

«СОГЛАСОВАНО»:

Директор ЛП МАОУ «СОШ №4»


Т.А. Панферова

«» 2024 год

«УТВЕРЖДАЮ»:

Заместитель директора ООО «АВОКАДО»


Г.Т.о Джафаров

«» 2024 год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

*для организации питания обучающихся муниципальных автономных общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 лет на весенний сезон
(Вариант I)*

г.Лангепас

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весна

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Ј	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
ТК № 293 раскл 15 сб 2005	Сыр (порц.кв.)	25	6,78	8,00	0,00	80,23	0,01	0,08	0,18	0,07	0,00	220,00	125,00	8,75	0,25	22,00	0,000	0,000	0,00			
ТК № 13	Каша молочная пшеничная с маслом 150/10	160	6,48	7,62	36,14	243,00	0,01	0,30	1,99	90,22	0,99	175,15	86,47	24,88	0,84	100,36	0,001	0,002	1,08			
ТК № 90	Кофейный напиток с молоком	200	3,39	2,12	24,82	127,60	0,04	0,04	0,30	6,00	0,00	128,00	124,00	35,30	1,20	222,00	0,000	0,005	0,00			
	Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,40	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36	27,60	0,000	0,000	0,00			
	Фрукт по сезону	150	1,00	0,00	7,50	38,00	0,08	0,04	15,20	6,66	0,00	35,00	17,00	11,00	0,00	155,00	0,000	0,000	0,16			
Итого за Завтрак		565	19,05	18,04	83,19	560,23	0,17	0,47	17,67	102,95	0,99	563,85	371,97	83,83	2,65	340,57	0,001	0,007	1,24			
						24																
Обед																						
ТК № 78	Салат из кукурузы (кукуруза консерв., огурцы свеж., лук репч., яйцо, масло раст.)	60	2,19	7,85	3,40	89,94	0,02	0,07	0,90	46,38	0,31	22,99	19,44	2,02	0,00	12,69	0,003	0,004	0,61			
ТК № 98	Суп Весенний со сметаной 200/10	210	3,99	2,65	10,02	94,28	0,05	0,07	8,73	4,00	0,00	57,28	37,80	1,04	0,00	0,61	0,002	0,001	0,09			
ТК № 39	Шницель из говядины	100	9,90	8,50	17,70	240,63	0,05	0,02	0,00	29,33	2,15	65,33	233,33	38,67	0,95	141,33	0,020	0,000	0,190			
ТК № 146 раскл 512 сб 2004	Рис припущенный	150	3,30	4,50	27,49	163,69	0,180	0,05	0,00	23,00	0,00	29,40	137,10	29,25	1,50	160,50	0,003	0,000	0,021			
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	92,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	0,002	0,000	0,00			
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015			
Итого за Обед		780	24,37	24,07	105,40	813,74	0,57	0,40	13,81	102,71	2,46	248,40	517,87	103,28	7,13	647,23	0,030	0,022	0,93			
						35																
Итого за день			43,42	42,11	188,59	1373,97	0,74	0,87	31,48	205,66	3,45	604,04	613,85	187,11	9,78	609,38	0,031	0,029	2,17			

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весна

День: вторник

Неделя: 1

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	J	Se	F			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
Завтрак																									
ТТК № 191	Свежкла с маслом растительным	60	0,60	6,00	4,80	77,40	0,012	0,020	5,40	1,20	0,00	20,64	24,12	12,30	0,78	160,68	0,005	0,000	0,000	0,001					
ТТК № 43	Тертели в соусе	100	10,57	8,50	13,30	186,00	0,00	0,10	2,68	14,20	1,01	99,20	93,80	0,10	0,00	10,00	0,001	0,000	0,000	0,25					
ТТК № 41	Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	0,10	0,00	0,00	34,00	0,00	67,00	46,00	9,00	1,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ТТК № 75	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,25	8,30	4,40	0,86	25,00	0,000	0,000	0,000	0,80					
	Булочка с ламинарией	30	2,31	0,90	15,45	70,00	0,03	0,04	0,60	0,15	0,00	6,60	25,50	9,90	0,36	28,30	0,020	0,002	0,002	0,10					
Итого за Завтрак		540	18,97	19,62	83,45	544,47	0,14	0,17	8,69	49,55	1,01	198,69	197,72	35,70	3,00	230,98	0,026	0,002	0,002	1,06					
Обед																									
ТК № 193 табл.24 сб 1996	Орुцы консервированные порциями	60	0,78	0,18	3,18	18,60	0,01	0,01	3,00	3,00	0,00	1,80	1,80	8,40	1,80	84,60	0,002	0,00	0,00	0,0					
ТТК № 38	Щи из свежей капусты со сметаной 200/10	210	4,44	4,64	11,92	94,36	0,00	0,02	7,40	14,00	0,82	44,40	15,20	14,60	0,00	148,00	0,019	0,001	0,001	0,00					
ТТК № 264	Мясо духовое (говядина с картофелем)	200	16,00	18,31	41,00	402,41	0,20	0,20	0,02	32,50	2,20	98,00	174,00	47,00	3,20	9,34	0,032	0,007	0,007	0,10					
ТТК № 81	Компот из кураги	200	0,89	0,00	17,86	135,44	0,01	0,07	16,40	0,00	0,00	1,30	54,00	13,90	1,50	63,00	0,000	0,000	0,000	0,17					
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,008	0,00					
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,009	0,015					
Итого за Обед		730	26,10	23,70	100,75	784,01	0,47	0,47	27,00	49,50	3,02	204,90	321,20	108,20	8,38	397,04	0,053	0,025	0,025	0,29					
Итого за день			45,07	43,32	184,20	1328,48	0,62	0,64	35,69	99,05	4,03	403,59	518,92	143,90	11,38	628,02	0,08	0,027	0,027	1,35					

23

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весна

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	J	Se	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
ТК №292 раскл 14 сб 2005	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19	0,001	0,01	0,00	0,03	0,00	2,11	2,60	0,00	0,02	2,50	0,000	0,000	0,00							
ТТК № 245	Колбаса отварная	100	11,00	8,50	11,00	206,00	0,19	0,15	0,00	0,00	0,00	35,00	199,00	20,00	1,80	220,00	0,007	0,000	0,00							
ТК № 67 раскл 520 сб 2004	Картофельное пюре	150	3,16	4,46	20,76	152,60	0,10	0,10	5,19	39,00	1,25	36,40	96,00	33,00	1,06	75,33	0,002	0,000	0,02							
ТТК № 72	Чай с лимоном 200/10	210	0,50	0,00	19,50	86,02	0,00	0,01	2,90	0,00	0,00	7,90	9,80	5,20	0,90	0,14	0,000	0,000	0,80							
ТК № 192 табл 24 сб 1996	Подгабаритовка из свежих огурцов	30	0,50	0,00	1,68	12,00	0,01	0,01	6,00	6,00	0,00	13,99	1,00	1,99	0,00	85,00	0,001	0,001	0,01							
	Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,40	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36	27,60	0,000	0,000	0,00							
		530	16,64	19,66	67,79	586,21	0,33	0,29	14,09	45,03	1,25	101,10	287,90	64,09	4,14	410,57	0,010	0,001	0,83							
Итого за Завтрак																										
						25																				
Обед																										
ТТК № 307	Салат Карнавал (кукуруза консерв., колбаса п/к, грешки пшеничные, масло раст.)	60	2,19	5,30	3,41	89,94	0,20	0,08	0,91	46,38	0,30	23,00	19,44	2,02	0,00	12,70	0,003	0,004	0,60							
ТТК № 312	Суп с мясными фрикадельками и бульоном 200/35	235	2,28	4,00	9,04	88,01	0,000	0,050	3,00	29,80	0,00	27,65	68,00	20,24	0,00	105,57	0,001	0,00	0,16							
ТК № 74 раскл 431 сб 2004	Печень по-строгановски	100	11,32	11,58	5,03	139,62	0,08	0,06	8,40	400,00	2,06	245,20	122,60	1,60	1,92	16,00	0,008	0,001	1,20							
ТК № 47 раскл 508 сб 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198,00	0,01	0,08	0,00	34,00	0,06	14,23	144,60	68,00	2,04	183,20	0,001	0,001	0,12							
ТТК № 91	Компот из свежемороженых ягод	200	0,32	0,13	22,28	93,67	0,00	0,00	18,00	0,00	0,00	16,10	2,40	14,40	0,00	31,15	0,000	0,000	0,18							
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00							
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,15							
Итого за Обед		805	26,85	25,03	104,05	742,44	0,54	0,44	30,49	510,18	2,42	385,58	433,24	130,56	5,84	440,72	0,013	0,023	2,28							
						32																				
Итого за День			43,49	44,69	171,84	1328,65	0,87	0,73	44,58	555,21	3,67	486,68	721,14	194,65	9,98	851,29	0,023	0,024	3,11							

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весна

День: четверг

Неделя: 1

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	У	Se	F							
Завтрак																											
ТК № 293 раскл 15 с6 2005	Сыр (порциями)	25	6,78	8,00	0,00	80,23	0,01	0,08	0,18	0,07	0,00	220,00	125,00	8,75	0,25	22,00	0,000	0,000	0,000	0,00							
ТК № 12	Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом 150/10	160	6,48	6,27	36,14	243,00	0,01	0,30	1,99	90,22	0,99	172,15	86,47	24,88	0,84	100,36	0,001	0,002	1,08	0,03							
ТК № 65	Чай с молоком	200	1,60	1,60	16,18	86,18	0,01	0,08	0,20	3,00	0,01	65,60	53,80	11,40	0,90	98,00	0,000	0,010	0,00								
	Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,40	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36	27,60	0,000	0,000	0,00								
	Фрукт по сезону	150	1,00	0,00	7,50	38,00	0,08	0,04	15,20	6,66	0,00	35,00	17,00	11,00	0,00	155,00	0,000	0,000	0,16								
Итого за Завтрак		565	17,26	16,17	74,55	518,81	0,14	0,51	17,57	99,95	1,00	498,45	301,77	59,93	2,35	402,96	0,001	0,012	1,27								
Обед																											
ТК № 53	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурцы консерв., лук репч., масло раст.)	60	1,11	2,49	1,79	67,38	0,006	0,00	0,03	95,94	0,08	10,20	20,35	7,95	0,60	128,76	0,012	0,001	0,06								
ТК № 50	Суп с макаронными изделиями	200	2,40	4,80	11,84	95,60	0,020	0,02	0,48	100,00	0,08	6,16	15,80	8,20	0,36	64,20	0,001	0,000	0,01								
ТК № 51	Рыба запеченная с сыром, сметаной	100	15,00	13,80	8,28	240,00	0,21	0,23	1,00	100,00	8,44	199,50	303,60	37,90	0,80	368,00	0,038	0,003	0,003								
ТК № 267	Рис отварной с овощами	150	4,16	5,83	30,00	190,83	0,16	0,05	2,50	363,30	0,00	28,92	165,66	59,92	1,16	203,16	0,000	0,001	0,005								
ТК № 238	Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44	0,10	0,10	11,20	0,60	0,00	11,60	6,20	3,40	0,27	46,30	0,030	0,100	2,80								
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00								
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015								
Итого за Обед		770	26,91	27,52	101,50	819,45	0,75	0,57	15,39	659,84	8,60	315,78	587,81	141,67	5,07	902,52	0,081	0,122	2,89								
Итого за день			44,2	43,69	176,1	1338,26	0,89	1,08	32,96	759,79	9,60	814,23	889,58	201,60	7,42	1305,48	0,082	0,134	4,16								

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весна

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	У	Se	F							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
	Фрукт по сезону	170	1,13	0,00	8,50	43,07	0,09	0,05	17,23	7,55	0,00	39,67	19,27	12,47	0,00	175,67	0,000	0,000	0,18							
ТТК № 222	Чизкейк творожный	150	14,07	16,27	39,60	309,93	0,06	0,33	0,49	212,25	1,24	240,83	104,03	32,03	1,43	76,50	0,007	0,00	0,37							
ТТК № 75	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,25	8,30	4,40	0,86	25,00	0,000	0,000	0,80							
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,06	0,03	0,38	0,11	0,00	15,00	37,92	37,26	3,40	25,81	0,019	0,001	0,006							
Итого за Завтрак		550	17,50	16,60	76,43	474,68	0,21	0,42	18,11	219,91	1,24	300,75	169,52	86,16	5,69	302,98	0,026	0,005	1,356							
Обед																										
ТТК № 206	Салат из редиса с огурцом	60	0,60	5,98	2,20	79,25	0,010	0,020	6,07	0,84	0,00	16,19	39,42	7,80	0,43	70,41	0,002	0,000	0,27							
ТТК № 3	Суп гороховый с гречками 200/15	215	3,40	3,80	22,65	99,60	0,02	0,06	1,50	29,40	0,08	75,20	0,09	0,03	0,00	1,70	0,001	0,001	0,00							
ТТК № 81	Азу с говядиной	200	17,10	13,80	28,10	346,10	0,20	0,20	0,02	32,50	2,20	98,00	174,00	47,00	3,20	9,34	0,032	0,007	0,10							
ТТК № 68	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,26	89,66	0,03	0,10	14,00	0,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60	8,00	0,000	0,000	0,00							
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00							
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015							
Итого за Обед		735	25,77	24,15	101,00	747,81	0,51	0,55	21,77	62,74	2,28	262,79	291,71	83,13	6,11	181,55	0,035	0,025	0,385							
Итого за День			43,27	40,75	177,43	1222,49	0,72	0,97	39,88	282,65	3,52	563,54	461,23	169,29	11,80	484,53	0,061	0,030	1,74							

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весна

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	J	Se	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
ТК № 293	Сыр (порциями)	25	6,78	8,00	0,00	80,23	0,01	0,08	0,18	0,07	0,00	220,00	125,00	8,75	0,25	22,00	0,000	0,000	0,000							
сб 2005	Каша молочная Дружка с маслом 150/10	160	2,83	7,73	30,00	240,70	0,08	0,05	0,00	68,00	0,80	2,52	67,60	25,40	0,07	45,90	0,001	0,002	0,008							
ТТК №100	Кофейный напиток с молоком	200	3,39	2,12	24,82	127,60	0,04	0,04	0,30	6,00	0,00	128,00	124,00	35,30	1,20	222,00	0,000	0,000	0,005							
ТТК № 90	Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,40	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36	27,60	0,000	0,000	0,000							
	Фрукт по сезону	150	1,00	0,00	7,50	38,00	0,08	0,04	15,20	6,66	0,00	35,00	17,00	11,00	0,00	155,00	0,000	0,000	0,16							
		565	15,40	18,15	77,05	557,93	0,24	0,22	15,68	80,73	0,80	391,22	353,10	84,35	1,88	472,50	0,001	0,007	0,24							
Итого за Завтрак																										
						24																				
Обед																										
ТТК № 307	Салат Карнавал (кукуруза консерв., колбаса п/к, ренки пшеничные, масло раст.)	60	2,19	7,85	3,41	51,80	0,20	0,08	0,91	46,38	0,30	23,00	19,44	2,02	0,00	12,70	0,003	0,004	0,60							
ТТК № 82	Расолышник Ленинградский со сметаной 200/10	210	2,20	3,50	14,45	108,48	0,008	0,06	2,80	40,00	0,00	26,60	1,04	4,00	0,00	8,38	0,001	0,004	0,00							
ТТК № 43	Тэфтели в соусе	100	10,57	8,50	13,30	186,00	0,00	0,10	2,68	14,20	1,01	99,20	93,80	0,10	0,00	10,00	0,001	0,000	0,25							
ТТК № 47	Каша гречневая	150	6,75	3,45	37,50	198,00	0,01	0,08	0,00	34,00	0,06	14,23	144,60	68,00	2,04	183,20	0,001	0,001	0,12							
раскл 508 сб 2004	расыпчатая	200	1,00	0,00	20,00	92,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	0,002	0,000	0,00							
	Сок фруктовый	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00							
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015							
	Хлеб ржаной	780	26,70	23,87	115,45	769,48	0,49	0,51	10,57	134,58	1,37	236,43	349,08	106,42	6,72	546,38	0,008	0,026	0,99							
Итого за Обед																										
			42,10	42,02	192,50	1327,41	0,73	0,73	26,25	215,31	2,17	627,65	702,18	190,77	8,60	1018,88	0,009	0,033	1,23							
Итого за День																										

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весна

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	J	Se	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
ТТК № 32	Салат из квашеной капусты	60	0,87	5,97	2,55	75,82	0,010	0,020	8,10	19,80	0,00	25,74	16,56	0,18	0,72	22,50	0,000	0,000	0,00							
ТТК № 86	Котлета рыбная	100	12,70	7,30	14,00	158,00	0,20	0,20	1,00	55,00	2,24	128,00	212,00	0,39	0,00	3,00	0,005	0,004	1,37							
ТК № 87 раскл 520 сб 2004	Картофельное пюре	150	3,16	4,46	20,76	152,60	0,10	0,10	5,19	39,00	1,25	36,40	96,00	33,00	1,06	75,33	0,002	0,000	0,02							
ТТК № 75	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,25	8,30	4,40	0,86	25,00	0,000	0,000	0,80							
	Булочка молочная с ламинарией	30	2,31	0,90	15,45	70,00	0,03	0,04	0,60	0,15	0,00	6,60	25,50	9,90	0,36	28,30	0,020	0,002	0,010							
Итого за Завтрак		540	19,24	18,63	67,80	513,60	0,31	0,37	14,90	113,80	3,49	201,99	358,36	47,87	3,00	154,13	0,027	0,006	2,20							
Обед																										
ТТК № 191	Свёкла с маслом растительным	60	0,60	6,00	4,80	77,40	0,012	0,020	5,40	1,20	0,00	20,64	24,12	12,30	0,78	160,68	0,005	0,000	0,001							
ТТК № 265	Солёнка домашняя со сметаной 200/10	210	4,50	8,17	10,64	156,16	0,08	0,06	7,20	24,40	1,20	20,56	72,32	14,64	0,83	267,84	0,001	0,000	0,007							
ТТК № 46	Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,50	0,01	0,22	9,00	99,72	4,04	240,17	141,22	18,57	0,23	118,35	0,011	0,000	0,05							
ТК № 146	Рис припущенный	150	3,30	4,50	27,49	163,69	0,180	0,05	0,00	23,00	0,00	29,40	137,10	29,25	1,50	160,50	0,003	0,000	0,021							
раскл 512 сб 2004	Компот из свежих фруктов	200	0,54	0,11	24,83	102,37	0,020	0,018	28,00	0,02	0,00	18,20	13,40	6,40	0,40	95,00	0,00	0,00	0,002							
ТТК № 315	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00							
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015							
Итого за Обед		780	26,93	27,55	101,06	817,32	0,56	0,54	49,78	148,34	5,24	388,37	464,36	105,46	5,62	894,47	0,020	0,017	0,10							
Итого за день			46,17	46,18	168,86	1330,92	0,87	0,91	64,68	262,14	8,73	590,36	822,72	153,33	8,62	1048,60	0,047	0,023	2,30							

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весна

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	Ј	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
ТТК № 314	Икра кабачковая (промыщенного производства)	60	0,6	4,2	4,2	63,00	0,030	0,04	9,00	24,00	0,00	16,50	19,44	12,36	0,54	256,02	0,003	0,000	0,00			
ТТК № 212	Макаронные изделия отварные с сыром	200	15,00	12,10	32,00	283,50	0,12	0,13	0,00	127,00	0,44	304,20	222,80	60,20	1,40	109,90	0,00	0,019	0,00			
ТТК № 72	Чай с лимоном 200/10	210	0,50	0,00	19,50	86,02	0,00	0,01	2,90	0,00	0,00	7,90	9,80	5,20	0,90	0,14	0,000	0,000	0,80			
	Печенье (весовое)	20	1,00	3,00	14,00	90,00	0,07	0,05	0,00	0,00	0,00	4,60	0,00	2,00	0,84	0,00	0,000	0,000	0,00			
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,06	0,03	0,38	0,11	0,00	15,00	37,92	37,26	3,40	25,81	0,019	0,001	0,006			
Итого за Завтрак		520	19,20	19,63	82,99	587,02	0,28	0,26	12,28	151,11	0,44	348,20	289,96	117,02	7,08	391,87	0,022	0,020	0,81			
Обед																						
ТТК № 78	Салат из кукурузы (кукуруза консервированная, огурцы свежие, лук репчатый, яйцо, масло раст.)	60	2,19	7,85	3,40	89,94	0,02	0,07	0,90	46,38	0,31	22,99	19,44	2,02	0,00	12,69	0,003	0,004	0,61			
ТТК № 103	Суп картофельный с клецками	200	3,50	2,64	24,04	134,04	0,11	0,89	14,00	273,00	0,20	36,69	73,60	23,60	0,01	418,09	0,004	0,004	0,06			
ТТК № 39	Шницель из говядины	100	9,90	8,50	17,70	240,63	0,05	0,02	0,00	29,33	2,15	65,33	233,33	38,67	0,95	141,33	0,020	0,000	0,190			
ТТК № 149 раскл с6 2004	Капустя тушеная	150	3,60	5,00	15,80	122,00	0,10	0,10	7,00	59,00	0,00	95,00	46,50	32,00	1,50	34,00	0,004	0,000	0,02			
ТТК № 91	Компот из свежемороженых ягод	200	0,32	0,13	22,28	93,67	0,00	0,00	18,00	0,00	0,00	16,10	2,40	14,40	0,00	31,15	0,000	0,000	0,18			
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015			
Итого за Обед		770	23,50	24,69	110,01	813,48	0,53	1,25	40,08	407,71	2,66	295,51	451,47	134,99	4,34	729,36	0,031	0,025	1,075			
Итого за День			42,70	44,32	193,00	1400,50	0,81	1,51	52,36	558,82	3,10	643,71	741,43	252,01	11,42	1121,23	0,053	0,045	1,88			

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весна

День: четверг

Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	Ј	Se	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Завтрак																													
ТК №292 раскл 14 сб 2005	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19	0,001	0,01	0,00	0,03	0,00	2,11	2,60	0,00	0,02	2,50	0,000	0,000	0,000	0,00									
ТТК № 14	Каша молочная манная с маслом 150/10	160	11,40	9,00	36,14	238,50	0,01	0,30	1,99	90,22	0,99	172,15	86,47	24,88	0,84	100,36	0,001	0,002	1,08										
ТТК № 65	Чай с молоком	200	1,60	1,60	16,18	86,18	0,01	0,08	0,20	3,00	0,01	65,60	53,80	11,40	0,90	98,00	0,000	0,010	0,03										
	Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,40	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36	27,60	0,000	0,000	0,00										
	Фрукт по сезону	150	1,00	0,00	7,50	38,00	0,08	0,04	15,20	6,66	0,00	35,00	17,00	11,00	0,00	155,00	0,000	0,000	0,16										
Итого за Завтрак		550	15,48	17,30	74,67	492,27	0,13	0,44	17,39	99,91	1,00	280,56	179,37	51,18	2,12	383,46	0,001	0,012	1,27										
Обед																													
ТК № 193 табл24 сб 1996	Огурцы консервированные порциями	60	0,78	0,18	3,18	18,60	0,01	0,01	3,00	3,00	0,00	1,80	1,80	8,40	1,80	84,60	0,002	0,00	0,0										
ТК № 93 раскл 110 сб 2004	Борщ из свежей капусты со сметаной 200/10	210	4,02	2,88	14,08	119,68	0,01	0,05	5,60	63,00	0,01	40,40	48,80	7,20	0,008	25,60	0,000	0,001	0,12										
ТТК № 208	Запеканка картофельная с говядиной	200	17,44	23,82	46,66	439,68	0,120	0,090	9,35	0,26	4,05	0,60	200,20	20,75	3,40	130,51	0,031	0,002	0,042										
ТТК № 238	Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44	0,10	0,10	11,20	0,60	0,00	11,60	6,20	3,40	0,27	46,30	0,030	0,100	2,80										
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00										
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015										
Итого за Обед		730	26,48	27,48	113,51	803,60	0,49	0,42	29,33	66,86	4,06	113,80	333,20	64,05	7,36	379,11	0,063	0,120	2,98										
Итого за день			41,96	44,78	188,18	1295,87	0,62	0,86	46,72	166,77	5,06	394,36	512,57	115,23	9,48	762,57	0,064	0,132	4,25										

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весна

День: пятница

Неделя: 2

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	J	Se	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
	Фрукт по сезону	170	1,13	0,00	8,50	43,07	0,09	0,05	17,23	7,55	0,00	39,67	19,27	12,47	0,00	175,67	0,000	0,000	0,18							
	Чизкейк творожный с ягодой	150	12,76	16,15	40,38	347,03	0,06	0,31	18,46	232,54	0,47	181,30	121,30	50,33	2,37	309,34	0,021	0,037	0,06							
	ТТК № 222	200	0,20	0,00	15,04	57,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,25	8,30	4,40	0,86	25,00	0,000	0,000	0,80							
	ТТК № 75	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,06	0,03	0,38	0,11	0,00	15,00	37,92	37,26	3,40	25,81	0,019	0,001	0,006							
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	550	16,19	16,48	77,21	511,78	0,21	0,40	36,08	240,20	0,47	241,22	186,79	104,46	6,63	535,82	0,040	0,038	1,05							
	Итого за Завтрак					22																				
Обед																										
	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурцы консерв., лук репч., масло раст.)	60	1,11	2,49	1,79	67,38	0,006	0,00	0,03	95,94	0,08	10,20	20,35	7,95	0,60	128,76	0,012	0,001	0,06							
	ТТК № 38	210	4,44	4,64	11,92	94,36	0,00	0,02	7,40	14,00	0,82	44,40	15,20	14,60	0,00	148,00	0,019	0,001	0,00							
	Сметаной 200/10	200	15,50	17,20	40,30	341,90	0,24	0,12	4,00	293,00	0,00	46,70	286,00	86,50	0,003	388,90	0,001	0,000	0,00							
	ТТК № 273	200	0,68	0,00	21,26	89,66	0,03	0,10	14,00	0,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60	8,00	0,000	0,000	0,00							
	Глов из говядины по-узбекски	200	0,68	0,00	21,26	89,66	0,03	0,10	14,00	0,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60	8,00	0,000	0,000	0,00							
	ТТК № 68	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00							
	Напиток из шиповника	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015							
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015							
	Хлеб ржаной	730	25,72	24,90	102,06	726,50	0,53	0,41	25,61	402,94	0,90	174,70	399,75	137,35	3,08	765,76	0,032	0,019	0,08							
	Итого за Обед					31																				
	Итого за День		41,91	41,38	179,27	1238,28	0,74	0,81	61,69	643,14	1,37	415,92	586,54	241,81	9,71	1301,58	0,072	0,057	1,12							

Исполнитель:

Технолог

Распишева Д.Ф.

Тел: 5 84 55

8 922 409 47 58