,72	20,32	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5		
ттк 56	Рассольник ленинградский	250/25	9,93	8,23	11,64	0,39	15,81	208,48	84,99	53,97	183	2,46	26,11	296,99	0,99	0,13	8,09		
ттк 15	Запеканка картофельная с мясом.	300	22,02	16,84	23,66	1,27	45,85	487,63	41,84	83,58	301,9	3,67	88,81	133,8	0,68	0,3	22,29		
ттк 33	Компот из кураги.	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84	93,89	44,41	77,89	1,31	0,02	150,64	1,7	0,06	0,32		
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0		
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0		
	Итого за прием		40,95	25,06	36,50	3,00	131,36	1019,07	258,9	235,2	688,7	10,73	114,9	714,83	5,41	0,67	55,2		
	Итого за день		59,75	35,46	60,77	4,28	226,93	1689,51	794,1	361,6	1123	15,15	276,1	957,63	8,07	0,93	68,61		

МЕНЮ ЧЕЛОВЕКА

Дата:
 Период:
 Осуществление:
 Возрастная категория:

11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
	Завтрак																	
тгк 3	груша	100	0,39	0,00	0,29	0,29	10,09	42,72	18,62	11,76	15,68	2,25	0	2	0,4	0,02	4,9	
тгк 26	Каша пшенная молочная	200	7,38	2,87	9,28	1,29	34,76	252,49	151,1	54,1	189,6	1,42	55,4	73,43	0,38	0,19	0,52	
тгк 16	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	4,65	62,41	145,9	41,33	129,8	1,24	12	40,82	0,34	0,06	0,52	
тгк 43	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	Итого за прием		15,92	5,82	21,69	2,78	75,95	562,72	363,1	122,7	440,6	3,94	165,4	250,55	1,8	0,33	1,24	
	Обед																	
тгк 64	Салат из свежей капусты с морской капустой	100	2,80	1,70	6,40	4,96	6,63	94,00	42,84	38,47	52,17	3,24	30,75	34,48	2,34	0,03	27,88	
тгк 100	Борщ с капустой и картофелем	250	2,05	0,28	5,58	0,22	12,44	107,00	109,4	51,01	108,5	1,72	26,76	317	0,93	0,09	9,56	
тгк 79	сосиска отварная	100	9,78	10,40	7,69	0,00	0,73	201,23	22	13,05	120,9	1,57	0	0	0,5	0,02	0	
тгк 41	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,20	0,03	5,63	0,90	44,02	259,61	77,42	35,75	105,8	1,67	23,6	77,53	1,71	0,13	0	
тгк 32	Компот из кураги и чернослива	200	0,83	0,00	0,12	0,14	31,18	123,04	89,44	48,83	75,44	1,43	0,02	93,09	1,42	0,05	0,35	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
	Итого за прием		29,60	12,41	26,37	7,29	133,53	978,67	365,6	220,7	563,3	12,03	81,13	522,5	8,24	0,45	37,8	
	Итого за день		45,52	18,23	48,06	10,07	209,48	1541,39	728,7	343,3	1004	15,97	246,5	773,05	10,04	0,78	39,04	

МЕНЮ 1 БЛЮДА

Дата:

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория:

11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
			всего	в т.ч. жив.				всего	в т.ч. раст.	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг
	Завтрак																	
ттк 99	Яйцо вареное	40	6,82	7,25	10,26	0,00	1,65	125,86	56,51	8,87	108	1,12	99,84	175,78	0,36	0,03	0,16	
ттк 23	Каша манная с изюмом	200/5	5,65	3,04	7,61	0,25	29,71	208,87	155,3	28,63	129,5	0,71	50,7	67,87	0,64	0,08	0,55	
ттк 94	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56	
ттк 89	сыр "Голландский"	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14	
ттк 43	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	Итого за прием		23,66	16,94	33,31	0,90	73,60	686,58	522,5	95,42	481,1	3,68	256,8	394,13	2,42	0,24	2,4	
	Обед																	
ттк 10	Винегрет овощной	100	1,30	0,00	9,65	9,65	6,16	116,32	23,05	16,6	36,96	0,69	0	201,67	4,54	0,03	2,58	
ттк 88	Суп-лапша домашняя с помидорами, ц	250	5,69	3,70	6,70	0,30	13,06	136,17	93,82	43,96	119,6	1,58	29,1	221,25	1,33	0,1	2,36	
ттк 6	Бифштекс	100	20,45	20,45	10,07	0,00	0,57	264,59	24,61	24,21	191,2	2,96	3,2	4,2	2,46	0,07	0,03	
ттк 17	Капуста тушеная	200	4,96	0,03	4,22	0,26	16,94	122,74	121,2	46,36	89,87	1,81	31,52	171,43	0,47	0,07	38,56	
ттк 110	Компот из яблок.	200	0,15	0,00	0,14	0,16	25,36	98,34	71,47	29,28	56,32	1,53	0,02	36,04	0,68	0,05	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
	Итого за прием		39,48	24,17	31,73	11,44	100,63	931,95	358,6	194	594,3	10,97	63,84	634,98	10,81	0,44	45,12	
	Итого за день		63,15	41,11	65,04	12,34	174,22	1618,53	881,1	289,4	1075	14,64	320,7	1029,1	13,23	0,68	47,52	

МЕНЮ 1 БИОНИ

День: Суббота

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

Возрастная категория:

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал		Минеральные элементы (мг)						Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг	
	Завтрак																			
ттк 27	Каша рисовая молочная	200	5,34	3,06	7,98	0,33	33,48	0,33	227,40		152,9	40,09	156,4	0,73	52,8	70,31	0,4	0,08	0,55	
ттк 94	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	0,05	79,20		101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56	
ттк 43	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	0,00	74,75		1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	
ттк 89	сыр "Голландский"	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	0,00	67,54		196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	0,60	130,35		12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
ттк 3	груша	100	0,39	0,00	0,29	0,29	10,09	0,29	42,72		18,62	11,76	15,68	2,25	0	2	0,4	0,02	4,9	
	Итого за прием		16,94	9,71	23,72	1,27	85,82	1,27	621,97		482,2	109,8	415,8	4,83	159,1	222,79	2,22	0,22	7,15	
	Обед																			
ттк 72	Салат "Сезонный"	100	1,13	0,00	7,70	7,70	3,97	7,70	89,39		27,95	13,65	23,44	0,49	0	197,18	3,69	0,02	4,7	
ттк 83	Суп картофельный с макаронными	250	2,68	0,01	2,22	0,47	18,72	0,47	106,81		74,58	45,26	103,7	1,49	8,85	250,5	0,87	0,13	6,75	
ттк 39	Котлеты рыбные любительские	100	11,77	10,84	5,63	2,21	6,34	2,21	122,89		39,86	24,97	155,1	0,88	27,2	542,53	2,96	0,08	1,21	
ттк 55	Рагу из овощей	200	7,80	3,33	8,65	0,43	21,09	0,43	192,91		78,22	63,11	161,5	2,14	43,66	896,51	0,91	0,2	15,36	
ттк 34	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,00	0,08	0,09	30,85	0,09	120,73		82,54	41,13	68,03	1,27	0,02	75	1,15	0,05	0,23	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	0,60	130,35		12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	0,48	63,44		12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
ттк 49	Пирожки печеные с мясом	75	9,22	6,28	5,94	0,75	24,08	0,75	188,31		16,41	14,26	81,18	1,16	5,6	21,28	0,9	0,05	0,47	
	Итого за прием		40,21	20,46	31,18	12,72	143,57	12,72	1014,84		344	236	693,3	9,84	85,34	1983,4	11,81	0,65	28,72	
	Итого за день		57,15	30,17	54,89	14,00	229,39	14,00	1636,81		826,2	345,7	1109	14,66	244,4	2206,2	14,03	0,86	35,87	

МЕНЮ 1 СМЕНА

Понедельник

Вторая

Осенне-зимний

11-18 лет

День:

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория:

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг	
	Завтрак																	
ттк 79	сосиска отварная	100	9,78	8,00	7,69	0,00	0,73	201,23	22	13,05	120,9	1,57	0	0	0,5	0,02	0	
ттк 18	Картофель в молоке	200	5,14	1,69	8,95	0,68	28,52	216,74	81,67	44,14	142,6	1,5	65,2	77,32	0,33	0,17	7,2	
ттк 16	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	4,65	62,41	145,9	41,33	129,8	1,24	12	40,82	0,34	0,06	0,52	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	Итого за прием		23,01	12,99	20,51	1,88	60,26	610,73	261,7	115,7	438,8	5,35	77,2	118,14	1,95	0,31	7,72	
	Обед																	
ттк 108	Салат "Удмуртский"	100	3,40		11,90	9,86	5,70	144,00	27,43	19,36	119,4	1,42	48,84	97,93	1,74	0,06	5,27	
ттк 81	Суп из овощей	250	1,65	0,03	3,75	0,13	4,14	56,27	103,8	46,46	93,89	1,34	17,7	272,08	1,06	0,1	10,45	
ттк 14	Жаркое по-домашнему	300	20,47	20,27	16,67	0,69	26,91	458,83	33,69	65,66	322,7	4,82	33,98	91,55	0,91	0,21	15,02	
ттк 33	Компот из кураги.	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84	93,89	44,41	77,89	1,31	0,02	150,64	1,7	0,06	0,32	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
	Итого за прием		33,44	28,39	33,32	11,82	102,73	961,73	283,2	209,5	714,3	11,29	100,5	612,6	6,75	0,55	31,06	
	Итого за день		56,45	41,38	53,83	13,70	162,99	1572,46	545	325,2	1153	16,64	177,7	730,74	8,7	0,86	38,78	

МЕНЮ 1 смена

День: Вторник
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
	Завтрак																
ттк 26	Каша пшеничная молочная	200	5,10	2,87	7,96	0,51	36,06	244,79	148,6	29,07	135,6	0,85	51,47	68,39	0,86	0,11	0,52
ттк 16	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	4,65	62,41	145,9	41,33	129,8	1,24	12	40,82	0,34	0,06	0,52
ттк 89	сыр "Голландский"	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
ттк 2	банан	200	2,94	0,00	0,98	0,98	41,16	178,16	15,68	82,32	54,88	1,18	0	40	0,8	0,08	19,6
	Итого за прием		21,29	10,92	18,02	2,69	108,24	683,25	518,3	180,7	483,3	4,44	104,6	196,81	2,86	0,32	20,78
	Обед																
ттк 65	Салат из свежей капусты	100	1,56	0,00	4,98	4,98	9,31	86,51	41,15	16,54	30,66	0,56	0,06	202,5	2,32	0,03	36,32
ттк 86	Суп с крупой	250	3,09	0,01	2,58	0,87	16,72	103,51	100,3	57,44	128,8	1,66	8,85	291,65	0,98	0,14	2,4
ттк 59	Рыба, припущенная в молоке	80/30	10,83	10,55	12,25	0,04	3,51	194,96	47,45	24,49	135,5	0,58	60,9	86,94	1,47	0,14	0,52
ттк 19	Картофель отварной	200	3,83	0,03	6,51	0,76	29,13	192,69	18,79	41,4	105,7	1,63	43,27	53,89	0,27	0,17	8
ттк 110	Компот из яблок.	200	0,15	0,00	0,14	0,16	25,36	98,34	71,47	29,28	56,32	1,53	0,02	36,04	0,68	0,05	1,6
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
ттк 80	Сочни из песочного теста с творогом	50	5,59	4,00	5,64	0,25	18,50	146,73	21,86	5,89	44,61	0,36	22,83	65,03	0,41	0,02	0,02
	Итого за прием		28,99	11,60	33,06	8,14	141,06	1016,53	325,5	208,6	601,9	8,72	135,9	736,44	7,48	0,68	48,86
	Итого за день		50,28	22,53	51,08	10,83	249,30	1699,79	843,8	389,3	1085	13,16	240,6	933,25	10,34	0,99	69,63

МЕНЮ 1 смена

День: Среда
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
	Завтрак																
ттк 46	Омлет натуральный	100	8,52	9,06	6,83	0,00	2,06	157,32	70,64	11,09	135	1,41	124,8	219,73	0,45	0,04	0,2
ттк 11	Винегрет с сельдью	100	3,33	3,33	1,67	0,00	0,00	28,32	15,68	7,84	52,92	0,22	3,92	4	0,22	0	0
ттк 94	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56
ттк 43	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
ттк 89	сыр "Голландский"	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием		23,05	19,05	23,93	0,65	44,30	537,50	397	76,85	431,6	3,47	235	374,21	2,1	0,17	1,89
	Обед																
ттк 45	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	13,36	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
ттк 78	Солянка сборная мясная	250	10,20	9,07	9,23	2,81	12,78	174,99	24,96	31,31	130,8	1,82	5,25	20,75	0,65	0,1	6,89
ттк 40	Куры тушеные в соусе	100	19,17	18,61	23,51	0,09	2,09	296,39	29	27,53	172,1	1,62	74,45	196,76	0,75	0,06	2
ттк 57	Рис припущенный	200	4,62	0,05	8,20	0,65	46,70	283,58	109,6	87,75	175	1,92	55,07	109,91	1,22	0,12	8,64
ттк 32	Компот из кураги и чернослива	200	0,83	0,00	0,12	0,14	31,18	123,04	89,44	48,83	75,44	1,43	0,02	93,09	1,42	0,05	0,35
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		42,54	27,73	42,10	4,87	133,73	1085,16	300	242,7	694,9	9,78	134,8	430,91	5,48	0,48	27,68
	Итого за день		65,60	46,78	66,04	5,52	178,03	1622,67	697	319,6	1126	13,24	369,8	805,11	7,58	0,65	29,57

МЕНЮ 1 смена

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																		
ттк 24	Каша овсянная "Геркулес"	200	4,59	3,06	9,44	1,78	27,26	219,96	188,5	76,62	217,6	1,75	52,8	81,41	0,93	0,18	4,63	
ттк 16	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	4,65	62,41	145,9	41,33	129,8	1,24	12	40,82	0,34	0,06	0,52	
ттк 43	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	
ттк 89	сыр "Голландский"	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	Итого за прием		17,89	11,16	26,77	2,98	58,36	555,01	543,8	146	512,4	4,18	165	235,13	2,23	0,31	5,29	
Обед																		
ттк 61	Салат "Дружба"	100	2,04	1,91	6,19	4,91	15,50	67,19	37,83	127,5	65,02	12,08	24,61	26	2,28	0,04	2,45	
ттк 92	Уха со взбитым яйцом	250/25	6,79	5,34	5,40	0,28	12,84	139,83	121,3	48,54	166,6	2,4	32,89	130,12	2,08	0,17	4,9	
ттк 38	Котлеты н/ рубленные из филе птицы	100	15,15	12,90	10,73	0,26	15,31	255,46	45,86	26,38	154,8	1,61	49,37	68,07	1,43	0,1	0,71	
ттк 20	Картофельное пюре	200	4,25	0,90	5,30	0,67	26,82	173,74	50,9	40,46	118,6	1,46	33,93	42,79	0,22	0,16	7,12	
ттк 35	Компот из яблок и апельсин.	200	0,29	0,00	0,11	0,13	30,87	119,53	69,78	27,93	54,18	1,15	0,02	33,64	0,63	0,05	6,8	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
	Итого за прием		35,46	20,06	28,68	7,34	140,25	949,54	350,2	304,4	659,6	21,11	140,8	301,02	7,98	0,64	21,99	
	Итого за день		53,35	31,22	55,46	10,32	198,62	1504,56	894	450,3	1172	25,29	305,8	536,15	10,21	0,95	27,28	

МЕНЮ 1 смена

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг	
Завтрак																		
ттк 54	Пудинг из творога	80/20	5,98	5,01	3,93	0,10	22,76	187,20	107,5	20,45	149,3	0,59	20,92	37,72	0,22	0,04	0,18	
ттк 85	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,53	5,82	8,04	0,26	23,53	195,60	224,7	31,06	180,1	0,57	34,62	68,69	0,42	0,09	1,04	
ттк 94	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56	
ттк 43	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
ттк 3	груша	100	0,39	0,00	0,29	0,29	10,09	42,72	18,62	11,76	15,68	2,25	0	2	0,4	0,02	4,9	
	Итого за прием		19,95	12,32	22,49	1,31	98,63	709,83	465,5	110,4	471,1	5,12	120,7	211,29	2,39	0,26	7,68	
Обед																		
ттк 10	Винегрет овощной	100	1,30	0,00	5,65	5,65	6,16	116,32	23,05	16,6	36,96	0,69	0	201,67	4,54	0,03	2,58	
ттк 84	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	9,60	8,27	6,59	0,36	13,33	151,58	21,87	30,32	125,8	1,85	3,67	203,07	0,37	0,1	8,43	
ттк 37	Котлета "Полтавская"	100	19,41	19,14	9,24	0,17	6,08	283,58	17,15	30,89	210	3,69	41,3	57,25	0,8	0,09	0,02	
ттк 17	Капуста тушеная	200	4,96	0,03	4,22	0,26	16,94	122,74	121,2	46,36	89,87	1,81	31,52	171,43	0,47	0,07	38,56	
ттк 34	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,00	0,08	0,09	30,85	120,73	82,54	41,13	68,03	1,27	0,02	75	1,15	0,05	0,23	
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0	
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
	Итого за прием		41,40	27,43	26,55	7,41	103,09	945,29	286,2	193,1	615,9	11,36	76,51	708,82	8,41	0,44	49,82	
	Итого за день		61,35	39,76	49,04	8,72	201,72	1655,12	751,7	303,5	1087	16,49	197,2	920,1	10,79	0,7	57,5	

МЕНЮ 1 смена

День: Суббота

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	ВТ,г	всего	ВТ,г			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
	Завтрак																	
ттк 109	Салат из свежих огурцов с яйцом	100	2,08	1,46	10,61	9,29	1,92	111,14	29	11,71	51,05	0,75	28,82	64,48	4,36	0,03	8,76	
ттк 42	Макаронные изделия отварные с сы	200	5,20	0,03	5,63	0,90	44,02	259,61	77,42	54,89	105,8	1,85	23,6	77,53	1,71	0,13	12	
ттк 43	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
ттк 16	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	4,65	62,41	145,9	41,33	129,8	1,24	12	40,82	0,34	0,06	0,52	
ттк 2	банан	100	1,47	0,00	0,49	0,49	20,58	89,08	7,84	41,16	27,44	0,59	0	20	0,4	0,04	9,8	
	Итого за прием		16,89	4,45	28,86	11,88	97,63	727,35	273,5	166,3	361,4	5,48	123,4	268,14	7,69	0,32	31,08	
	Обед																	
ттк 68	Салат из свежих помидоров	100	1,01	0,00	5,97	5,97	3,83	108,40	14,19	17,3	26,58	0,8	0	108,06	4,99	0,05	20,89	
ттк 92	Уха со взбитым яйцом	250	8,90	7,59	4,91	0,26	11,68	127,12	110,3	44,12	151,5	2,18	29,9	118,29	1,89	0,15	4,45	
ттк 13	Гуляш из говядины	50/50	14,69	13,98	10,20	0,06	3,86	210,87	12,19	21,79	155,1	2,3	20,06	42,12	0,47	0,04	0,92	
ттк 21	Каша гречневая	200	7,66	0,06	7,66	2,12	32,26	267,59	55,84	137,6	193,2	4,3	71,52	103,75	1,06	0,2	3,29	
	сок яблочный	200	0,94	0,00	0,18	0,00	18,38	75,30	12,32	6,96	12,18	2,44	0	0	0,2	0,01	1,6	
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0	
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
	Итого за прием		38,65	21,62	29,69	9,28	99,75	939,62	225,3	255,6	623,8	14,07	121,5	372,62	9,69	0,56	31,15	
	Итого за день		55,54	26,07	54,54	21,16	197,38	1666,97	498,8	422	985,2	19,55	244,9	640,75	17,37	0,88	62,23	