

УТВЕРЖДЕНО
от заказчика

[Signature]
« 24 » / 02 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Начальником управления «Томского УООП»
ООО «Газпром питание»

[Signature] М.Ю. Чабанова
« 27 » / 02 2025 г.

**Меню комплексов питания обучающихся
и пищевая ценность блюд для школы, расположенной по адресу:
Амурская обл., г.Свободный, ул.Учебная, 12**

101
102
103

№ по сборнику рецептур или № ТТК	Наименование	Выход	Пищевая ценность (БЖУ), г			Калорий ность, ккал/ пор
			Б	Ж	У	
Комплекс Завтрак 5-7 классы (стоимость комплекса 85 руб)						
№366 сб.шк.лит.	Запеканка из творога с соусом молочным (творог, сахар-песок, крупа манная, сметана, масло сливочное, яйцо кур, соль, сметана)	75/50	13,8	9,2	12,9	190
№686 Сб шк. пит. 2004	Чай заварной с сахаром и лимоном (чай черный, сахар, лимон свежий)	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63
Комплекс Обед 1-4 класс (стоимость комплекса 180 руб)						
таб.24 сб1996	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,5	8
167/3 сб 96	Суп-пюре из разных овощей с говядиной (морковь св., молоко, картофель св., капуста белок св., лук репчатый св., мука пшен, масло сливочное, яйцо кур, говядина отв)	200/15	2,6	4,2	10,2	90
ТТК03.160	Поджарка из филе куриного (филе грудки кур, лук репчатый св., паста томатная, масло раст, соль, перец чер)	75/25	24,4	17,2	5,3	273
463 сб.1996	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	100	6,0	4,8	27,2	177
Ттк № 03.187	Компот из кураги (курага, сахар)	200	1,0	0,1	30,2	125
ТТК-16.04.01	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	8,3	43
Комплекс Обед 5-7 класс (стоимость комплекса 200 руб)						
таб.24 сб1996	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14
167/3 сб 96	Суп-пюре из разных овощей с говядиной (морковь св., молоко, картофель св., капуста белок св., лук репчатый св., мука пшен, масло сливочное, яйцо кур, говядина отв)	250/15	7,9	5,8	18,0	157
ТТК03.160	Поджарка из филе куриного (филе грудки кур, лук репчатый св., паста томатная, масло раст, соль, перец чер)	75/25	24,4	17,2	5,3	273
463 сб.1996	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	150	8,8	6,3	39,6	248
Ттк № 03.187	Компот из кураги (курага, сахар)	200	1,0	0,1	30,2	125
ТТК-16.04.01	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	8,3	43
Комплекс Полдник 1-7 класс (стоимость комплекса 85 руб)						
СР №689-96	Пирожки из слоеного теста со сгущенным молоком (тесто слоеное бездрожжевое, молоко сгущенное варёное, яйцо кур, мука пшеничная, сахарная пудра)	60	4,7	11,9	31,6	252
642/3-96	Какао с молоком (молоко, сахар-песок, какао-порошок)	200	3,9	3,8	25,1	150
ТТК	Мандарины	100				
Комплекс Ужин 1-7 класс (стоимость комплекса 180 руб)						
ТТК 01.02.94	Салат из огурцов и помидоров со сметаной (лук зеленый, огурцы свежие, помидоры свежие, сметана)	100	1,4	3,9	3,4	54
403/3-96	Плов из говядины (говядина, крупа рисовая, морковь св., лук репчатый св., масло раст, паста томатная, соль)	50/200	21,5	12,2	57,5	426
	Напиток ягодный (сахар-песок, вишня с/м, клубника с/м)	200	0,2	0,1	27,2	110
ТТК-16.04.01	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
	Зав. столовой					

№ по сборнику рецептур или № ТТК	Наименование	Выход	Пищевая ценность (БЖУ), г			Калорийность, ккал/пор
			Б	Ж	У	
Комплекс Завтрак 5-7 классы (стоимость комплекса 85 руб)						
8 с6.1997	Бутерброд с сыром (сыр,масло сливочное, хлеб пшеничный)	30/20	8,0	10,6	136	136
257 с6.1996	Каша пшениная вязкая на молоке с маслом сливочным (молоко, крупа пшено, сахар, соль, масло сливочное)	200/15	8,7	15,6	43,9	351
№686 С6 шк. лит. 2004	Чай заварной с сахаром и лимоном (чай черный, сахар, лимон свежий)	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63
Комплекс Обед 1-4 класс (стоимость комплекса 180 руб)						
60 с6.1996	Винегрет овощной(без капусты) (картофель св., огурцы конс, лук репчатый св., свекла св., морковь св., масло раст, соль)	60	1,0	5,6	4,5	72
120 с6.1996	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей (капуста белокочанная св., картофель св., морковь св., лук репчатый св., масло раст., соль, курица отварная)	200/20	1,6	4,7	7,6	61
455/2-96	Котлеты из филе курицы панированные жареные (филе грудки кур, хлеб пшеничный, масло сливочное, яйцо кур, соль)	75	17,4	9,5	7,7	186
№333 с6. рец. ПОП школьное питание 2004	Макароны отварные с сыром (макароны, масло сливочное, сыр, соль)	130	7,0	10,6	28,5	237
540/3-96	Соус томатный (паста томатная (кг), морковь св., мука пшеничная, масло раст, лук репчатый св., маргарин, сахар, соль, перец ч)	50	0,5	2,5	3,3	38
ТТК № 03.191	Напиток брусничный (брусника с/м, сахар)	200	0,2	0,1	27,0	110
ТТК-16.04.01	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
Комплекс Обед 5-7 класс (стоимость комплекса 200 руб)						
60 с6.1996	Винегрет овощной(без капусты) (картофель св., огурцы конс, лук репчатый св., свекла св., морковь св., масло раст, соль)	100	1,0	5,6	4,5	72
120 с6.1996	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей (капуста белокочанная св., картофель св., морковь св., лук репчатый св., масло раст., соль, курица отварная)	250/20	1,6	4,7	7,6	61
455/2-96	Котлеты из филе курицы панированные жареные (филе грудки кур, хлеб пшеничный, масло сливочное, яйцо кур, соль)	75	17,4	9,5	7,7	186
№333 с6. рец. ПОП школьное питание	Макароны отварные с сыром (макароны, масло сливочное, сыр, соль)	130	7,0	10,6	28,5	237
540/3-96	Соус томатный (паста томатная (кг), морковь св., мука пшеничная, масло раст, лук репчатый св., маргарин, сахар, соль, перец ч)	50	0,5	2,5	3,3	38
ТТК № 03.191	Напиток брусничный (брусника с/м, сахар)	200	0,2	0,1	27,0	110
ТТК-16.04.01	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
Комплекс Полдник 1-7 класс (стоимость комплекса 85руб)						
ТТК.09.124	Сочень с творогом (мука пшеничная, творог, масло сливочное, сахар, яйцо кур, сахарная пудра, соль, сода)	100	10,7	21,7	52,5	448
ТТК 07.09	Компот из ягоды свежемороженой (смородина) (смородина, сахар)	200	0,4	0,2	27,9	115
Комплекс Ужин 1-7 класс (стоимость комплекса 180 руб)						
табл.24 с6.1996 г.	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	21
№438 с6. рец. ПОП Школьное питание 2004г	Азу из говядины (картофель св., говядина, огурцы корнишоны конс, лук репчатый св., масло сливочное, паста томатная, соль)	50/50	17,1	10,2	6,6	187
№686 С6 шк. лит. 2004	Чай заварной с сахаром и лимоном (чай черный, сахар, лимон свежий)	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63
ТТ №16.04.01	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТ №16.04.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
Зав. столовой						

№ По сборнику рецептур или № ТТК	Наименование	Выход	Пищевая ценность [БЖУ], г			Калорийность ккал/пор
			Б	Ж	У	
Комплекс Завтрак 5-7 классы (стоимость комплекса 85 руб)						
257 сб.1996	Каша геркулесовая вязкая на молоке с маслом сливочным (молоко, хлопья овсяные геркулес, масло сливочное, сахар, соль)	200/15	10,5	11,1	43,8	317
ТТК 03.420	Рулет бисквитный с джемом (яйцо кур., джем, сахар, мука пшеничная, крахмал картофельный, сахарная пудра)	100	7,3	4,9	43,1	246
№686 Сб шк. пит. 2004	Чай заварной с сахаром (чай черный, сахар)	200/15	0,3	0,1	15,2	63
ТТК-16.04.01	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
Комплекс Обед 1-4 класс (стоимость комплекса 180 руб)						
ТТК 13.90	Салат из помидоров с огурцом и маслом растительным (томаты св., огурцы св., масло раст, соль, перец ч)	60	0,5	5,6	1,7	59
№138 сб.шк.пит.	Суп картофельный с рисом с курицей (картофель св., морковь св., лук репчатый св., крупа рисовая, масло сливочное, соль, перец ч., курица отварная)	200/20	1,7	2,0	14,2	82
ТТК 03.36	Гуляш из говядины (говядина, лук репчатый св., масло раст, паста томатная, мука пшеничная, соль)	50/50	25,0	11,8	4,4	224
472/2-96	Картофельное пюре Картофель,маслосливочное, молоко, соль.	100	2,2	4,1	14,6	104
ТТК № 03.85	Напиток ягодный (сахар-песок, вишня с/м, клубника с/м)	200	0,2	0,1	27,2	110
ТТК-16.04.01	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	8,3	43
Комплекс Обед 5-7 класс (стоимость комплекса 200 руб)						
ТТК 13.90	Салат из помидоров с огурцом и маслом растительным (томаты св., огурцы св., масло раст, соль, перец ч)	100	0,9	10,1	2,8	105
№138 сб.шк.пит.	Суп картофельный с рисом с курицей (картофель св., морковь св., лук репчатый св., крупа рисовая, масло сливочное, соль, перец ч., курица отварная)	250/20	1,7	2,0	14,2	82
ТТК 03.36	Гуляш из говядины (говядина, лук репчатый св., масло раст, паста томатная, мука пшеничная, соль)	50/50	25,0	11,8	4,4	224
472/2-96	Картофельное пюре. Картофель,маслосливочное, молоко, соль.	150	2,2	4,1	14,6	104
ТТК № 03.85	Напиток ягодный (сахар-песок, вишня с/м, клубника с/м)	200	0,2	0,1	27,2	110
ТТК-16.04.01	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	8,3	43
Комплекс Полдник 1-7 класс (стоимость комплекса 85 руб)						
СР №689-96	Пирожки из слоеного теста с персиком кон. (персики конс, тесто слоеное бездрожжевое, яйцо кур, мука пшеничная, сахарная пудра)	60	2,9	9,7	22,3	188
№686 Сб шк. пит. 2004	Чай заварной с сахаром (чай черный, сахар)	200/15	0,3	0,1	15,2	63
таблица 24 Сборник 1996	Апельсины	200	1,8	0,4	16,2	76
Комплекс Ужин 1-7 класс (стоимость комплекса 180 руб)						
таб.24 сб1996	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14
ТТК 03.45	Куриная грудка жареная (филе грудки кур, мука пшеничная, масло раст, соль, перец ч)	100	32,1	13,0	7,0	273
№224 сб шк.пит.	Рагу овощное (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сливочное, соль)	100	2,0	6,4	12,1	114
№549/2 сб.96 г	Соус молочный (молоко, мука пшеничная, масло сливочное, соль)	25	0,7	1,5	2,0	25
№705 сб шк.пит.	Напиток из плодов шиповника (сахар, шиповник сушеный)	200	0,7	0,3	29,6	124
ТТК-16.04.01	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
Зав.столовой						

№ по сборнику рецептур или № ТТК	Наименование	Выход	Пищевая ценность (БЖУ), г			Калорийность, ккал/пор
			Б	Ж	У	
Комплекс Завтрак 5-7 классы (стоимость комплекса 85 руб)						
8 с6.1997	Бутерброд с сыром (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный)	30/20	4,7	9,3	0,1	105
285 с6.1996	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом сливочным (молоко, крупа гречневая, сахар, соль)	200/15	11,0	14,0	2,0	181
№686 С6 шк. пнт. 2004	Чай заварной с сахаром (чай черный, сахар)	200/15	0,3	0,1	15,2	63
Комплекс Обед 1-4 класс (стоимость комплекса 180 руб)						
ТТК 01.02.108	Салат из отварной свеклы с маслом (свекла, масло раст., соль)	60	0,8	6,0	4,8	77
129/3-96	Рассольник ленинградский с перловой крупой с говядиной (картофель св., огурцы корнишоны конс, морковь св., лук репчатый св., крупа перловая, соль, масло раст., говядина отварная)	200/15	1,7	3,5	13,2	115
394с6.96	Жаркое по-домашнему (говядина) (картофель св., говядина, лук репчатый св., масло раст, паста томат, соль, перец ч, приправа к мясу)	50/150	18,5	8,5	18,3	224
588 с6.1996	Компот из смеси сухофруктов (сахар, компотная смесь, кислота лимонная)	200	0,2		31,6	127
ТТК-16.04.01	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
Комплекс Обед 5-7 класс (стоимость комплекса 200 руб)						
ТТК 01.02.108	Салат из отварной свеклы с маслом (свекла, масло раст., соль)	100	0,8	6,0	4,8	77
129/3-96	Рассольник ленинградский с перловой крупой с говядиной (картофель св., огурцы корнишоны конс, морковь св., лук репчатый св., крупа перловая, соль, масло раст., говядина отварная)	250/15	1,7	3,5	13,2	115
394с6.96	Жаркое по-домашнему (говядина) (картофель св., говядина, лук репчатый св., масло раст, паста томат, соль, перец ч, приправа к мясу)	50/150	18,5	8,5	18,3	224
588 с6.1996	Компот из смеси сухофруктов (сахар, компотная смесь, кислота лимонная)	200	0,2		31,6	127
ТТК-16.04.01	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
Комплекс Полдник 1-7 класс (стоимость комплекса 85 руб)						
ТТК.09.16.	Булочка Ромашка (сухие дрожжи) (мука пшеничная, джем, яйцо кур, маргарин, сахар, соль, дрожжи сухие, масло раст)	75	5,6	6,5	43,6	256
ТТК08.06.	Напиток Солнечный (облепиха с/м, сахар)	200	0,4	1,6	21,7	106
таб 24-98	Яблоки свежие	200	0,7	0,7	16,7	75
Комплекс Ужин 1-7 класс (стоимость комплекса 180руб)						
таб.24 с6.1996	Огурцы свежие Огурцы свежие	100	1,0	5,6	4,5	72
ТТК 03.34	Котлеты Молодость (филе грудки кур, свинина, говядина, хлеб пшеничный, масло раст, сухари панировочные, соль, перец ч, приправа к мясу)	100	24,2	9,1	10,4	220
465/2-96	Рис отварной (крупа рис, масло сливочное, соль)	105	3,5	4,0	5,9	74
540/3-96	Соус томатный (паста томатная (кг), морковь св., мука пшеничная, масло раст, лук репчатый св., маргарин, сахар, соль, перец ч)	50	0,5	2,5	3,3	38
№700 с6.рецад для ПОП общест.школа 2004	Напиток из клюквы (клюква с/м, сахар)	200	0,1	0,1	24,9	100
ТТК-16.04.01	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52

Зав. столовой

№ по сборнику рецептур или № ТТК	Наименование	Выход	Пищевая ценность (БЖУ), г			Калорийность, ккал/пор
			Б	Ж	У	
Комплекс Завтрак 5-7 классы (стоимость комплекса 85 руб)						
257 с6.1996	Каша рисовая вязкая на молоке с маслом сливочным (молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль)	200/15	6,1	14,5	46,4	340
ТТК.09.178	Язык слоеный с сахаром (тесто слоеное бездрожжевое, сахар)	100	4,1	15,4	33,8	290
642/3-96	Какао с молоком (молоко, сахар-песок, какао-порошок)	200	3,9	3,8	25,1	150
Комплекс Обед 1-4 класс (стоимость комплекса 180 руб)						
табл.24 с6.1996 г.	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	13
857 СНК	Суп картофельный с клецками с курицей (картофель св., морковь св., лук репчатый св., мука пшеничная, соль, масло раст., курица отв)	200/20	6,6	3,1	18,6	126
Ч2 стр 190	Котлеты паровые из курицы и овощей (филе грудки кур, перец сладкий св., морковь св., яйцо, сыр, лук репчатый св., соль)	100	19,0	5,9	2,4	138
472 с6.1996	Пюре картофельное (картофель св., молоко, масло сливочное, соль)	150	3,3	6,2	21,9	156
ТТК № 13.35	Напиток из шиповника (сахар, шиповник сушеный, кислота лимонная)	200	0,7	0,3	29,6	124
ТТК-16.04.01	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	8,3	43
Комплекс Обед 5-7 класс (стоимость комплекса 200 руб)						
табл.24 с6.1996 г.	Помидоры свежие	100	0,7	0,1	2,3	13
857 СНК	Суп картофельный с клецками с курицей (картофель св., морковь св., лук репчатый св., мука пшеничная, соль, масло раст., курица отв)	250/20	6,6	3,1	18,6	126
Ч2 стр 190	Котлеты паровые из курицы и овощей (филе грудки кур, перец сладкий св., морковь св., яйцо, сыр, лук репчатый св., соль)	100	19,0	5,9	2,4	138
472 с6.1996	Пюре картофельное (картофель св., молоко, масло сливочное, соль)	150	3,3	6,2	21,9	156
ТТК № 13.35	Напиток из шиповника (сахар, шиповник сушеный, кислота лимонная)	200	0,7	0,3	29,6	124
ТТК-16.04.01	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	8,3	43
Комплекс Полдник 1-7 класс (стоимость комплекса 85 руб)						
№355 с6.шк.пит.	Вареники ленивые отварные с сметаной (творог, мука пшеничная, яйцо кур, сахар, соль, сметана)	100/20	15,9	7,8	15,7	197
№686 с6 шк. пит. 2004	Чай заварной с сахаром (чай черный, сахар)	200/15	0,3	0,1	15,2	63
Комплекс Ужин 1-7 класс (стоимость комплекса 180 руб)						
ТТК 13.90	Салат из помидоров с огурцом и маслом растительным (томаты св., огурцы св., масло раст, соль, перец ч)	100	0,9	10,1	2,8	105
ТТК 03.36	Гуляш из говядины (говядина, лук репчатый св., масло раст, паста томатная, мука пшеничная, соль)	50/50	25,0	11,8	4,4	224
472/2-96	Картофельное пюре. Картофель,маслосливочное, молоко, соль.	150	3,3	6,2	21,9	156
ТТК 07.09	Компот из ягоды свежемороженой (смородина) (смородина чёрная с/м, сахар, кислота лимонная)	200	0,4	0,2	27,9	115
ТТК-16.04.01	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
Зав. столовой						

№ по сборнику рецептур или № ТТК	Наименование	Выход	Пищевая ценность (БЖУ), г			Калорий ность, ккал/ пор
			Б	Ж	У	
Комплекс Завтрак 5-7 классы (стоимость комплекса 85 руб)						
ТТК 01.01.05	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное)	20/20/5	4,7	9,5	0,1	136
СПН шк № 315	Запеканка рисовая с творогом со сгущ.молоком (крупа рисовая, творог, сахар, яйцо кур, сметана, масло слив, сухари панировочные, ванилин, молоко сгущ)	125/20	7,3	5,4	41,4	244
№686 Сб шк. пит. 2004	Чай заварной с сахаром и лимоном (чай черный, сахар, лимон свежий)	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63
Комплекс Обед 1-4 класс (стоимость комплекса 180 руб)						
ТТК	Салат из помидоров с огурцом и маслом растительным (томаты св., огурцы св., масло раст, соль, перец ч)	80	0,7	9,3	2,2	95
№135 сб.шк.пит.	Суп из овощей (картофель св., капуста белокачанная св., горошек зеленый консерв, морковь св., лук репчатый св., масло сливочное, соль)	200/20	1,5	3,1	8,9	70
ТТК03.160	Поджарка из филе кур (филе куриное, лук репчатый, томат паста, соль, масло растительное)	75/25	24,4	17,2	5,3	273
ТТК №03, 499	Картофель запеченный дольками (картофель св., масло раст, соль, перец ч)	100	5,3	5,4	37,8	222
ТТК 07.09	Компот из чернослива (чернослив без косточек, сахар, кислота лимонная)	200	0,4	0,2	27,9	115
ТТК-16.04.01	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	8,3	43
Комплекс Обед 5-7 класс (стоимость комплекса 200руб)						
ТТК	Салат из помидоров с огурцом и маслом растительным (томаты св., огурцы св., масло раст, соль, перец ч)	100	0,9	10,1	2,8	105
№135 сб.шк.пит.	Суп из овощей со сметаной (картофель св., капуста белокачанная св., горошек зеленый консерв, морковь св., лук репчатый св., масло сливочное, соль, сметана)	200/20	1,5	3,1	8,9	70
ТТК03.160	Поджарка из филе кур (филе куриное, лук репчатый, томат паста, соль, масло растительное)	75/25	24,4	17,2	5,3	273
ТТК №03, 499	Картофель запеченный дольками (картофель св., масло раст, соль, перец ч)	100	5,3	5,4	37,8	222
ТТК 07.09	Компот из чернослива (чернослив без косточек, сахар, кислота лимонная)	200	0,4	0,2	27,9	115
ТТК-16.04.01	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	8,3	43
Комплекс Полдник 1-7 класс (стоимость комплекса 85 руб)						
597снк	Пирог лимонный (мука пшеничная, сахар, масло сливочное, молоко, лимон св., дрожжи сух, крахмал картофельный)	100	5,0	16,9	58,8	497
№686 Сб шк. пит. 2004	Чай заварной с сахаром (чай черный, сахар)	200/15	0,3	0,1	15,2	63
таб 24-96	Яблоки свежие	200	0,7	0,7	16,7	75
Комплекс Ужин 1-7 класс (стоимость комплекса 180 руб)						
ТТК 01.02.104	Салат из свежих огурцов, с луком зеленым, со сметаной (огурцы свежие, сметана, лук зелёный, соль)	100	1,1	2,3	2,7	36
403/3-96	Плов из говядины (говядина, крупа рисовая, морковь св., лук репчатый св., масло раст, паста томатная, соль, перец ч)	200/50	21,5	12,2	57,5	426
ТТК № 03.191	Напиток брусничный (брусника с/м, сахар)	200	0,2	0,1	27,0	110
ТТК-16.04.01	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	8,3	43

Зав. столовой

№ по сборнику рецептур или № ТТК	Наименование	Выход	Пищевая ценность (БЖУ), г			Калорий ность, ккал/ пор
			Б	Ж	У	
Комплекс Завтрак 5-7 классы (стоимость комплекса 85 руб)						
тк 03.420	Руллет бисквитный с джемом (яйцо кур., джем, сахар, мука пшеничная, крахмал картофельный, сахарная пудра)	100	7,3	4,9	43,1	246
257 с6.1996	Каша пшеничная вязкая на молоке с маслом сливочным (молоко, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль)	200/15	8,7	15,6	43,9	351
№686 С6 шк. пит. 2004	Чай заварной с сахаром (чай черный, сахар)	200/15	0,3	0,1	15,2	63
ТТК-16.04.01	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
Комплекс Обед 1-4 класс (стоимость комплекса 180 руб)						
таб.24 с6.1996	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,5	8
110 с6.1996	Борщ из свежей капусты с курицей (свекла, картофель св., капуста белок, морковь св., лук репчатый св., масло раст., паста томатная, сахар, соль, курица отв)	200/15	1,5	3,0	10,5	76
№438 с6. реч. ПОП Школьное питание	Азу из говядины (картофель св., говядина, огурцы корнишоны консерв., лук репчатый св., масло сливочное, паста томатная, соль)	50/50	17,1	10,2	6,6	187
Ттк № 03.187	Компот из кураги (курага, сахар)	200	1,0	0,1	30,2	125
ТТК-16.04.01	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
Комплекс Обед 5-7 класс (стоимость комплекса 200 руб)						
таб.24 с6.1996	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14
110 с6.1996	Борщ из свежей капусты с курицей (свекла, картофель св., капуста белок, морковь св., лук репчатый св., масло раст., паста томатная, сахар, соль, курица отв)	250/15	1,5	3,0	10,5	76
№438 с6. реч. ПОП Школьное питание	Азу из говядины (картофель св., говядина, огурцы корнишоны консерв., лук репчатый св., масло сливочное, паста томатная, соль)	50/50	17,1	10,2	6,6	187
Ттк № 03.187	Компот из кураги (курага, сахар)	200	1,0	0,1	30,2	125
ТТК-16.04.01	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
Комплекс Полдник 1-7 класс (стоимость комплекса 85 руб)						
ТТК.09.16.	Булочка Ромашка (сухие дрожжи) (мука пшеничная, джем, яйцо кур, маргарин, сахар, соль, дрожжи сухие, масло раст)	75	5,6	6,5	43,6	256
№686 С6 шк. пит. 2004	Чай заварной с сахаром (чай черный, сахар)	200/15	0,3	0,1	15,2	63
таблица 24 с6.09.1996	Апельсины	200	1,8	0,4	16,2	76
Комплекс Ужин 1-7 класс (стоимость комплекса 180 руб)						
60 с6.1996	Винегрет овощной (картофель св., свекла, морковь, огурцы соленые, масло раст)	60	1,3	10,1	7,2	125
№450 с6 шк.пит.	Шницель натуральный рубленый из говядины (говядина, сухари панировочные, масло сливочное, яйцо кур, соль)	100	22,1	13,3	11,6	255
№224 с6 шк.пит.	Рагу овощное (картофель св., морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сливочное, соль)	150	2,8	9,6	16,9	165
540/396	Соус томатный (паста томатная (кг), морковь св., мука пшеничная, масло раст, лук репчатый св., маргарин, сахар, соль, перец ч)	50	0,5	2,5	3,3	38
ТТК 07.08	Компот из ягоды свежемороженой (вишня) (сахар, вишня с/м.)	200	0,3	0,1	29,2	119
ТТК-16.04.01	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52

Зав. столовой

№ по сборнику рецептур или № ТТК	Наименование	Выход	Пищевая ценность (БЖУ), г			Калорийность, ккал/пор
			Б	Ж	У	
Комплекс Завтрак 5-7 классы (стоимость комплекса 85 руб)						
ТТК 03.229.1	Шарлотка с яблоками (яблоки св., яйцо кур, сахар, мука пшеничная, крахмал картофельный, сахарная пудра, масло раст, корица молотая)	100	7,7	5,8	48,9	278
257 с6.1996	Каша пшеничная вязкая на молоке с маслом сливочным (молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль)	150/15	6,1	14,5	46,4	340
№686 С6 шк. пит. 2004	Чай заварной с сахаром (чай черный, сахар)	200/15	0,3	0,1	15,2	63
ТТК-16.04.01	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
Комплекс Обед 1-4 класс (стоимость комплекса 180 руб)						
ТТК 01.02.108	Салат из отварной свеклы с маслом (свекла, масло раст., соль)	60	0,8	6,0	4,8	77
№139 с6.шк.пит.	Суп картофельный с бобовыми (горох) (картофель св., горох, морковь св., лук репчатый св., масло сливочное, соль)	200	4,8	3,3	15,6	112
№738-1983	Грудка индейки-гриль (индейка ф иле, соль, масло раст, приправа к птице, перец ч)	100	6,0	4,8	27,2	177
ТТК 06.05	Картофель отварной с пассерованными овощами (картофель св., лук репчатый св., морковь св., масло раст, соль)	150	3,2	3,6	24,1	141
ТТК № 03.85	Напиток ягодный (сахар-песок, вишня с/м, клубника с/м)	200	0,2	0,1	27,2	110
ТТК-16.04.01	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	8,3	43
Комплекс Обед 5-7 класс (стоимость комплекса 200 руб)						
ТТК 01.02.108	Салат из отварной свеклы с маслом (свекла, масло раст., соль)	100	1,4	10,0	8,1	128
№139 с6.шк.пит.	Суп картофельный с бобовыми (горох) (картофель св., горох, морковь св., лук репчатый св., масло сливочное, соль)	250	4,8	3,3	15,6	112
№738-1983	Грудка индейки-гриль (индейка ф иле, соль, масло раст, приправа к птице, перец ч)	100	6,0	4,8	27,2	177
ТТК 06.05	Картофель отварной с пассерованными овощами (картофель св., лук репчатый св., морковь св., масло раст, соль)	150	3,2	3,6	24,1	141
ТТК № 03.85	Напиток ягодный (сахар-песок, вишня с/м, клубника с/м)	200	0,2	0,1	27,2	110
ТТК-16.04.01	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	8,3	43
Комплекс Полдник 1-7 класс (стоимость комплекса 85руб)						
№366 с6.шк.пит.	Запеканка из творога со сметаной (творог, сахар-песок, крупа манная, сметана, масло сливочное, сухари панировочные, яйцо кур, соль, сметана)	75/20	13,8	9,2	12,9	190
№686 С6 шк. пит. 2004	Чай заварной с сахаром (чай черный, сахар)	200/15	0,3	0,1	15,2	63
Комплекс Ужин 1-7 класс (стоимость комплекса 180 руб)						
табл.24 с6.1996 г.	Помидоры свежие	100	0,7	0,1	2,3	13
№738-1983	Фрикадельки из цыплят-бройлеров (ф иле грудки куриной с/м, перец сладкий, морковь, яйцо кур., сыр, лук репчатый, соль)	100	16,6	0,9	21,3	159
№555 с6. Рец. ИЦ.11 школьное питание	Макаронные изделия с сыром (макаронные, масло сливочное, сыр, соль)	130	7,0	10,6	28,5	237
№549/2 С6.96 г	Соус молочный (молоко, мука пшеничная, масло сливочное, соль)	25	0,7	1,3	2,0	25
№700 с6.рец.для ПОП общест.школа 2004	Напиток из клюквы (клюква с/м, сахар)	200	0,1	0,1	24,9	100
ТТК-16.04.01	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52

Зав. столовой

№ по сборнику рецептов или № ТТК	Наименование	Выход	Пищевая ценность [БЖУ], г			Калорийность, ккал/пор
			Б	Ж	У	
Комплекс Завтрак 5-7 классы (стоимость комплекса 85 руб)						
8 с6 1997	Бутерброд с сыром (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный)	30/20	5,2	8,0	10,6	136
257 с6.1996	Каша рисовая вязкая на молоке с маслом сливочным (молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль)	200/15	6,1	14,5	46,4	340
№6886 С6 шк. пит. 2004	Чай заварной с сахаром и лимоном (чай черный, сахар, лимон свежий)	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63
Комплекс Обед 1-4 класс (стоимость комплекса 180 руб)						
таб.24 с6.1996	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,5	8
167/3 с6.96	Суп-пюре из разных овощей (морковь св., молоко, картофель св., капуста белок св., лук репчатый св., мука пшен, масло сливочное, яйцо кур.)	200	2,6	4,2	10,2	90
317/2-96	Поджарка из рыбы (горбуша) (горбуша, лук репчатый св., масло раст, мука пшеничная, соль, перец ч)	100/30	25,2	20,4	8,1	319
465 с6.1996	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль)	100	2,6	3,6	28,9	159
ТТК08.06.	Напиток Солнечный (облепиха с/м, сахар)	200	0,4	1,6	21,7	106
ТТК-16.04.01	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
Комплекс Обед 5-7 класс (стоимость комплекса 200 руб)						
таб.24 с6.1996	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14
167/3 с6.96	Суп-пюре из разных овощей (морковь св., молоко, картофель св., капуста белок св., лук репчатый св., мука пшен, масло сливочное, яйцо кур)	250	3,3	5,3	12,8	112
317/2-96	Поджарка из рыбы (горбуша) (горбуша, лук репчатый св., масло раст, мука пшеничная, соль, перец ч)	100/30	25,2	20,4	8,1	319
465 с6.1996	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль)	100	2,6	3,6	28,9	159
ТТК08.06.	Напиток Солнечный (облепиха с/м, сахар)	200	0,4	1,6	21,7	106
ТТК-16.04.01	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	8,3	43
Комплекс Полдник 1-7 класс (стоимость комплекса 85 руб)						
82-2000	Пирожки из слоеного теста с джемом (тесто слоеное бездрожжевое, джем, яйцо кур, мука пшеничная, сахарная пудра)	60	4,8	14,7	44,2	328
642/3-96	Какао с молоком (молоко, сахар-песок, какао-порошок)	200	3,9	3,8	25,1	150
ТТК	Мандарины	100				
Комплекс Ужин 1-7 класс (стоимость комплекса 180 руб)						
С.З.П. ч 1 стр 23	Салат из моркови и кураги с медом, со сметаной (морковь, мёд, сметана, изюм, курага, лимон, соль, перец ч)	100	2,0	2,4	31,9	157
ТТК 03.36	Гуляш из говядины (говядина, лук репчатый св., масло раст, паста томатная, мука пшеничная, соль)	50/50	25,0	11,8	4,4	224
Табл 4 с6.96	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир) (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	150	6,0	4,8	27,2	177
№705 с6.шк.пит.	Напиток из плодов шиповника (сахар, шиповник сушеный)	200	0,7	0,3	29,6	124
ТТК-16.04.01	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52

Зав .столовой

№ по сборнику рецептов или № ТТК	Наименование	Выход	Пищевая ценность (БЖУ), г			Калорийность, ккал/пор
			Б	Ж	У	
Комплекс Завтрак 5-7 классы (стоимость комплекса 85 руб)						
82-2000	Кекс Столичный (мука пшеничная, масло сливочное, сахар, изюм, яйцо кур, сахарная пудра, соль)	75	4,8	14,7	44,2	328
№160 сб.шк.пит	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) (молоко, вермишель, сахар-песок, масло сливочное, соль)	250	5,6	5,6	22,7	163
№686 Сб.шк.пит. 2004	Чай заварной с сахаром и лимоном (чай черный, сахар, лимон свежий)	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63
ТТК-16.04.01	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	8,3	43
Комплекс Обед 1-4 класс (стоимость комплекса 180 руб)						
табл.24 сб.1996 г.	Помидоры свежие	60	0,1	2,3	13	59
120 сб.1996	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей (капуста белокочанная св., картофель св., морковь св., лук репчатый св., масло раст., соль, курица отварная)	200/20	1,6	4,7	7,6	61
ТТК03.160	Поджарка из филе куриного (филе грудки кур, лук репчатый св., паста томатная, масло раст, соль, перец чер)	75/25	24,4	12,2	5,3	273
№333 сб. рец. ПОП школьное питание	Макаронные отварные с сыром (макаронные изделия, сыр, масло слив., соль)	130	5,3	5,4	37,8	222
ТТК 08.09	Напиток клубничный (клубника, сахар)	200	0,2	0,1	22,0	90
ТТК-16.04.01	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
Комплекс Обед 5-7 класс (стоимость комплекса 200 руб)						
табл.24 сб.1996 г.	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	21
120 сб.1996	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей (капуста белокочанная св., картофель св., морковь св., лук репчатый св., масло раст., соль, курица отварная)	250/20	1,6	4,7	7,6	61
ТТК03.160	Поджарка из филе куриного (филе грудки кур, лук репчатый св., паста томатная, масло раст, соль, перец чер)	75/25	24,4	12,2	5,3	273
№333 сб. рец. ПОП школьное питание	Макаронные отварные с сыром (макаронные изделия, сыр, масло слив., соль)	130	5,3	5,4	37,8	222
ТТК 08.09	Напиток клубничный (клубника, сахар)	200	0,2	0,1	22,0	90
ТТК-16.04.01	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	8,3	43
Комплекс Полдник 1-7 класс (стоимость комплекса 85 руб)						
ТТК 03.234	Шаньга с картофелем (мука пшеничная, маргарин, сахар, яйцо кур, соль, дрожжи сухие, масло раст.)	100	9,0	12,1	41,7	312
642/3-96	Какао с молоком (молоко, сахар-песок, какао-порошок)	200	3,9	3,8	25,1	150
таб 24-96	Яблоки свежие	170	0,7	0,7	16,7	75
Комплекс Ужин 1-7 класс (стоимость комплекса 180 руб)						
27 сб.1996	Салат из огурцов, помидор с зеленым луком, маслом (томаты св., огурцы св., лук зеленый св., масло раст, соль, перец ч)	100	1,0	9,0	5,6	107
ТТК 03.675	Бризоль из курицы (филе грудки кур, лук репчатый св., яйцо кур, масло раст, мука пшеничная, соль, перец ч)	120	27,6	24,7	10,1	373
ТТК №03, 499	Картофель запеченый дольками (капуста цветная с/м, масло раст соль)	100	2,9	7,6	23,6	174
№686 Сб.шк.пит. 2004	Чай заварной с сахаром (чай черный, сахар)	200/15	0,3	0,1	15,2	63
ТТК-16.04.01	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	52

Зав. столовой