

Согласовано:
Директор: МАОУ гимназия
Наймова, Г.А.

Наумова.Г.А.

Директор ООО "Аппетит"
В.В. Роганов

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества,		
		Выход,г	Белки,г	Жир ы,г	Углево ды,г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	
1-ая неделя														
1-ый день, понедельник														
	Закуска "Огурец молодой" (свежий огуреч.льняное масло и мяса кунжута)	70	0,9	0,3	4,2	96	0,27				0,06	23,4	7,38	
ТТК № 212	Гуляш из свинины (мясо свинины с овощами в томатном соусе)	100	12,1	9,5	13,7	148	0,04	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8	
333/200	Конфигурены с сыром(макароны)	180	6,2	7,4	42,4	294,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
684\200 4	Чай ягодный (душистый чай с ягодами)	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7	
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
ТТК №	Фрукт	120	5	5,72	15,5	92	0,27				0,06	23,4	7,38	
	расчет	695	26,3	23,22	103,3	749,6	1,12	7,8	1,0	1,9	118,5	288,26	68,02	
2-ой день, вторник														
ТТК №	Люля-Кебаб(дуэт ароматной свинины и нежного филе кур с зеленью)	100	18,7	10,5	16,5	202		0,4		1,4	204	48	28	
510/200	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180/30	10,4	9,4	51,1	402	0,05	1,9		1,2	177	48	28	
4														
тТК№ СК122	Чай "Зимняя сказка"(ароматный чай с лесными травами и липой)	200	0,1		187	78					0,9	9,3	0,7	
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122,6	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
	расчет	560	33	20,5	279,6	804,6	0,32	2,3	0,5	3,2	382,0	108,38	64,1	
3-ий день, среда														

[illegible]

1-ый день, понедельник														
ТТК № СК-02	Зразы "Демидовские" мясные с ветчиной и яйцом(мясо мелкого помола с добавлением кусочков ветчины и яйца)	100	15,5	23,5	12,4	334	0,04	7,8			0,7	117,4	226,0	37,8
520/200	Картофельное пюре(молодой	180	5,8	11,2	38,9	214,8	0,4	4,36	0,1	0,2		116	20,6	6,45
ТТК 1-А	Компот из ягод (освежающий напиток из садовых ягод)	200	0,4		31,61	130	0,27					0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6		0,06	3,08	7,38
	фрукт	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6		0,06	3,08	7,38
	расчет	625	25,5	35,3	107,9	801,4	1,25	12,2	1,1	2,1		233,6	276,2	66,4
2-ой день, вторник														
	Закуска "Огурец молодой" (свежий огурец, льняное масло и мяса кунжута)	70	0,9	0,3	4,2	96	0,27					0,06	23,4	7,38
ТТК	Шницель н/р из филе кури (фермерская курочка и лук и сухари)	100	17,8	23,5	12,4	334	0,04	7,8		0,7		117,4	226,0	37,8
333/200 4	Фузилли отварные (макароны отварные "спиральки")	180	5,5	10,9	34,2	294,3	0,27		0,5	0,6		0,06	3,08	7,38
ТТК№ СК123	Чайный балзам (сбалансированное сочетание луговых трав и черного чая)	200	0,4		8,7	73,6						0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122,6	0,27		0,5	0,6		0,06	3,08	7,38
	расчет	550	53,9	70,6	192,41	1721,9	2,1	19,96	2,1	4		352,1	541,0	127,0
3-ий день, среда														
ТТК№ СК-01	Индейка по-мексикански (мясо птицы, овощи с грибки и молодая кукуруза с соусом)	200/10	9,8	17,7	0,7	201	0,04	7,8		0,7		117,4	226,0	37,8
ТТК№	Рис рассыпчатый с овощами	180/20	6,5	9,5	32,4	199,7	0,3	26	0,04	5,6		7,5	16,4	1,2
ТТК 1-А	Компот из ягод (освежающий напиток из садовых ягод)	200	0,4		31,61	130	0,27					0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный	50	3,8	0,6	25	122,6	0,27		0,5	0,6		0,06	3,08	7,38
	Выпечка в ассортименте	50	1,9	0,3	12,5	96	0,27					0,06	23,4	7,38
	расчет	560	20,5	27,8	89,71	653,3	0,88	33,8	0,5	6,9		125,0	268,9	53,8

	Закуска "Огурец молодой" (свежий огуреч.льняное масло и мяса кунжута)	70	0,9	0,3	4,2	96	0,27				0,06	23,4	7,38
тгк№ НО-02	Рыба запеченная с помидором с сыром (рыба с повышенным содержанием "Омега3"с помидором и облаком сыра)	100	22,5	9,2	0,2	175		0,4		1,4	204	48	28
520/200 4	Картофельное пюре(молодой картофель,цельное молоко и масло)	180	5,8	11,2	38,9	214,8	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
684\200 4	Чай ягодный (душистый чай с ягодами)	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Выпечка в ассортименте	75	1,9	0,3	12,5	92	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	580	32,3	21,0	79,1	601,1	0,94	4,8	0,6	2,2	321,0	104,4	49,9
5-ый день, пятница													
	Закуска "Огурец молодой" (свежий огуреч.льняное масло и мяса кунжута)	70	0,9	0,3	4,2	96	0,27				0,06	23,4	7,38
тгк№	Плов "Золотинка" с булгуром и индейкой(бусены белогожемчугас ароматными овощами и мясом индейки)	250	18,9	21,3	2	403		2,3			204	418	34
684\200 4	Чай ягодный (душистый чай с ягодами)	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122,6	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Выпечка в ассортименте	50	1,9	0,3	12,5	92	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	557	25,7	22,5	58,7	771,6	0,81	2,3	0,5	0,6	205,1	477,2	56,8
норма в день													
	итого за 2 недели (среднее)	18	18,4	76,6	544,0	0,3	14,0	0,2	2,4	240,0	360,0	60,0	
	итого за 2 недели (среднее)	22,5	29,1	81,1	632,0	1	14,0	0,5	2,7	370,0	401,0	69,0	