


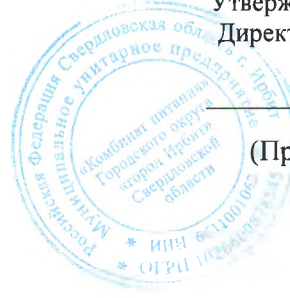
Согласовано:  
Директор МАОУ «Школа №10»

 Е.В.Ислентьева



Утверждаю:  
Директор МУП «КП» ГО город Ирбит

 Н.А.Ситнова



(Приказ №41 от 01.03.24)

**Примерное десятидневное меню  
для питания учащихся  
МАОУ «Школа№10»  
с 1 марта 2024 г  
( без содержания коровьего белка)**

**Примерное двухнедельное (10 дней) меню  
для питания учащихся МАОУ «Школа 10» (без содержания молочного белка)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевая ценность				Витамины, мг.			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. Ценность, Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг
<b>1 Вариант</b>										
<b>Горячее питание 1-4 классы</b>										
№506,2004	Суфле из птицы с/с	90/50	20,01	24,01	5,45	317,5	0,07	0,18	0,07	55,36
№516,2004	Макаронны отварные	150	5,32	4,89	35,48	210	0,09	0,03	0	29,61
№705,2004	Напиток из шиповника	200	0	0	23,95	91	0	0	0,72	0,48
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5
<b>Горячее питание 5-11 классы</b>										
№135,2004	Суп из разных овощей	200	5,15	8,75	9,78	139,4	0,09	0,09	19,38	29,38
№451,2004	Шницель мяс. с /с	100	8,64	8,59	10,79	154,7	0,03	0,06	1,62	22,18
№504,2004	Картофель отварной с масл. раст.	180	3,6	7,01	29,34	200,7	0,22	0,13	36	18
№705,2004	Напиток из шиповника	200	0	0	23,95	91	0	0	0,72	0,48
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5
<b>завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4</b>										
№160,2004	Каша рисовая без молока с масл.рас.	200	3,11	10,43	37,69	260	0,04	0,02	0,00	7,35
№685,2004	Чай с /с	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25
№2,2004	Бутерброд с джемом	31,25/30	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,32	0,06	12,8
№337,2004	Яйцо вареное	1шт	5,33	4,83	0,29	66,0	0,03	0,18	0	23,1
<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4</b>										
№7,2003	<b>Салат «Здоровье»</b>	60	0,76	6,05	5,04	76,8	0,02	0,02	16,92	24,74
№135,2004	Суп из разных овощей со сметаной	200/10	4,57	9,32	9,89	142,4	0,09	0,09	19,38	31,73
№451,2004	Шницель мяс. с /с	90	8,64	8,59	10,79	154,7	0,03	0,06	1,62	22,18
№516,2004	Макаронны отварные	150	5,32	4,89	35,48	210	0,09	0,03	0	29,61
№705,2004	Напиток из шиповника	200	0	0	23,95	91	0	0	0,72	0,48
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82
<b>завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11</b>										
№160,2004	Каша рисовая без молока с масл.рас.	200	3,11	10,43	37,69	260	0,04	0,02	0,00	7,35
№685,2004	Чай с /с	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25
№2,2004	Бутерброд с джемом	31,25/30	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,32	0,06	12,8
№337,2004	Яйцо вареное	1шт	5,33	4,83	0,29	66,0	0,03	0,18	0	23,1
<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11</b>										
№7,2003	<b>Салат «Здоровье»</b>	100	1,26	10,08	8,4	128	0,04	0,04	28,2	41,24
№160,2004	Каша рисовая без молока с масл.рас.	200	3,11	10,43	37,69	260	0,04	0,02	0,00	7,35
№451,2004	Шницель мяс. с /с	100	8,64	8,59	10,79	154,7	0,03	0,06	1,62	22,18
№504,2004	Картофель отварной с масл. раст.	180	3,6	7,01	29,34	200,7	0,22	0,13	36	18
№705,2004	Напиток из шиповника	200	0	0	23,95	91	0	0	0,72	0,48
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82

<b>2 вариант</b>										
<b>Горячее питание 1-4 классы</b>										
Таб 24,1996	Нарезка из св.огурцов	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,02	0,02	6	13,8
№ 56,2004	Голубцы любительские	110	5,76	16,49	9,16	258,0	0,01	0,03	20,73	33,04
№ 246,2004	Каша ячневая рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333,0	0,06	0,05	0	25,88
№685,2004	Чай с /с	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5
<b>Горячее питание 5-11 классы</b>										
№168,2004	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250\20	3,94	5,69	19,96	147,0	0,11	0,12	18,84	71,25
Таб 24,1996	Нарезка из св.огурцов	100	0,8	0,1	2,6	14,0	0,04	0,04	10	23
№56,2004	Голубцы любительские	100	5,76	16,49	9,16	258,0	0,01	0,03	20,73	33,04
Стр. 246,2004	Каша ячневая рассыпчатая	180	10,15	17,53	49,67	399,6	0,07	0,06	0	31,06
№685,2004	Чай с /с	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82
<b>завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 кл</b>										
№36,2004	Каша гречневая с овощ.	150	3,91	6,50	38,81	233	0,05	0,03	1,29	15,74
№769,2004	Булочка домашняя	100	7,03	13,15	57,8	377,0	0,12	0,04	0	17,03
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5
<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4</b>										
№168,2004	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200\20	3,15	4,55	15,97	117,6	0,09	0,1	15,07	57,0
Таб 24,1996	Нарезка из св.огурцов	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,02	0,02	6	13,8
№56,2004	Голубцы любительские	90	5,76	16,49	9,16	258,0	0,01	0,03	20,73	33,04
Стр.246, 2004	Каша ячневая рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333,0	0,06	0,05	0	25,88
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,44	95	0,04	0,01	0	8
<b>завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11</b>										
№36,2004	Каша гречневая с овощ.	150	3,91	6,50	38,81	233	0,05	0,03	1,29	15,74
№769,2004	Булочка домашняя	100	7,03	13,15	57,8	377,0	0,12	0,04	0	17,03
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5
<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11</b>										
№168,2004	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250\20	3,94	5,69	19,96	147,0	0,11	0,12	18,84	71,25
Таб 24,1996	Нарезка из св.огурцов	100	0,8	0,1	2,6	14,0	0,04	0,04	10	23
№56,2004	Голубцы любительские	100	5,76	16,49	9,16	258,0	0,01	0,03	20,73	33,04
Стр. 246,2004	Каша ячневая рассыпчатая	180	10,15	17,53	49,67	399,6	0,07	0,06	0	31,06
	Чай с/с	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,44	95	0,04	0,01	0	8

<b>3 вариант</b>											
<b>Горячее питание 1-4 классы</b>											
№43, 2004	Салат из свежей капусты	60	0,56	1,84	3,38	31,8	0,01	0,01	9,07	19,91	0
№403,1994	Плов	260	21,23	19,75	55,18	480,0	0,16	0,21	12,55	36,91	1
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2,48	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0
<b>Горячее питание 5-11 классы</b>											
№110,2004	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/10	4,02	8,52	13,68	146	0,08	0,10	20,74	53,92	1
№43, 2004	Салат из свежей капусты	100	0,94	3,06	5,64	53	0,02	0,02	15,12	33,18	0
№461, 2004	Тефтели с/с	110	9,05	11,85	12,34	191	0,05	0,07	4,08	38,82	0
№512,2004	Рис припущенный	180	4,4	5,77	44,6	253,2	0,05	0,04	0	18,98	0
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1
<b>завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4</b>											
№337,2004	Яйцо вареное	1шт	5,33	4,83	0,29	66,0	0,03	0,18	0	23,1	1
№20, 2003	Салат из разных овощей	120	1,89	15,24	10,66	189	0,09	0,06	12,49	28,95	0
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0
№2,2004	Бутерброд с джемом	31,25/30	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,32	0,06	12,8	0
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0
<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4</b>											
№110,2004	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/10	4,02	8,52	13,68	146	0,08	0,10	20,74	53,92	1
№461, 2004	Тефтели с/с	90	9,05	11,85	12,34	191,0	0,05	0,07	4,08	30,82	0
№512,2004	Рис припущенный	150	3,67	4,81	37,17	211,0	0,04	0,03	0	15,82	0
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1
<b>завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11</b>											
№337,2004	Яйцо вареное	1шт	5,33	4,83	0,29	66,0	0,03	0,18	0	23,1	1
№20, 2003	Салат из разных овощей	120	1,89	15,24	10,66	189	0,09	0,06	12,49	28,95	0
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0
№2,2004	Бутерброд с джемом	31,25/30	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,32	0,06	12,8	0
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0
<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11</b>											
№110,2004	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/10	4,02	8,52	13,68	146	0,08	0,10	20,74	53,92	1
№461, 2004	Тефтели с/с	110	9,05	11,85	12,34	191	0,05	0,07	4,08	38,82	0
№512,2004	Рис припущенный	180	4,4	5,77	44,6	253,2	0,05	0,04	0	18,98	0
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1

<b>4 вариант</b>											
<b>Горячее питание 1-4 классы</b>											
№493,2004	Цыпленок запеченный	90	11,06	16,59	3,73	204,8	0,05	0,1	0,04	28,04	1,0
№504, 2004	Картофель отварной с маслом растит.	180	3,6	7,01	29,34	200,7	0,22	0,13	36	18	1,0
№638,2004	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	30,96	123,0	0,02	0,04	0,80	32,4	0,
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,
<b>Горячее питание 5-11 классы</b>											
№132,2004	Рассольник Ленинградский	250	2,29	5,39	16,98	128	0,11	0,06	16,75	28,70	1,0
№493,2004	Цыпленок запеченный	100	13,82	20,74	4,66	256,0	0,06	0,13	0,05	35,05	1,3
№504, 2004	Картофель отварной с маслом растит.	180	3,6	7,01	29,34	200,7	0,22	0,13	36	18	1,0
№638,2004	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	30,96	123,0	0,02	0,04	0,80	32,4	0,
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,0
<b>завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы</b>											
№337,2004	Яйцо вареное	1шт	5,33	4,83	0,29	66,0	0,03	0,18	0	23,1	1,0
Табл. Сборник 2004	Каша геркулесовая	200	9,52	16,25	36,02	328,0	0,27	0,3	2,13	224,89	1,7
№692,2004	Чай с/с	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,8
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,
<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4</b>											
№132,2004	Рассольник Ленинградский	250	2,29	5,39	16,98	128	0,11	0,06	16,75	28,70	1,0
№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	0,5
№494,2004	Цыпленок запеченный	90	11,06	16,59	3,73	204,8	0,05	0,1	0,04	28,04	1,0
№504, 2004	Картофель отварной с маслом растит.	180	3,6	7,01	29,34	200,7	0,22	0,13	36	18	1,6
№638,2004	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	30,96	123,0	0,02	0,04	0,80	32,4	0,
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,0
<b>завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы</b>											
№337,2004	Яйцо вареное	1шт.	5,33	4,83	0,29	66,0	0,03	0,18	0	23,1	1,0
Табл. Сборник 2004	Каша геркулесовая .	200/10	9,52	16,25	36,02	328,0	0,27	0,3	2,13	224,89	1,7
№692,2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,7	20,17	121,0	0,04	0,15	1,3	120,3	0,1
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
№2,2004	Бутерброд с повидлом	40/40	0,15	0	20,85	80	0,0	0,01	0,05	3,64	0,3
<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11</b>											
№132,2004	Рассольник Ленинградский	250	2,29	5,39	16,98	128	0,11	0,06	16,75	28,70	1,1
№493,2004	Цыпленок запеченный	100	13,82	20,74	4,66	256,0	0,06	0,13	0,05	35,05	1,3
№504, 2004	Картофель отварной с маслом растит.	180	3,6	7,01	29,34	200,7	0,22	0,13	36	18	1,6
№638,2004	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	30,96	123,0	0,02	0,04	0,80	32,4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,0

<b>5 вариант</b>											
<b>Горячее питание 1-4 классы</b>											
№ 16 2003	Салат из свеклы «Бурячок»	60	0,78	9,06	3,6	99,6	0,01	0,02	5,06	20,19	0
№49,2003	Зразы Верх-Исетские с/с	90	17,9	20,3	6,6	279,2	0,06	0,18	2,3	12,1	0
Ст. 246,2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333,0	0,06	0,05	0	25,88	4
№ 81,2003	Напиток Виталайт	200	0	0	8,64	34,0	0,4	0,47	27,9	0	
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0
<b>Горячее питание 5-11 классы</b>											
№135,2004	Суп из овощей	200	5,15	8,75	9,78	139,4	0,09	0,09	19,38	29,38	0
№ 16 2003	Салат из свеклы «Бурячок»	100	1,3	15,1	6	166,0	0,02	0,03	8,43	33,65	1
№49,2003	Зразы Верх-Исетские с/с	100	11,63	15,25	6,64	209,3	0,03	0,12	2,49	11,8	0
Стр246,2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,15	17,53	49,67	399,6	0,07	0,06	0	31,06	5
№ 81,2003	Напиток Виталайт	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0	
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,
<b>завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы</b>											
19,2003	Салат картофельный с зел.горошком	140	2,79	21,37	15,93	270	0,14	0,08	20,16	22,3	1,
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,
№2,2004	Бутерброд с повидлом	40/40	0,15	0	20,85	80	0,0	0,01	0,05	3,64	0,
	Хлеб ржаной	30	3,04	0,32	19,44	95	0,04	0,01	0	8	0,
<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы</b>											
№135,2004	Суп из овощей	200	5,15	8,75	9,78	139,4	0,09	0,09	19,38	29,38	0,
№ 16 2003	Салат из свеклы «Бурячок»	60	0,78	9,06	3,6	99,6	0,01	0,02	5,06	20,19	0,
№49,2003	Зразы Верх-Исетские с/с	90	17,9	20,3	6,6	279,2	0,06	0,18	2,3	12,1	0,
Стр246,2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333,0	0,06	0,05	0	25,88	4,5
ГТК КШСП	Напиток Виталайт	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,
<b>завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы</b>											
19,2003	Салат картофельный с зел.горошком	140	2,79	21,37	15,93	270	0,14	0,08	20,16	22,3	1,0
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,8
№2,2004	Бутерброд с повидлом	40/40	0,15	0	20,85	80	0,0	0,01	0,05	3,64	0,3
	Хлеб ржаной	30	3,04	0,32	19,44	95	0,04	0,01	0	8	0,4
<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы</b>											
№135,2004	Суп из овощей	200	5,15	8,75	9,78	139,4	0,09	0,09	19,38	29,38	0,7
№ 16 2003	Салат из свеклы «Бурячок»	100	0,78	9,06	3,6	99,6	0,01	0,02	5,06	20,19	0,68
№49,2003	Зразы Верх-Исетские с/с	100	11,63	15,25	6,64	209,3	0,03	0,12	2,49	11,8	0,39
Стр246,2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,15	17,53	49,67	399,6	0,07	0,06	0	31,06	5,5
ГТК КШСП	Напиток Виталайт	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8

<b>6 вариант</b>											
<b>Горячее питание 1-4 классы</b>											
№64,2003	Колбаски витаминные	90	32,72	45,9	4,7	561,6	0,13	0,29	0,5	36,56	2,5
№36,2004	Рис, припущенный с овощами	150	3,91	6,5	38,81	233,0	0,05	0,03	1,29	15,74	0,6
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,8
	Хлеб ржаной/пшеничный	45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,
№2,2004	Бутерброд с джемом	31,25/30	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,32	0,06	12,8	0,8
<b>Горячее питание 5-11 классы</b>											
№140,2004	Суп картофельный с цыпленком .макарон. изд.	250/30	4,43	4,94	16,75	131,2	0,11	0,06	13,2	20,42	1,0
№64,2003	Колбаски витаминные	100	36,36	51,0	5,22	624,0	0,14	0,32	0,56	40,62	3,2
№36,2004	Рис припущенный с овощами	180	4,69	7,8	46,57	279,6	0,06	0,04	1,55	18,89	0,8
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,8
	Хлеб ржаной/пшеничный	60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,0
№2,2004	Бутерброд с джемом	31,25/30	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,32	0,06	12,8	0,8
<b>завтрак учащиеся с ограниченными возможностями здоровья 1-4 классы</b>											
Стр 246, сб2004	Каша ячневая без молока с мас.раст.	200/5	9,08	14,08	43,22	337	0,07	0,26	2,33	201,8	0,1
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,8
№2,2004	Бутерброд с джемом	31,25/30	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,32	0,06	12,8	0,8
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,44	95	0,04	0,01	0	8	0,4
<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями здоровья 1-4 класс</b>											
№9 2003	Салат «Золотая осень»	60	0,88	7,31	4,78	88,2	0,2	0,03	16,3	26,9	0,7
№140,2004	Суп картофельный с цыпленком .макарон. изд.	200/30	4,43	4,94	16,75	131,2	0,11	0,06	13,2	20,42	1,0
№64,2003	Колбаски витаминные	90	32,72	45,9	4,7	561,6	0,13	0,29	0,5	36,56	2,9
№36,2004	Рис, припущенный с овощами	150	3,91	6,5	38,81	233,0	0,05	0,03	1,29	15,74	0,6
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,8
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
<b>завтрак учащиеся с ограниченными возможностями здоровья 5-11 классы</b>											
Стр 246, сб2004	Каша ячневая без молока с мас.раст.	200/5	9,08	14,08	43,22	337	0,07	0,26	2,33	201,8	0,1
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,8
№2,2004	Бутерброд с джемом	31,25/30	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,32	0,06	12,8	0,8
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,44	95	0,04	0,01	0	8	0,4
<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями здоровья 5-11 класс</b>											
№9 2003	Салат «Золотая осень»	100	1,46	12,18	7,96	147,0	0,03	0,05	27,26	44,83	1,2
№140,2004	Суп картофельный с цыпленком .макарон. изд.	250/30	4,43	4,94	16,75	131,2	0,11	0,06	13,2	20,42	1,0
№64,2003	Колбаски витаминные	90	32,72	45,9	4,7	561,6	0,13	0,29	0,5	36,56	2,9
№36,2004	Рис, припущенный с овощами	150	3,91	6,5	38,81	233,0	0,05	0,03	1,29	15,74	0,6
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,8
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8

<b>7 вариант</b>										
<b>Горячее питание 1-4 классы</b>										
№394,2004	Тефтели рыбные с соусом	90	11,7	13,59	12,34	217,0	0,06	0,09	4,08	30,82
№504,2004	Картофель отварной с масл. раст.	180	3,6	7,01	29,34	200,7	0,22	0,13	36	18
№692,2004	Напиток кофейный	200	3,8	3,7	20,17	121,0	0,04	0,15	1,3	120,3
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5
<b>Горячее питание 5-11 классы</b>										
№139,2004	Суп картофельный с горохом	200	5,4	4,75	22,62	144	0,08	0,06	11,5	14,32
№437,2004	Гуляш	100	11,21	34,41	4,66	502,0	0,03	0,01	3,79	5,52
№36,2004	Рис, припущенный с овощами	180	3,91	6,5	38,81	233,0	0,05	0,03	1,29	15,74
ТТК КШСП	Напиток Виталайт	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5
<b>завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы</b>										
№160,2004	Каша пшенная с/м	200/5	12,42	18,12	56,77	439,2	0,08	0,3	2,53	240,2
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25
№2,2004	Бутерброд с повидлом	40/40	0,15	0	20,85	80	0,0	0,01	0,05	3,64
	Хлеб ржаной	24	1,82	0,19	11,66	57	0,03	0,01	0	4,8
<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы</b>										
№17,2004	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,05	1,6	37,2	0,02	0,01	3,33	13,97
№139,2004	Суп картофельный с горохом	200	5,4	4,75	22,62	144	0,08	0,06	11,5	14,32
№437,2004	Гуляш	100	11,21	34,41	4,66	502,0	0,03	0,01	3,79	5,52
№36,2004	Рис, припущенный с овощами	180	3,91	6,5	38,81	233,0	0,05	0,03	1,29	15,74
ТТК КШСП	Напиток Виталайт	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5
<b>завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы</b>										
Стр.246,2004	Каша пшенная с/м	250/10	12,94	17,88	59,14	457,5	0,09	0,31	2,64	250,2
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25
№2,2004	Бутерброд с повидлом	40/40	0,15	0	20,85	80	0,0	0,01	0,05	3,64
	Хлеб ржаной	24	1,82	0,19	11,66	57	0,03	0,01	0	4,8
<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы</b>										
№17,2004	Салат из соленых огурцов с луком	110	0,95	5,59	2,94	68,2	0,03	0,02	6,11	25,61
№139,2004	Суп картофельный с горохом ,сметаной	250/20	8,14	9,31	18,5	181,6	0,08	0,08	9,46	25,46
№437,2004	Гуляш	100	11,21	34,41	4,66	502,0	0,03	0,01	3,79	5,52
№436,2004	Рис припущенный с овощами	200	3,91	6,5	38,81	233,0	0,05	0,03	1,29	15,74
ТТК КШСП	Напиток Виталайт	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82



**8 вариант**

<b>Горячее питание 1-4 классы</b>											
№496,2004	Котлета из курицы с/с	90	15,34	24,73	21,84	370,0	0,06	0,13	3,36	25,79	1,56
№504,2004	Картофель отварной с масл. раст.	180	3,6	7,01	29,34	200,7	0,22	0,13	36	18	1,62
№1047,1982	Напиток из шиповника	200	-	-	23,95	91	-	-	0,48	0,48	0,07
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
<b>Горячее питание 5-11 классы</b>											
№138,2004	Суп картофельный с рыбой с крупой	250/10	6,11	2,84	13,95	108,0	0,09	0,05	13,2	20,24	0,76
№496,2004	Котлета из курицы с/с	100	28,42	30,71	11,58	435,9	0,11	0,22	0	26,26	2,49
№504,2004	Картофель отварной с масл. раст.	180	3,6	7,01	29,34	200,7	0,22	0,13	36	18	1,62
№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	19,82	1,09
<b>завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 кл.</b>											
№71, 2004	Винегрет овощной	150	1,86	15,20	11,05	190	0,06	0,04	13,86	47,69	1,26
№685,2004	Чай с /с	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
№ 110,1986	Булочка Дорожная	100	6,96	14,72	56,96	388,0	0,1	0,04	0	16,42	0,88
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4</b>											
№24 2004	Салат Половынский	60	0,69	6,05	3,17	69,6	0,02	0,2	12	13,24	0,33
№138,2004	Суп картофельный с рыбой с крупой	200/10	10,12	12,21	17,45	223	0,11	0,06	16,5	25,3	0,95
№496,2004	Котлета из курицы с/с	90	15,34	24,73	21,84	370,0	0,06	0,13	3,36	25,79	1,56
№504,2004	Картофель отварной с масл. раст.	180	3,6	7,01	29,34	200,7	0,22	0,13	36	18	1,62
№705,2004	Напиток из шиповника	200	0	0	23,95	91	0	0	0,72	0,48	0,07
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
<b>завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11кл.</b>											
№71, 2004	Винегрет овощной	150	1,86	15,20	11,05	190	0,06	0,04	13,86	47,69	1,26
№685,2004	Чай с /с	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
№ 110,1986	Булочка Дорожная	100	6,96	14,72	56,96	388,0	0,1	0,04	0	16,42	0,88
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11</b>											
№24 2004	Салат Половынский	100	0,95	6,8	4,2	72,0	0,03	0,3	13	14,3	0,45
№138,2004	Суп картофельный с рыбой с крупой	200/10	6,11	2,84	13,95	108,0	0,09	0,05	13,2	20,24	0,76
№496,2004	Котлета из курицы с/с	100	28,42	30,71	11,58	435,9	0,11	0,22	0	26,26	2,49
№504,2004	Картофель отварной с масл. раст.	180	3,6	7,01	29,34	200,7	0,22	0,13	36	18	1,62
№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	19,82	1,09

<b>9 Вариант</b>										
<b>Горячее питание 1-4 классы</b>										
Таб. 24 ,1996	Нарезка из помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15,0	8,4
№436,2004	Жаркое по-домашнему	200	19,27	18,43	31,41	374,0	0,27	0,26	41,87	26,76
№639,2004	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	30,96	123,0	0,02	0,04	0,80	32,4
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5
<b>Горячее питание 5-11 классы</b>										
№110,2004	Борщ из св. капусты с мясом	250/10	4,02	8,52	13,68	146	0,08	0,10	20,74	53,92
№451,2004	Котлета мясная с/с	100	8,64	8,59	10,79	155	0,03	0,06	1,62	22,18
№534,2004	Капуста тушеная	200	5,86	6,10	23,74	170	0,10	0,13	132,29	144,94
№639,2004	Компот их сухофруктов	200	1,04	0	30,96	123,0	0,02	0,04	0,80	32,4
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82
<b>завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4</b>										
№337,2004	Яйцо вареное	1шт	5,33	4,83	0,29	66,0	0,03	0,18	0	23,1
№20, 2003	Салат из разных овощей	120	1,89	15,24	10,66	189	0,09	0,06	12,49	28,95
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25
№2,2004	Бутерброд с джемом	31,25/30	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,32	0,06	12,8
<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4</b>										
№110,2004	Борщ из св. капусты с мясом	250/10	4,02	8,52	13,68	146	0,08	0,10	20,74	53,92
Таб. 24 ,1996	Нарезка из помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15,0	8,4
№436,2004	Жаркое по -домашнему	250	19,27	18,43	31,41	374,0	0,27	0,26	41,87	26,76
№639,2004	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	30,96	123,0	0,02	0,04	0,80	32,4
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82
<b>завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11</b>										
№337,2004	Яйцо вареное	1шт	5,33	4,83	0,29	66,0	0,03	0,18	0	23,1
№20, 2003	Салат из разных овощей	120	1,89	15,24	10,66	189	0,09	0,06	12,49	28,95
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25
№2,2004	Бутерброд с джемом	31,25/30	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,32	0,06	12,8
<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11</b>										
№110,2004	Борщ из св. капусты с мясом	250/10	4,02	8,52	13,68	146	0,08	0,10	20,74	53,92
Таб. 24 ,1996	Нарезка из помидоров	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	0,04	25	14
№451,2004	Котлета мясная с/с	100	8,64	8,59	10,79	155	0,03	0,06	1,62	22,18
№534,2004	Капуста тушеная	200	5,86	6,10	23,74	170	0,10	0,13	132,29	144,94
№639,2004	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	30,96	123,0	0,02	0,04	0,80	32,4
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82

<b>10 вариант</b>											
<b>Горячее питание 1-4 классы</b>											
Таб.24,1996	Нарезка из св. помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	0,01	7,5	4,2	0
№43,2003	Суфле «Рыбка»	90	18,56	17,26	8,51	262,8	0	0,07	1,03	40,75	0
№504,2004	Картофель отварной с масл. раст.	180	3,6	7,01	29,34	200,7	0,22	0,13	36	18	1
№631,2004	Компот из св.яблок	200	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0
<b>Горячее питание 5-11классы</b>											
№131,2004	Рассольник по-домашнему со сметаной	250/10	2,45	7,84	15,29	143,4	0,11	0,08	26,31	42,46	1,
Таб.24,1996	Нарезка из св. помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	0,01	7,5	4,2	0,
№43,2003	Суфле «Рыбка»	100	20,62	19,18	9,46	292,0	0	0,08	1,14	45,28	0,
№504,2004	Картофель отварной с масл. раст.	180	3,6	7,01	29,34	200,7	0,22	0,13	36	18	1,
№631,2004	Компот из св.яблок	200	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,
<b>завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 кл</b>											
Стр 246, сб2004	Каша ячневая без молока с мас.раст.	200/5	9,08	14,08	43,22	337	0,07	0,26	2,33	201,8	0,1
№337,2004	Яйцо вареное	1 шт	5,33	4,83	0,29	66	0,03	0,18	0	23,1	1,0
№692,2004	Напиток кофейный	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	0,1
	Хлеб ржаной	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,
<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4</b>											
№131,2004	Рассольник по-домашнему	250	225	5,35	15,04	117,3	0,12	0,07	26,25	35,37	1,0
Таб.24,1996	Нарезка из св. помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15	8,4	0,5
№43,2003	Суфле «Рыбка»	90	18,56	17,26	8,51	262,8	0	0,07	1,03	40,75	0,5
№504,2004	Картофель отварной с масл. раст.	180	3,6	7,01	29,34	200,7	0,22	0,13	36	18	1,6.
№631,2004	Компот из св.яблок	200	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,0
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
<b>завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11</b>											
Стр 246, сб2004	Каша ячневая без молока с мас.раст.	200/5	9,08	14,08	43,22	337	0,07	0,26	2,33	201,8	0,17
№337,2004	Яйцо вареное	1 шт	5,33	4,83	0,29	66	0,03	0,18	0	23,1	1,05
№692,2004	Напиток кофейный	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	0,11
	Хлеб ржаной	24/45	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11</b>											
№131,2004	Рассольник по-домашнему	250	225	5,35	15,04	117,3	0,12	0,07	26,25	35,37	1,09
Таб.24,1996	Нарезка из св. помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
№43,2003	Суфле «Рыбка»	90	18,56	17,26	8,51	262,8	0	0,07	1,03	40,75	0,59
№504,2004	Картофель отварной с масл. раст.	180	3,6	7,01	29,34	200,7	0,22	0,13	36	18	1,62
№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	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8

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. Лапиной 2004г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582801

Владелец Ислентьева Елена Васильевна

Действителен с 29.03.2024 по 29.03.2025