

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	
<b>Комплекс Завтрак 5-7 классы (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
№366 сб.шк.лит.	<b>Запеканка из творога с соусом молочным</b> (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	<b>Чай заварной с сахаром и лимоном</b> (чай черный, сахар, лимон свежий)	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63
<b>Комплекс Обед 1-4 класс (стоимость комплекса 180 руб)</b>						
таб.24 сб1996	<b>Огурцы свежие</b>	60	0,5	0,1	1,5	8
167/3 сб 96	<b>Суп-пюре из разных овощей с говядиной</b> (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	<b>Поджарка из филе куриного</b> (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	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	100	6,0	4,8	27,2	177
Ттк № 03.187	<b>Компот из кураги</b> (курага, сахар)	200	1,0	0,1	30,2	125
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	1,7	0,3	8,3	43
<b>Комплекс Обед 5-7 класс (стоимость комплекса 200 руб)</b>						
таб.24 сб1996	<b>Огурцы свежие</b>	100	0,8	0,1	2,5	14
167/3 сб 96	<b>Суп-пюре из разных овощей с говядиной</b> (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	<b>Поджарка из филе куриного</b> (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	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	150	8,8	6,3	39,6	248
Ттк № 03.187	<b>Компот из кураги</b> (курага, сахар)	200	1,0	0,1	30,2	125
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	1,7	0,3	8,3	43
<b>Комплекс Полдник 1-7 класс (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
СР №689-96	<b>Пирожки из слоеного теста со сгущенным молоком</b> (тесто слоеное бездрожжевое, молоко сгущенное варёное, яйцо кур, мука пшеничная, сахарная пудра)	60	4,7	11,9	31,6	252
642/3-96	<b>Какао с молоком</b> (молоко, сахар-песок, какао-порошок)	200	3,9	3,8	25,1	150
ТТК	<b>Мандарины</b>	100				
<b>Комплекс Ужин 1-7 класс (стоимость комплекса 180 руб)</b>						
ТТК 01.02.94	<b>Салат из огурцов и помидоров со сметаной</b> (лук зеленый, огурцы свежие, помидоры свежие, сметана)	100	1,4	3,9	3,4	54
403/3-96	<b>Плов из говядины</b> (говядина, крупа рисовая, морковь св., лук репчатый св., масло раст, паста томатная, соль)	50/200	21,5	12,2	57,5	426
	<b>Напиток ягодный</b> (сахар-песок, вишня с/м, клубника с/м)	200	0,2	0,1	27,2	110
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
	<b>Зав. столовой</b>					

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

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

№ по сборнику рецептур или № ТТК	Наименование	Выход	Пищевая ценность (БЖУ), г			Калорий ность, ккал/ пор
			Б	Ж	У	
<b>Комплекс Завтрак 5-7 классы (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
8 с6.1997	<b>Бутерброд с сыром</b> (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный)	30/20	4,7	9,3	0,1	105
285 с6.1996	<b>Каша гречневая вязкая на молоке с маслом сливочным</b> (молоко, крупа гречневая, сахар, соль)	200/15	11,0	14,0	2,0	181
№686 С6 шк. пнт. 2004	<b>Чай заварной с сахаром</b> (чай черный, сахар)	200/15	0,3	0,1	15,2	63
<b>Комплекс Обед 1-4 класс (стоимость комплекса 180 руб)</b>						
ТТК 01.02.108	<b>Салат из отварной свеклы с маслом</b> (свекла, масло раст., соль)	60	0,8	6,0	4,8	77
129/3-96	<b>Рассольник ленинградский с перловой крупой с говядиной</b> (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	<b>Жаркое по-домашнему (говядина)</b> (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	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> (сахар, компотная смесь, кислота лимонная)	200	0,2		31,6	127
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Обед 5-7 класс (стоимость комплекса 200 руб)</b>						
ТТК 01.02.108	<b>Салат из отварной свеклы с маслом</b> (свекла, масло раст., соль)	100	0,8	6,0	4,8	77
129/3-96	<b>Рассольник ленинградский с перловой крупой с говядиной</b> (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	<b>Жаркое по-домашнему (говядина)</b> (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	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> (сахар, компотная смесь, кислота лимонная)	200	0,2		31,6	127
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Полдник 1-7 класс (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
ТТК.09.16.	<b>Булочка Ромашка (сухие дрожжи)</b> (мука пшеничная, джем, яйцо кур, маргарин, сахар, соль, дрожжи сухие, масло раст)	75	5,6	6,5	43,6	256
ТТК08.06.	<b>Напиток Солнечный</b> (облепиха с/м, сахар)	200	0,4	1,6	21,7	106
таб 24-98	<b>Яблоки свежие</b>	200	0,7	0,7	16,7	75
<b>Комплекс Ужин 1-7 класс (стоимость комплекса 180руб)</b>						
таб.24 с6.1996	<b>Огурцы свежие</b> Огурцы свежие	100	1,0	5,6	4,5	72
ТТК 03.34	<b>Котлеты Молодость</b> (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	<b>Рис отварной</b> (крупа рис, масло сливочное, соль)	105	3,5	4,0	5,9	74
540/3-96	<b>Соус томатный</b> (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.рецадл ПОП общест.школа 2004	<b>Напиток из клюквы</b> (клюква с/м, сахар)	200	0,1	0,1	24,9	100
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	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	
<b>Комплекс Завтрак 5-7 классы (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
257 с6.1996	<b>Каша рисовая вязкая на молоке с маслом сливочным</b> (молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль)	200/15	6,1	14,5	46,4	340
ТТК.09.178	<b>Язык слоеный с сахаром</b> (тесто слоеное бездрожжевое, сахар)	100	4,1	15,4	33,8	290
642/3-96	<b>Какао с молоком</b> (молоко, сахар-песок, какао-порошок)	200	3,9	3,8	25,1	150
<b>Комплекс Обед 1-4 класс (стоимость комплекса 180 руб)</b>						
табл.24 с6.1996 г.	<b>Помидоры свежие</b>	60	0,7	0,1	2,3	13
857 СНК	<b>Суп картофельный с клецками с курицей</b> (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	<b>Котлеты паровые из курицы и овощей</b> (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	<b>Пюре картофельное</b> (картофель св., молоко, масло сливочное, соль)	150	3,3	6,2	21,9	156
ТТК № 13.35	<b>Напиток из шиповника</b> (сахар, шиповник сушеный, кислота лимонная)	200	0,7	0,3	29,6	124
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	1,7	0,3	8,3	43
<b>Комплекс Обед 5-7 класс (стоимость комплекса 200 руб)</b>						
табл.24 с6.1996 г.	<b>Помидоры свежие</b>	100	0,7	0,1	2,3	13
857 СНК	<b>Суп картофельный с клецками с курицей</b> (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	<b>Котлеты паровые из курицы и овощей</b> (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	<b>Пюре картофельное</b> (картофель св., молоко, масло сливочное, соль)	150	3,3	6,2	21,9	156
ТТК № 13.35	<b>Напиток из шиповника</b> (сахар, шиповник сушеный, кислота лимонная)	200	0,7	0,3	29,6	124
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	1,7	0,3	8,3	43
<b>Комплекс Полдник 1-7 класс (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
№355 с6.шк.пит.	<b>Вареники ленивые отварные с сметаной</b> (творог, мука пшеничная, яйцо кур, сахар, соль, сметана)	100/20	15,9	7,8	15,7	197
№686 с6 шк. пит. 2004	<b>Чай заварной с сахаром</b> (чай черный, сахар)	200/15	0,3	0,1	15,2	63
<b>Комплекс Ужин 1-7 класс (стоимость комплекса 180 руб)</b>						
ТТК 13.90	<b>Салат из помидоров с огурцом и маслом растительным</b> (томаты св., огурцы св., масло раст, соль, перец ч)	100	0,9	10,1	2,8	105
ТТК 03.36	<b>Гуляш из говядины</b> (говядина, лук репчатый св., масло раст, паста томатная, мука пшеничная, соль)	50/50	25,0	11,8	4,4	224
472/2-96	<b>Картофельное пюре.</b> Картофель,маслосливочное, молоко, соль.	150	3,3	6,2	21,9	156
ТТК 07.09	<b>Компот из ягоды свежемороженой (смородина)</b> (смородина чёрная с/м, сахар, кислота лимонная)	200	0,4	0,2	27,9	115
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Зав. столовой</b>						

№ по сборнику рецептур или № ТТК	Наименование	Выход	Пищевая ценность (БЖУ), г			Калорий ность, ккал/ пор
			Б	Ж	У	
<b>Комплекс Завтрак 5-7 классы (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
ТТК 01.01.05	<b>Бутерброд с сыром</b> (хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное)	20/20/5	4,7	9,5	0,1	136
СПН шк № 315	<b>Запеканка рисовая с творогом со сгущ.молоком</b> (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	<b>Чай заварной с сахаром и лимоном</b> (чай черный, сахар, лимон свежий)	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63
<b>Комплекс Обед 1-4 класс (стоимость комплекса 180 руб)</b>						
ТТК	<b>Салат из помидоров с огурцом и маслом растительным</b> (томаты св., огурцы св., масло раст, соль, перец ч)	80	0,7	9,3	2,2	95
№135 сб.шк.пит.	<b>Суп из овощей</b> (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	<b>Поджарка из филе кур</b> (филе куриное, лук репчатый, томат паста, соль, масло растительное)	75/25	24,4	17,2	5,3	273
ТТК №03, 499	<b>Картофель запеченный дольками</b> (картофель св., масло раст, соль, перец ч)	100	5,3	5,4	37,8	222
ТТК 07.09	<b>Компот из чернослива</b> (чернослив без косточек, сахар, кислота лимонная)	200	0,4	0,2	27,9	115
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	1,7	0,3	8,3	43
<b>Комплекс Обед 5-7 класс (стоимость комплекса 200руб)</b>						
ТТК	<b>Салат из помидоров с огурцом и маслом растительным</b> (томаты св., огурцы св., масло раст, соль, перец ч)	100	0,9	10,1	2,8	105
№135 сб.шк.пит.	<b>Суп из овощей со сметаной</b> (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	<b>Поджарка из филе кур</b> (филе куриное, лук репчатый, томат паста, соль, масло растительное)	75/25	24,4	17,2	5,3	273
ТТК №03, 499	<b>Картофель запеченный дольками</b> (картофель св., масло раст, соль, перец ч)	100	5,3	5,4	37,8	222
ТТК 07.09	<b>Компот из чернослива</b> (чернослив без косточек, сахар, кислота лимонная)	200	0,4	0,2	27,9	115
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	1,7	0,3	8,3	43
<b>Комплекс Полдник 1-7 класс (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
597снк	<b>Пирог лимонный</b> (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	<b>Чай заварной с сахаром</b> (чай черный, сахар)	200/15	0,3	0,1	15,2	63
таб 24-96	<b>Яблоки свежие</b>	200	0,7	0,7	16,7	75
<b>Комплекс Ужин 1-7 класс (стоимость комплекса 180 руб)</b>						
ТТК 01.02.104	<b>Салат из свежих огурцов, с луком зеленым, со сметаной</b> (огурцы свежие, сметана, лук зелёный, соль)	100	1,1	2,3	2,7	36
403/3-96	<b>Плов из говядины</b> (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	<b>Напиток брусничный</b> (брусника с/м, сахар)	200	0,2	0,1	27,0	110
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	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	
<b>Комплекс Завтрак 5-7 классы (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
тк 03.420	<b>Руллет бисквитный с джемом</b> (яйцо кур., джем, сахар, мука пшеничная, крахмал картофельный, сахарная пудра)	100	7,3	4,9	43,1	246
257 с6.1996	<b>Каша пшеничная вязкая на молоке с маслом сливочным</b> (молоко, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль)	200/15	8,7	15,6	43,9	351
№686 С6 шк. пит. 2004	<b>Чай заварной с сахаром</b> (чай черный, сахар)	200/15	0,3	0,1	15,2	63
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Обед 1-4 класс (стоимость комплекса 180 руб)</b>						
таб.24 с6.1996	<b>Огурцы свежие</b>	60	0,5	0,1	1,5	8
110 с6.1996	<b>Борщ из свежей капусты с курицей</b> (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	<b>Азу из говядины</b> (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	<b>Компот из кураги</b> (курага, сахар)	200	1,0	0,1	30,2	125
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Обед 5-7 класс (стоимость комплекса 200 руб)</b>						
таб.24 с6.1996	<b>Огурцы свежие</b>	100	0,8	0,1	2,5	14
110 с6.1996	<b>Борщ из свежей капусты с курицей</b> (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	<b>Азу из говядины</b> (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	<b>Компот из кураги</b> (курага, сахар)	200	1,0	0,1	30,2	125
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Полдник 1-7 класс (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
ТТК 09.16.	<b>Булочка Ромашка (сухие дрожжи)</b> (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	<b>Чай заварной с сахаром</b> (чай черный, сахар)	200/15	0,3	0,1	15,2	63
таблица 24 с6.09.1996	<b>Апельсины</b>	200	1,8	0,4	16,2	76
<b>Комплекс Ужин 1-7 класс (стоимость комплекса 180 руб)</b>						
60 с6.1996	<b>Винегрет овощной</b> (картофель св., свекла, морковь, огурцы соленые, масло раст)	60	1,3	10,1	7,2	125
№450 с6 шк.пит.	<b>Шницель натуральный рубленый из говядины</b> (говядина, сухари панировочные, масло сливочное, яйцо кур, соль)	100	22,1	13,3	11,6	255
№224 с6 шк.пит.	<b>Рагу овощное</b> (картофель св., морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сливочное, соль)	150	2,8	9,6	16,9	165
540/396	<b>Соус томатный</b> (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	<b>Компот из ягоды свежемороженой (вишня)</b> (сахар, вишня с/м.)	200	0,3	0,1	29,2	119
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб пшеничный</b>	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	
<b>Комплекс Завтрак 5-7 классы (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
ТТК 03.229.1	<b>Шарлотка с яблоками</b> (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	<b>Каша пшеничная вязкая на молоке с маслом сливочным</b> (молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль)	150/15	6,1	14,5	46,4	340
№686 С6 шк. пит. 2004	<b>Чай заварной с сахаром</b> (чай черный, сахар)	200/15	0,3	0,1	15,2	63
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Обед 1-4 класс (стоимость комплекса 180 руб)</b>						
ТТК 01.02.108	<b>Салат из отварной свеклы с маслом</b> (свекла, масло раст., соль)	60	0,8	6,0	4,8	77
№139 с6.шк.пит.	<b>Суп картофельный с бобовыми (горох)</b> (картофель св., горох, морковь св., лук репчатый св., масло сливочное, соль)	200	4,8	3,3	15,6	112
№738-1983	<b>Грудка индейки-гриль</b> (индейка ф иле, соль, масло раст, приправа к птице, перец ч)	100	6,0	4,8	27,2	177
ТТК 06.05	<b>Картофель отварной с пассерованными овощами</b> (картофель св., лук репчатый св., морковь св., масло раст, соль)	150	3,2	3,6	24,1	141
ТТК № 03.85	<b>Напиток ягодный</b> (сахар-песок, вишня с/м, клубника с/м)	200	0,2	0,1	27,2	110
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	1,7	0,3	8,3	43
<b>Комплекс Обед 5-7 класс (стоимость комплекса 200 руб)</b>						
ТТК 01.02.108	<b>Салат из отварной свеклы с маслом</b> (свекла, масло раст., соль)	100	1,4	10,0	8,1	128
№139 с6.шк.пит.	<b>Суп картофельный с бобовыми (горох)</b> (картофель св., горох, морковь св., лук репчатый св., масло сливочное, соль)	250	4,8	3,3	15,6	112
№738-1983	<b>Грудка индейки-гриль</b> (индейка ф иле, соль, масло раст, приправа к птице, перец ч)	100	6,0	4,8	27,2	177
ТТК 06.05	<b>Картофель отварной с пассерованными овощами</b> (картофель св., лук репчатый св., морковь св., масло раст, соль)	150	3,2	3,6	24,1	141
ТТК № 03.85	<b>Напиток ягодный</b> (сахар-песок, вишня с/м, клубника с/м)	200	0,2	0,1	27,2	110
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	1,7	0,3	8,3	43
<b>Комплекс Полдник 1-7 класс (стоимость комплекса 85руб)</b>						
№366 с6.шк.пит.	<b>Запеканка из творога со сметаной</b> (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	<b>Чай заварной с сахаром</b> (чай черный, сахар)	200/15	0,3	0,1	15,2	63
<b>Комплекс Ужин 1-7 класс (стоимость комплекса 180 руб)</b>						
табл.24 с6.1996 г.	<b>Помидоры свежие</b>	100	0,7	0,1	2,3	13
№738-1983	<b>Фрикадельки из цыплят-бройлеров</b> (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. ИУ.11 школьное питание	<b>Макаронные отварные с сыром</b> (макаронные, масло сливочное, сыр, соль)	130	7,0	10,6	28,5	237
№549/2 С6.96 г	<b>Соус молочный</b> (молоко, мука пшеничная, масло сливочное, соль)	25	0,7	1,3	2,0	25
№700 с6.рец.для ПОП общест.школа 2004	<b>Напиток из клюквы</b> (клюква с/м, сахар)	200	0,1	0,1	24,9	100
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	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	
<b>Комплекс Завтрак 5-7 классы (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
8 с6 1997	<b>Бутерброд с сыром</b> (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный)	30/20	5,2	8,0	10,6	136
257 с6.1996	<b>Каша рисовая вязкая на молоке с маслом сливочным</b> (молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль)	200/15	6,1	14,5	46,4	340
№6886 С6 шк. пит. 2004	<b>Чай заварной с сахаром и лимоном</b> (чай черный, сахар, лимон свежий)	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63
<b>Комплекс Обед 1-4 класс (стоимость комплекса 180 руб)</b>						
таб.24 с6.1996	<b>Огурцы свежие</b>	60	0,5	0,1	1,5	8
167/3 с6.96	<b>Суп-пюре из разных овощей</b> (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	<b>Поджарка из рыбы (горбуша)</b> (горбуша, лук репчатый св., масло раст, мука пшеничная, соль, перец ч)	100/30	25,2	20,4	8,1	319
465 с6.1996	<b>Рис отварной</b> (крупа рисовая, масло сливочное, соль)	100	2,6	3,6	28,9	159
ТТК08.06.	<b>Напиток Солнечный</b> (облепиха с/м, сахар)	200	0,4	1,6	21,7	106
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Обед 5-7 класс (стоимость комплекса 200 руб)</b>						
таб.24 с6.1996	<b>Огурцы свежие</b>	100	0,8	0,1	2,5	14
167/3 с6.96	<b>Суп-пюре из разных овощей</b> (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	<b>Поджарка из рыбы (горбуша)</b> (горбуша, лук репчатый св., масло раст, мука пшеничная, соль, перец ч)	100/30	25,2	20,4	8,1	319
465 с6.1996	<b>Рис отварной</b> (крупа рисовая, масло сливочное, соль)	100	2,6	3,6	28,9	159
ТТК08.06.	<b>Напиток Солнечный</b> (облепиха с/м, сахар)	200	0,4	1,6	21,7	106
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	1,7	0,3	8,3	43
<b>Комплекс Полдник 1-7 класс (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
82-2000	<b>Пирожки из слоеного теста с джемом</b> (тесто слоеное бездрожжевое, джем, яйцо кур, мука пшеничная, сахарная пудра)	60	4,8	14,7	44,2	328
642/3-96	<b>Какао с молоком</b> (молоко, сахар-песок, какао-порошок)	200	3,9	3,8	25,1	150
ТТК	<b>Мандарины</b>	100				
<b>Комплекс Ужин 1-7 класс (стоимость комплекса 180 руб)</b>						
С.Э.П. ч 1 стр 23	<b>Салат из моркови и кураги с медом, со сметаной</b> (морковь, мёд, сметана, изюм, курага, лимон, соль, перец ч)	100	2,0	2,4	31,9	157
ТТК 03.36	<b>Гуляш из говядины</b> (говядина, лук репчатый св., масло раст, паста томатная, мука пшеничная, соль)	50/50	25,0	11,8	4,4	224
Табл 4 с6.96	<b>Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)</b> (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	150	6,0	4,8	27,2	177
№705 с6.шк.пит.	<b>Напиток из плодов шиповника</b> (сахар, шиповник сушеный)	200	0,7	0,3	29,6	124
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб пшеничный</b>	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	
<b>Комплекс Завтрак 5-7 классы (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
82-2000	<b>Кекс Столичный</b> (мука пшеничная, масло сливочное, сахар, изюм, яйцо кур, сахарная пудра, соль)	75	4,8	14,7	44,2	328
№160 сб.шк.пит	<b>Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)</b> (молоко, вермишель, сахар-песок, масло сливочное, соль)	250	5,6	5,6	22,7	163
№686 Сб.шк.пит. 2004	<b>Чай заварной с сахаром и лимоном</b> (чай черный, сахар, лимон свежий)	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	1,7	0,3	8,3	43
<b>Комплекс Обед 1-4 класс (стоимость комплекса 180 руб)</b>						
табл.24 сб.1996 г.	<b>Помидоры свежие</b>	60	0,1	2,3	13	59
120 сб.1996	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с курицей</b> (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	<b>Поджарка из филе куриного</b> (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	<b>Макаронные отварные с сыром</b> (макаронные изделия, сыр, масло слив., соль)	130	5,3	5,4	37,8	222
ТТК 08.09	<b>Напиток клубничный</b> (клубника, сахар)	200	0,2	0,1	22,0	90
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Комплекс Обед 5-7 класс (стоимость комплекса 200 руб)</b>						
табл.24 сб.1996 г.	<b>Помидоры свежие</b>	100	1,1	0,2	3,8	21
120 сб.1996	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с курицей</b> (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	<b>Поджарка из филе куриного</b> (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	<b>Макаронные отварные с сыром</b> (макаронные изделия, сыр, масло слив., соль)	130	5,3	5,4	37,8	222
ТТК 08.09	<b>Напиток клубничный</b> (клубника, сахар)	200	0,2	0,1	22,0	90
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	1,7	0,3	8,3	43
<b>Комплекс Полдник 1-7 класс (стоимость комплекса 85 руб)</b>						
ТТК 03.234	<b>Шаньга с картофелем</b> (мука пшеничная, маргарин, сахар, яйцо кур, соль, дрожжи сухие, масло раст.)	100	9,0	12,1	41,7	312
642/3-96	<b>Какао с молоком</b> (молоко, сахар-песок, какао-порошок)	200	3,9	3,8	25,1	150
таб 24-96	<b>Яблоки свежие</b>	170	0,7	0,7	16,7	75
<b>Комплекс Ужин 1-7 класс (стоимость комплекса 180 руб)</b>						
27 сб.1996	<b>Салат из огурцов, помидор с зеленым луком, маслом</b> (томаты св., огурцы св., лук зеленый св., масло раст, соль, перец ч)	100	1,0	9,0	5,6	107
ТТК 03.675	<b>Бризоль из курицы</b> (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	<b>Картофель запеченый дольками</b> (капуста цветная с/м, масло раст соль)	100	2,9	7,6	23,6	174
№686 Сб.шк.пит. 2004	<b>Чай заварной с сахаром</b> (чай черный, сахар)	200/15	0,3	0,1	15,2	63
ТТК-16.04.01	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,1	0,9	8,7	52
<b>Зав. столовой</b>						