

«СОГЛАСОВАНО»:

Директор ЛГ МАОУ «СОШ №4»


Т.А. Панферова

«» 2024 год

«УТВЕРЖДАЮ»:

Заместитель директора ООО «АВОКАДО»


Т.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 II)

г.Лангепас

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весна

День: понедельник

Неделя: 1

№ рецеп.	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	Мг	Fe	К	Л	Se	F							
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 №14 сб 2005	Каша молочная манная с маслом 150/10	160	6,48	9,00	38,14	238,50	0,01	0,30	1,99	70,22	0,99	172,15	86,47	24,88	0,84	100,36	0,001	0,002	1,08							
ТК №228 раскл 382 сб 2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	0,20	1,30	0,01	0,08	122,00	90,00	14,00	0,56	159,40	0,012	0,003	0,04							
	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							
		550	15,40	19,43	83,49	568,42	0,16	0,56	18,49	76,92	1,07	336,96	215,57	53,78	1,78	340,57	0,013	0,005	1,28							
Итого за Завтрак																										
						24																				
Обед																										
ТТК №42	Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., Масло раст.)	60	0,56	5,97	2,27	65,55	0,00	0,01	0,09	24,66	0,00	22,61	22,50	0,02	0,00	8,08	0,002	0,000	0,01							
ТК №246 раскл 84 сб 2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 200/10	210	3,00	6,00	12,00	113,00	0,09	0,06	11,00	80,00	0,00	44,40	82,30	27,20	0,12	64,50	0,008	0,006	0,04							
ТТК №231	Печень тушеная в соусе	100	13,50	9,20	8,60	179,00	0,19	0,04	12,70	335,70	0,00	30,00	239,00	17,00	0,50	234,00	0,000	0,000	0,000							
ТК №145 раскл 510 сб 2004	Каша ячневая вязкая	150	3,33	4,16	23,30	145,00	0,010	0,03	0,00	22,50	0,21	32,92	125,00	18,08	0,70	75,00	0,000	0,000	0,04							
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 дарницкий	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							
		780	23,63	25,30	94,22	725,41	0,57	0,41	37,97	462,86	0,21	203,33	547,00	90,60	3,80	481,68	0,010	0,023	0,11							
Итого за Обед																										
						31																				
Итого за День																										
			39,03	44,73	177,71	1293,83	0,73	0,97	56,46	539,78	1,28	604,04	613,85	144,38	5,58	609,38	0,023	0,028	1,39							

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон весна
День: вторник
Неделя: 1

№ реч.	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	Завтрак		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
ТТК №32	Салат из квашеной капусты	60	0,87	11,92	2,55	75,82	0,10	0,20	8,10	19,80	0,00	25,74	16,56	0,18	0,72	22,50	0,000	0,000	0,000			
ТТК №248	Фрикадельки из говядины с соусом 75/25	100	10,00	11,00	13,00	219,00	0,07	0,08	4,00	142,00	0,02	22,00	108,70	18,50	1,60	223,30	0,004	0,000	0,03			
ТТК №107 раскл 508 сб 2004	Каша перловая рассыпчатая	150	4,50	4,50	32,25	186,00	0,07	0,04	0,00	24,00	0,08	25,00	97,70	19,50	0,90	0,70	0,001	0,017	0,12			
ТТК №192 табл 24 сб 1996	Подфаршировка из свежих помидоров	30	0,25	0,00	0,84	6,00	0,00	0,00	3,00	3,00	0,00	7,00	0,50	1,00	0,00	42,50	0,000	0,000	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	0,80			
Итого за Завтрак	Хлеб 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	0,010	0,01			
		570	17,92	20,03	76,97	581,50	0,30	0,36	15,49	188,91	0,10	99,99	269,68	80,84	7,48	339,81	0,024	0,027	0,96			
						25																
Обед																						
ТТК №53	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурцы консерв., лук репч., масло раст.)	60	1,11	2,49	1,79	67,38	0,01	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 №79	Суп куриный	200	1,04	2,65	27,76	126,72	0,09	0,04	2,07	0,00	0,14	9,54	30,75	2,49	0,00	13,52	0,016	0,000	0,02			
ТТК №232	Говядина тушеная с черносливом	100	15,10	17,00	9,30	254,70	0,06	0,12	1,30	5,60	2,00	26,53	132,70	35,70	2,70	1,45	0,012	0,003	0,05			
ТТК №41	Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	201,10	0,10	0,00	0,00	34,00	0,00	37,00	46,00	9,00	1,00	7,00	0,000	0,000	0,000			
ТТК №109	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100,00	0,01	0,01	1,66	1,24	0,00	6,04	3,83	3,14	0,82	93,06	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 дарницкий	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	26,71	27,11	116,56	813,10	0,51	0,34	5,24	136,78	2,22	148,71	309,83	82,58	7,00	335,89	0,040	0,021	0,15			
Итого за день			44,63	47,14	193,53	1394,60	0,81	0,70	20,73	325,69	2,32	248,70	579,51	163,42	14,48	675,70	0,064	0,048	1,11			

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон весна
День: среда
Неделя: 1

№ реч.	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	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 № 293 раскл 15	Сыр (порциями)	40	6,78	13,00	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					
сб 2005	Тертели в соусе	100	14,00	7,00	14,30	251,96	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 раскл 508	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					
сб 2004	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					
ТТК №72	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					
сб 2004		530	20,43	23,45	71,30	587,61	0,02	0,27	5,76	48,27	1,07	341,33	373,20	82,05	3,19	215,34	0,002	0,001	1,17					
Итого за Завтрак																								
						25																		
Обед																								
ТТК №206	Салат из редиса с огурцом	60	0,60	5,98	2,20	79,25	0,10	0,20	6,07	0,84	0,00	16,19	39,42	7,80	0,43	70,41	0,002	0,000	0,27					
ТТК № 260	Суп гороховый	200	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 № 60	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,28	11,30	6,43	192,57	0,10	0,09	10,00	439,00	0,00	46,50	174,70	48,80	0,00	399,70	0,110	0,000	0,05					
ТТК № 87 раскл 520	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					
сб 2004	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	0,17					
ТТК №81	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 дарницкий	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	26,32	26,11	116,69	792,66	0,58	0,69	39,34	508,24	1,33	234,99	440,41	127,83	4,87	702,24	0,115	0,018	0,53					
Итого за День			46,75	49,56	187,99	1380,27	0,60	0,96	45,10	556,51	2,40	576,32	813,61	209,88	8,06	917,58	0,117	0,019	1,70					

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон весна
 День: четверг
 Неделя: 1

№ рещ.	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		
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	
ТК №249	Каша молочная пшеничная с маслом 150/10	160	7,00	6,00	28,50	213,00	0,14	0,24	0,75	54,75	0,15	96,97	164,47	31,73	1,80	122,77	0,011	0,002	0,002	0,25	
ТК №90	Кофейный напиток с Молоком	200	1,90	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	0,005	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	0,000	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	0,000	0,16	
Итого за Завтрак		550	11,38	14,82	75,67	508,19	0,29	0,34	16,25	67,44	0,15	267,78	327,57	81,93	3,38	529,87	0,011	0,007	0,007	0,41	
Обед						22															
ТТК №207	Салат Антошка (картофель, морковь, огурцы конс., лук репч., масло раст.)	60	0,69	10,21	5,41	118,20	0,04	0,02	2,88	0,78	0,00	11,13	21,30	5,94	0,08	0,62	0,020	0,000	0,000	0,05	
ТТК №103	Суп картофельный с клецками	200	1,80	2,64	24,04	134,04	0,11	0,90	14,00	273,00	0,20	36,70	73,60	23,60	0,01	218,10	0,004	0,004	0,004	0,07	
ТТК № 97	Блюс из говядины (говядина, капуста)	200	20,96	15,26	45,32	280,36	0,18	0,01	30,00	19,00	1,02	194,00	177,00	51,00	2,00	0,60	0,002	0,005	0,005	0,08	
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	0,100	2,800	
	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 дарницкий	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		720	27,69	28,71	120,34	758,24	0,68	1,20	58,26	293,38	1,22	312,83	354,30	108,24	4,24	357,72	0,056	0,126	0,126	3,02	
Итого за День			39,07	43,53	196,01	1266,43	0,97	1,54	74,51	360,82	1,37	580,61	681,87	190,17	7,62	887,59	0,067	0,133	0,133	3,43	

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	6	7	8		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	Л	Se	F							
1	Заправка	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	0,000	0,18									
	Фрукт по сезону																												
	Пудинг творожный с изюмом со ступенным Молоком 130/20	150	14,50	16,00	30,00	357,00	0,13	0,33	0,00	45,00	3,99	120,90	241,80	19,50	0,60	48,77	0,007	0,030	0,46										
	ТТК №89																												
	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 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	0,010	0,01										
	Итого за Заправка	550	17,93	16,33	66,83	521,75	0,28	0,42	17,62	52,66	3,99	180,82	307,29	73,63	4,86	275,25	0,026	0,040	1,45										
	Обед					22																							
	ТТК № 129	Салат из морской капусты (капуста морская консервированная свежий, лук репчатый, Масло раст.)	60	0,60	6,00	1,80	66,60	0,02	0,09	1,75	3,72	0,37	21,74	22,54	0,03	0,00	24,11	0,013	0,005	0,08									
	ТТК №251	Уха Любительская	200	7,20	4,80	5,60	148,00	0,08	0,23	0,70	144,00	3,20	106,32	101,04	29,68	0,70	85,04	0,010	0,004	1,04									
	ТТК №261	Зразы рубленые из говядины	100	14,60	16,60	14,80	267,50	0,08	0,14	2,74	16,00	0,20	19,01	148,30	20,10	1,35	195,70	0,004	0,003	0,030									
	ТТК №146 раскл 512 с6 2004	Рис припущенный	150	3,30	4,50	27,49	163,69	0,18	0,05	0,00	23,00	0,00	29,40	137,10	29,25	1,50	160,50	0,003	0,000	0,021									
	ТТК №239	Компот из свежих апельсинов	200	0,54	0,11	24,83	102,37	0,02	0,02	28,00	0,02	0,00	18,20	13,40	6,40	0,40	95,00	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 дарницкий	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	26,23	27,58	101,31	811,36	0,63	0,70	33,37	186,74	3,77	254,07	498,58	109,76	5,83	652,45	0,030	0,029	1,19									
	Итого за День			44,16	43,91	168,14	1333,11	0,91	1,12	50,99	239,40	7,76	434,89	805,87	183,39	10,69	927,70	0,056	0,069	2,64									

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весна

День: понедельник

Неделя: 2

№ рецепта	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 №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 №13 сб 2005	Каша молочная пшениная с маслом 150/10	160	6,48	9,00	38,14	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							
ТТК №228 раскл 382 сб 2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	0,20	1,30	0,01	0,08	122,00	90,00	14,00	0,56	159,40	0,012	0,003	0,04							
	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							
		550	12,48	19,42	85,98	555,79	0,16	0,56	18,49	96,92	1,07	339,96	215,57	53,78	1,78	444,86	0,013	0,005	1,28							
Обед																										
ТТК №42	Салат из свежих овощей (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	60	0,56	5,97	2,27	65,55	0,00	0,01	0,09	24,66	0,00	22,61	22,50	0,02	0,00	8,08	0,002	0,000	0,01							
ТТК №246 раскл 84 сб 2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 200/10	210	3,00	6,00	12,00	113,00	0,09	0,06	11,00	80,00	0,00	44,40	82,30	27,20	0,12	64,50	0,008	0,006	0,04							
ТТК №231	Печень тушеная в соусе	100	13,50	9,20	8,60	179,00	0,19	0,04	12,70	335,70	0,00	30,00	239,00	17,00	0,50	234,00	0,000	0,000	0,000							
ТТК №253 раскл 510 сб 2004	Каша пшеничная вязкая	150	4,16	4,16	25,00	150,83	0,10	0,04	0,00	22,50	0,00	15,50	100,42	21,50	1,66	83,92	0,000	0,000	0,000							
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	0,17							
	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	0,00							
	Хлеб дрожниковый	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							
		780	26,10	25,90	92,52	777,02	0,64	0,39	40,37	462,86	0,00	173,21	574,42	103,92	5,66	545,60	0,010	0,023	0,24							
Итого за Обед																										
						33																				
Итого за день																										
			38,58	45,32	178,50	1332,81	0,80	0,95	58,86	559,78	1,07	513,17	789,99	157,70	7,44	990,46	0,023	0,028	1,52							

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весна

День: вторник

Неделя: 2

№ реч.	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	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 № 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	0,001							
ТТК № 43	Тедтели в соусе	100	14,00	7,00	14,30	251,96	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 раскл 508 с6 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 №192 табл 24 с6 1996	Поддариовка из свежих помидоров	30	0,25	0,00	0,84	6,00	0,00	0,00	3,00	3,00	0,00	7,00	0,50	1,00	0,00	42,50	0,000	0,000	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	0,80							
	Хлеб 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	0,010	0,01							
		570	20,50	16,78	85,77	579,84	0,08	0,24	11,47	52,51	1,07	161,32	309,24	123,06	7,08	447,19	0,026	0,011	1,18							
Итого за Завтрак																										
						25																				
Обед																										
ТТК №78	Салат из кукурузы (кукуруза конц., огурец свеж., 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 № 69	Суп из овощей со сметаной 200/10	210	0,94	2,86	8,13	85,26	0,02	0,06	2,38	0,14	0,07	17,74	39,85	4,27	0,49	260,00	0,001	0,001	0,01							
ТТК №46	Гуляш из говядины	100	14,00	9,20	3,51	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							
ТТК № 87 раскл 520 с6 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 №109	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100,00	0,01	0,01	1,66	1,24	0,00	6,04	3,83	3,14	0,82	93,06	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 дврницкий	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	24,46	25,12	100,10	745,50	0,41	0,63	19,31	186,48	5,67	382,74	376,54	85,30	4,48	651,53	0,017	0,022	0,71							
Итого за День			44,96	41,90	185,87	1325,34	0,49	0,87	30,78	238,99	6,74	544,06	685,78	208,36	11,56	1098,72	0,043	0,033	1,89							

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весна

День: среда

Неделя: 2

№ рел.	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							
Завтрак																										
ТК № 293 раскл 15 сб 2005	Сыр (порциями)	40	6,78	13,00	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 № 86 сб 2004	Котлета рыбная	100	12,70	7,30	10,00	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 №262 раскл 511 сб 2004	Рис отварной	150	3,75	5,40	40,05	209,55	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	15,34	83,25	27,67	0,63	54,27	0,012	0,010	0,02							
ТК №72	Чай с лимонном 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							
	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	20,03	20,00	69,55	585,20	0,26	0,31	4,08	55,07	2,24	371,24	430,05	42,01	1,78	79,41	0,017	0,014	2,19							
Итого за Завтрак																										
						25																				
Обед																										
ТТК №124	Салат Огурчик с яйцом	60	1,80	8,40	1,20	91,20	0,03	0,02	4,20	34,80	0,57	21,18	59,52	7,56	0,60	106,87	0,005	0,008	0,02							
ТТК №103	Суп картофельный с клецками	200	1,80	2,64	24,04	134,04	0,11	0,90	14,00	273,00	0,20	36,70	73,60	23,60	0,01	118,10	0,004	0,004	0,07							
ТТК №219	Ленивые голубцы в сметанно-томатном соусе	200	13,00	8,00	10,00	212,00	0,08	0,12	6,00	202,00	0,02	139,50	156,00	29,60	0,20	89,00	0,006	0,000	0,040							
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 Дарницкий	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		720	21,27	23,61	103,29	770,10	0,50	1,31	38,38	509,80	0,79	270,78	367,32	89,06	3,29	414,07	0,015	0,029	0,15							
Итого за День			41,30	43,61	172,84	1355,30	0,76	1,62	42,46	564,87	3,03	642,02	797,37	131,07	5,07	493,48	0,032	0,043	2,34							

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		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	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			
ТК №292 раскл с6 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			
ТК №12	Каша молочная из хлопьев Геркулес с маслом 150/10	160	6,48	10,50	38,14	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			
ТК №90	Кофейный напиток с молоком	200	1,90	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		550	10,86	19,32	85,31	538,19	0,16	0,40	17,49	102,91	0,99	342,96	249,57	75,08	2,42	507,46	0,001	0,007	1,24			
Обед						23																
ТК № 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			
ТК №79	Макаронные изделия отварные с сыром	200	1,04	2,65	27,76	126,72	0,09	0,04	2,07	0,00	0,14	9,54	30,75	2,49	0,00	13,52	0,016	0,000	0,02			
ТК №212	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	2,800			
	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 деревенский	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		720	21,88	24,23	117,35	831,36	0,57	0,46	19,52	128,44	0,58	400,93	375,37	98,19	3,98	332,23	0,048	0,136	3,11			
Итого за День			32,74	43,55	202,66	1369,55	0,73	0,86	37,01	231,35	1,57	743,89	624,94	173,27	6,40	839,69	0,049	0,143	4,35			

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весна

День: пятница

Неделя: 2

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	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						
		Запеканка творожная со сухими молоком 130/20	150	18,50	18,00	37,75	345,00	0,00	0,00	1,00	85,50	0,18	267,79	295,35	37,05	30,75	72,46	0,011	0,027	0,05						
		ТТК №75	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						
		Чай с сахаром	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	0,010	0,01						
		Хлеб с ламинарией	550	21,93	18,33	74,58	509,75	0,15	0,09	18,62	93,16	0,18	327,71	360,84	91,18	35,01	298,94	0,030	0,037	1,04						
Итого за Завтрак							22																			
Обед		Салат Морковочка (морковь, горошек консервированный, лук репчатый, масло растительное)	60	1,20	12,00	3,60	80,40	0,06	0,05	5,40	549,60	0,00	13,26	36,84	16,74	0,36	87,64	0,002	0,000	0,02						
		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						
		ТТК №245	100	11,00	13,90	1,60	266,00	0,19	0,15	0,00	0,00	0,00	35,00	159,00	20,00	1,80	220,00	0,007	0,000	0,000						
		ТТК №30	150	2,85	7,20	18,40	88,80	0,14	0,28	11,10	13,50	0,02	12,00	60,00	30,00	0,50	285,00	0,000	0,450	0,000						
		ТТК №239	200	0,54	0,11	24,83	102,37	0,02	0,02	28,00	0,02	0,00	18,20	13,40	6,40	0,40	95,00	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 диетический	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	24,02	30,42	107,14	765,13	0,66	0,69	52,08	577,12	0,84	182,26	360,64	112,04	4,94	627,72	0,028	0,468	0,04						
Итого за День				45,95	48,75	181,72	1274,88	0,81	0,78	70,70	670,28	1,02	509,97	721,48	203,22	39,95	926,66	0,058	0,505	1,08						

Исполнитель:
Технолог
Васильева Д.Ф.
Тел: 5 84 55
8 922 409 47 58