

День: 1 понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Обед 258 руб.

1 вариант

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. веш-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мк г
Обед																				
тتك174	Салат из свеклы с яблоками	60	25,0	0,80	3,10	7,50	61,00	125,70	21,00	12,00	22,00	1,10	2,30	0,25	7,20	0,01	0,01	5,00	0,00	0,00
тتك1	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом,сметаной и зеленью	275	65,0	2,98	4,30	12,00	134,00	332,10	48,50	49,60	57,65	1,13	4,42	0,24	23,30	0,07	0,01	22,00	0,21	0,65
тتك132	Колбаски по-деревенски	90	114,0	11,40	13,60	11,20	213,00	259,00	140,00	22,00	340,00	2,00	5,30	2,70	37,50	0,12	0,12	4,00	0,02	0,20
тتك155	Каша пшеничная вязкая	150	20,0	7,60	5,61	34,00	230,15	226,25	13,20	180,30	420,00	4,03	1,90	3,54	0,20	0,26	0,02	0,00	20,00	0,01
тتك243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	50	10,0	4,13	0,55	24,50	115,36	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тتك39	Сок в ассортименте (разливной)	200	24,0	0,00	0,00	22,40	90,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
	Итого:	825	258,0	26,91	27,16	111,60	843,51	1024,9	250,20	337,90	870,90	12,14	17,82	9,83	82,20	0,56	0,19	35,00	20,23	0,86

День: 2 вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Обед 258 руб.

1 вариант

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Иод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мк г
Обед																				
ттк185	Салат "Нежность"	60	30,0	2,28	4,36	10,50	55,00	73,90	19,20	19,80	33,60	0,60	3,26	4,11	15,48	0,03	0,06	3,00	0,91	0,31
ттк256	Уха деликатесная с горбушей(рыба)	280	62,0	6,56	5,19	23,21	146,00	227,11	226,98	177,19	241,72	1,37	14,60	12,60	122,7	0,24	0,06	22,29	26,20	0,00
тк183	Пельмени "Домашние "отварные с маслом и сметаной	230	136,0	13,50	17,60	45,00	405,00	195,00	31,48	22,00	169,00	1,97	4,67	2,70	45,00	0,31	0,13	2,07	119,00	0,65
ттк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	50	10,0	4,13	0,55	24,50	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тк14	Компот из яблок	200	20,0	0,20	0,20	17,00	105,00	57,50	7,00	4,00	4,00	1,00	0,44	0,07	0,14	0,01	0,00	2,00	0,00	0,00
	Итого:	805	258,0	26,67	27,90	120,21	826,35	635,3	298,16	288,99	465,57	6,02	26,87	22,58	197,3	0,67	0,28	29,36	146,11	0,96

День: 3 среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

Обед258 руб.

1 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se,	F,	В1	В2	С	А,мкг	D,мк
	Обед																			
тгк317	Салат "Мозайка"	60	30,0	1,00	4,00	12,50	54,00	108,00	33,00	10,00	95,00	1,00	6,90	11,00	22,0	0,03	0,15	3,00	0,10	0,90
тгк 199	Юшка гороховая с копченостями	250	45,0	5,92	5,00	15,00	135,00	413,00	240,95	138,76	147,10	2,90	4,00	2,43	27,40	0,33	0,06	12,00	0,00	0,00
тгк121/1	Печень по-строгановски	100	70,5	10,30	11,60	7,90	155,00	158,67	14,00	15,00	431,00	5,00	4,40	22,74	133,1	0,19	1,15	13,00	5,58	0,00
тк5	Макаронные изделия отварные	150	15,0	2,50	4,80	33,30	191,00	102,00	11,00	7,00	36,00	0,80	1,32	0,00	20,24	0,06	0,03	0,00	0,03	0,06
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	15,0	4,13	0,55	24,50	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тгк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,0	0,00	0,00	22,40	90,00	300,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
тгк232	Йогурт с фруктовым наполнителем	115	57,5	3,60	2,50	4,40	88,00	129,00	235,00	30,00	196,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,24	0,20	0,70	22,00	0,00
	Итого:	925	258,0	27,45	28,45	120,00	828,35	1292	561	275	936	14	21	39	217	1,0	1,6	32,7	27,7	0,96

День: 4 четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

Обед248 руб.

1 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se,	F,	В1	В2	С	А,мкг	D,мк
	Обед																			
тк207	Салат из огурцов консервир. и зеленого горошка.	60	23,0	2,50	3,10	6,10	46,80	50,00	10,20	8,40	15,00	0,25	0,01	0,00	0,00	0,06	0,02	5,00	0,00	0,00
тгк7	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/15/10	64,0	3,12	5,57	13,50	113,26	144,00	56,50	29,65	85,60	1,43	0,80	0,01	4,81	0,06	0,02	11,00	0,22	0,00
тгк92	Запеканка картофельная с мясом	200	140,0	16,80	18,64	44,20	434,09	840,00	36,00	20,00	162,00	2,00	15,00	20,00	22,0	0,10	0,07	0,00	15,00	0,00
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,0	4,13	0,55	25,50	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тк111	Компот из клубники	200	21,0	0,40	0,10	27,70	113,00	96,60	4,00	4,00	3,00	0,00	0,90	7,90	0,90	0,01	0,00	4,00	0,00	0,00
	Итого:	950	258,0	26,95	27,96	117,00	822,50	1212,4	120,20	128,05	282,85	4,76	20,61	31,01	41,7	0,31	0,14	20,00	15,22	0,00

День: 5 пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

Обед258 руб.

1 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. веш-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Иод,мкг	Se,	F,	B1	B2	C	A,мкг	D,мк
	Обед																			
тгк171	Салат из свеклы с сыром	60	24,0	2,39	5,22	3,92	64,00	128,30	129,96	70,61	130,87	0,66	4,00	1,51	8,80	0,01	0,04	4,32	18,90	0,08
тгк28	Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	275	37,0	3,58	3,70	28,00	128,00	87,20	28,75	44,75	35,00	0,95	4,80	8,00	42,00	0,05	0,09	1,00	5,21	0,40
тгк260	Голубцы ленивые с соусом сметано-томатным	120	100,0	12,61	11,24	5,53	214,10	253,00	33,09	17,61	98,85	1,35	4,90	6,82	59,20	0,03	0,05	16,51	47,00	0,01
тгк35	Картофельное пюре	150	35,0	2,54	5,44	20,30	132,00	471,00	47,00	29,00	85,00	1,10	4,40	0,24	26,40	0,14	0,06	5,00	1,80	0,06
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,0	4,13	0,55	24,50	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тгк434	Кисель "Витошка"	200	21,0	0,20	0,00	20,00	95,00	15,20	60,00	20,00	3,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,30	0,34	20,00	130,00	1,68
скурихи	Кондитерские изделия(вафли)	25	31,0	1,50	1,50	15,00	74,00	115,00	88,00	17,00	80,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,02	0,11	41,34	0,10	41,34
	Итого:	837	258,0	26,95	27,65	117,25	822,5	1151,5	400,30	264,97	449,97	7,83	22,00	19,67	150,4	0,63	0,72	88,17	203,01	43,6

День: 1 понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

Обед258 руб.

1 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мк г
	Обед																			
тгк551	Салат овощной 2 вар.	60	25,00	1,50	6,10	5,40	54,00	70,20	6,90	7,20	4,20	0,18	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00
тгк270	Борщ "Украинский" со сметаной	260	54,00	1,57	3,79	24,53	101,00	427,20	80,50	38,65	94,60	1,63	5,86	0,66	35,70	0,07	0,06	27,00	0,27	0,00
тгк45	Плов по-узбекски из говядины	200	145,00	19,20	16,40	45,70	463,00	408,50	33,81	233,83	255,81	1,85	9,30	6,68	103,9	0,09	0,16	1,50	0,00	0,01
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	24,50	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тгк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	24,00	0,00	0,00	22,40	90,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
	Итого:	870	258,00	26,395	26,84	122,53	823,35	987,7	148,71	353,68	385,86	7,536	19,06	10,44	153,6	0,2745	0,26	34	0,27	0,01

День: 2 вторник

Обед

258 руб.

1 вариант

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
		(гр./мл.)		руб.	Б	Ж		У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C
Обед																				
тгк 189	Салат из свежих овощей с маслом растительным	60	33,0	3,40	6,06	4,14	48,00	180,00	31,20	9,00	16,20	0,39	1,80	0,18	6,00	0,02	0,02	23,40	0,02	0,01
тк12	Рассольник Ленинградский(с перл.крупой) и сметаной	260	40,0	5,32	6,00	17,90	132,00	312,20	34,00	27,00	79,00	1,00	4,90	0,26	29,30	0,04	0,08	8,00	0,21	0,65
тгк 519	Палочки из минтая с творогом	90	58,0	9,20	7,75	6,00	161,00	35,80	42,00	18,00	180,00	1,00	66,20	8,90	317,0	0,09	0,34	0,35	0,36	0,01
тгк 422	Картофель запеченный по-деревенски	150	45,0	4,61	6,15	31,50	221,19	481,60	39,83	93,13	31,76	1,21	5,10	11,50	8,90	0,16	0,04	25,45	0,54	0,65
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,0	4,13	0,55	22,40	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тгк21	Напиток апельсиновый	200	18,0	0,20	0,00	25,36	94,00	32,60	8,00	3,00	5,00	0,10	0,35	0,09	3,00	0,01	0,00	5,00	0,00	0
тк38	Фрукты свежие(груша)	100	54,0	0,40	0,20	10,00	56,00	310,00	42,00	20,40	13,20	0,12	2,00	0,20	20,00	0,04	0,06	10,00	4,00	0,00
	Итого:	860	258,0	27,26	26,71	117,30	827,54	1434,0	210,53	236,53	342,41	4,90	84,25	24,23	398,2	0,44	0,57	72,20	5,13	1,32

День: 3 среда

Обед

248 руб.

1 вариант

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	А,мкг рет.	D,мк г
	Обед																			
гтк№41	Салат из крабовых палочек со свежим огурц.	60	30,0	3,23	5,50	9,50	87,00	99,50	26,00	13,00	79,00	0,50	14,30	17,05	24,60	0,02	0,12	2,00	0,01	1,50
гтк 18	Свекольник со сметаной	260	45,0	2,69	5,39	18,10	131,55	382,20	45,32	118,02	36,31	2,14	6,38	0,55	28,30	0,10	0,06	17,32	30,00	0,65
гтк97	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	149,0	16,90	16,10	40,00	395,00	751,00	24,36	229,00	348,46	3,39	11,34	0,26	83,24	0,20	0,19	26,28	0,00	0,00
гтк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	50	10,0	4,13	0,55	24,50	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
гтк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	24,0	0,00	0,00	22,40	90,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
	Итого:	770	258,0	26,95	27,54	114,50	818,90	1314,5	123,18	434,02	495,02	9,91	35,92	20,96	150,1	0,42	0,40	49,60	30,01	2,15

День 4 четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

Обед 258 руб.

1 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг г
	Обед																			
тк11	Винегрет овощной с луком зеленым	60	25,0	0,84	5,09	6,96	73,80	124,50	22,80	11,40	21,60	0,60	1,80	0,15	10,14	0,01	0,02	9,00	0,15	0,00
тк82	Суп крестьянский с мясом и сметаной	275	55,0	2,60	3,30	14,30	116,00	262,70	34,00	20,00	68,00	0,90	5,08	0,37	30,83	0,06	0,08	10,00	0,18	0,65
тк142	Сосиска отварная молочная	90	105,0	11,40	11,20	20,00	205,00	200,00	36,00	20,00	162,00	2,00	0,00	0,00	0,0	0,10	0,09	0,00	0,00	0,00
тк2	Каша гречневая рассыпчатая	150	25,0	5,50	5,61	37,33	230,15	226,25	13,20	180,30	420,00	4,03	1,90	3,54	0,20	0,26	0,02	0,00	20,00	0,01
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	50	10,0	4,13	0,55	24,50	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тк206	Кисломолочный напиток	200	38,0	2,50	2,50	12,00	85,00	292,00	240,00	28,00	190,00	0,20	18,00	4,00	40,00	0,08	0,34	2,00	44,00	0,00
	Итого:	825	258,0	26,97	28,25	115,09	825,30	1187,3	359,50	325,70	878,85	8,81	30,68	11,16	95,2	0,59	0,58	21,00	64,33	0,66

День: 5 пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

Обед 258 руб.

1 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг г
	Обед																			
тк546.	Овощи свежие (огурец) порционно	60	34,0	0,55	0,10	3,80	8,00	98,00	6,90	7,20	4,20	0,18	0,10	0,10	5,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00
тк154	Суп картофельный с клецками и зеленью	250	35,0	2,76	6,29	12,00	135,00	344,10	65,30	21,00	68,00	1,08	4,38	2,34	25,30	0,06	0,06	6,20	0,15	0,01
тк553	Биточек из курицы и говядины	100	85,0	14,50	15,90	8,00	265,00	105,00	3,10	7,40	63,0	0,90	2,78	0,00	24,00	0,01	0,01	1,00	0,01	0,00
тк5	Макаронные изделия отварные	150	15,0	2,50	4,80	33,30	191,00	102,00	11,00	7,00	36,00	0,80	1,32	0,00	20,24	0,06	0,03	0,00	0,03	0,06
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	50	10,0	4,13	0,55	24,50	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тк 6	Компот из сухофруктов	200	20,0	0,00	0,00	20,40	90,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
тк38	Фрукты свежие (банан)	170	59,0	2,55	0,40	15,00	113,00	696,00	68,00	46,00	26,00	0,60	0,10	2,00	4,40	0,08	0,10	20,00	40,00	0,00
	Итого:	980	258,0	26,99	28,04	117,00	917,35	1426,9	181,80	162,60	228,45	7,44	12,58	7,54	92,9	0,32	0,24	32,70	40,2	0,07
	ВСЕГО ОБЕД ЗА 10 ДНЕЙ:	8647	2580	269,45	276,49	1172,47	8355,60	11667	2654,0	2807,20	5336,23	83,00	290,31	196,68	1578	5,18	4,99	414,73	552,21	49,89
	в среднем за один день (обед)	864,7	258	26,945	27,649	117,2473	835,5602	1166,7	265,403	280,72	533,623	8,2995	29,031	19,668	157,8	0,51773	0,4993	41,473	55,221	4,989

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко