

«СОГЛАСОВАНО»:

Директор ЛП МАОУ «СОШ №4»


Т.А. Панферова

«» 2024 год

«УТВЕРЖДАЮ»:

Заместитель директора ООО «АВОКАДО»


Ф.Т.о Джафаров

«» 2024 год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся муниципальных автономных общеобразовательных учреждений в возрасте с 12 лет и старше на весенний сезон

(Вариант II)

г.Лангепас

Возрастная группа 12 лет и старше
 Сезон весна
 День: понедельник
 Неделя: 1

№ реч.	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	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																						
ТК №292 раскл 14 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 №14	Каша молочная манная с маслом 200/10	210	8,64	12,00	50,86	318,00	0,02	0,39	2,66	102,30	1,24	227,94	113,30	33,18	1,68	131,82	0,002	0,003	1,45			
ТК №228 раскл 382 с6 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	100	1,00	0,00	8,00	47,00	0,02	0,04	180,00	15,00	0,00	40,00	34,00	25,00	0,80	30,00	0,002	0,000	0,01			
Итого за Завтрак		550	18,48	19,43	93,49	568,42	0,11	0,65	183,96	117,34	1,32	397,75	259,40	76,08	3,42	340,57	0,016	0,006	1,50			
Обед																						
ТК №42	Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., Масло раст.)	100	0,94	9,96	3,79	109,25	0,00	0,02	0,15	41,10	0,00	37,69	37,50	0,03	0,00	13,47	0,003	0,000	0,02			
ТК №246 раскл 84 с6 2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 250/10	260	3,75	7,50	15,00	141,25	0,11	0,07	13,75	100,00	0,00	55,50	102,87	34,00	0,15	80,63	0,010	0,070	0,05			
ТК №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 с6 2004	Каша ячневая вязкая	180	4,00	5,00	28,00	174,00	0,12	0,04	0,00	27,00	0,26	39,50	150,00	21,70	0,80	90,00	0,000	0,000	0,050			
ТК №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		900	26,48	25,30	114,44	826,36	0,70	0,44	40,78	503,80	0,26	236,09	607,57	101,03	3,93	518,20	0,013	0,087	0,14			
Итого за День			44,96	44,73	207,93	1394,78	0,81	1,09	224,74	621,14	1,58	604,04	613,85	177,11	7,35	609,38	0,029	0,093	1,64			

Возрастная группа 12 лет и старше

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	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	100	1,45	19,87	4,25	126,37	0,02	0,03	13,50	33,00	0,00	42,90	27,60	0,30	1,20	37,50	0,000	0,000	0,00					
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					
ТК № 107 Раскл 508 сБ 2004	Каша перловая рассыпчатая	180	5,00	5,00	38,00	201,00	0,07	0,04	0,00	27,00	0,00	23,10	185,90	22,80	1,00	99,80	0,00	0,001	0,08					
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 пшеницей	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					
		610	18,75	36,20	83,58	668,05	0,22	0,19	17,89	202,11	0,02	108,25	368,42	83,26	8,06	411,41	0,023	0,011	0,92					
Итого за Завтрак																								
						25																		
Обед																								
ТТК №53	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурцы консерв., лук репч., масло раст.)	100	1,86	4,15	2,98	112,30	0,01	0,00	0,05	159,89	0,13	17,00	33,92	13,26	1,01	214,61	0,020	0,002	0,10					
ТТК №79	Суп куриный	250	1,30	3,32	34,70	158,40	0,12	0,05	2,59	0,00	0,18	11,93	38,44	3,12	0,00	16,90	0,020	0,001	0,03					
ТТК №32	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	180	6,35	5,07	41,83	241,32	0,12	0,00	0,00	40,80	0,00	80,40	55,20	10,80	1,20	8,40	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		890	28,78	30,29	140,05	959,92	0,57	0,35	5,78	207,53	2,31	201,30	340,29	90,32	7,61	426,52	0,052	0,023	0,20					
Итого за День			47,53	66,49	223,63	1627,97	0,79	0,54	23,67	409,64	2,33	309,55	708,71	173,58	15,67	837,93	0,075	0,034	1,12					

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон весна

День: среда

Неделя: 1

№ рсч.	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	Мг	Fe	К	Л	Se	F							
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
ТК № 293 раскл 15 с6 2005	Сыр (порциями)	25	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 № 43 с6 2004	Тэфтели 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										
ТК №47 раскл 508 с6 2004	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,00	4,60	50,00	264,00	0,03	0,20	0,00	45,30	0,09	18,97	192,80	90,66	0,50	244,27	0,003	0,002	0,16										
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										
Итого за Завтрак	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										
Обед		565	22,68	24,90	83,80	673,61	0,04	0,39	5,76	59,57	1,10	346,07	421,40	104,71	1,65	276,41	0,004	0,002	1,21										
ТК №206	Салат из редиса с огурцом	100	1,00	9,98	3,67	132,08	0,02	0,03	10,12	1,40	0,00	26,99	65,70	13,01	0,72	117,35	0,003	0,001	0,45										
ТК № 260	Суп гороховый	250	6,00	4,00	20,00	142,00	0,26	0,09	12,00	324,00	0,01	31,80	90,90	36,50	2,10	182,70	0,001	0,001	0,05										
ТК № 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										
ТК № 87 раскл 520 с6 2004	Картофельное пюре	180	3,80	5,36	24,91	183,13	0,13	0,12	6,23	46,80	1,50	43,69	115,20	39,60	1,28	90,40	0,003	0,001	0,03										
ТК №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 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		890	31,96	31,21	110,66	918,42	0,77	0,57	54,93	811,20	1,51	209,68	476,70	176,11	7,48	945,25	0,117	0,020	0,77										
Итого за День			54,64	56,11	194,46	1592,03	0,81	0,96	60,69	870,77	2,61	555,75	898,10	280,82	9,13	1221,66	0,121	0,022	1,98										

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон весна

День: четверг

Неделя: 1

№ рсц.	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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
ТК №292 раскл 14 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 №249	Каша молочная пшеничная с маслом 200/10	210	9,30	8,00	38,00	284,00	0,19	0,32	1,00	73,00	0,20	129,30	219,30	42,30	2,50	243,70	0,015	0,003	0,34							
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	100	1,00	0,00	8,00	47,00	0,02	0,04	180,00	15,00	0,00	40,00	34,00	25,00	0,80	30,00	0,002	0,000	0,01							
	Итого за Завтрак	550	18,68	16,82	85,67	588,19	0,28	0,42	181,30	94,03	0,20	305,11	399,40	106,50	4,88	525,80	0,017	0,008	0,35							
Обед																										
ТК №207	Салат Антошка (картофель, морковь, огурцы конс., лук репч., масло раст.)	100	1,16	17,02	9,03	197,00	0,05	0,03	4,81	1,30	0,00	18,55	35,50	9,90	0,09	1,04	0,008	0,001	0,20							
ТК № 103	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,30	30,05	167,55	0,13	1,12	17,50	341,25	0,25	45,87	92,00	29,50	0,01	222,62	0,005	0,005	0,08							
ТК № 97	Бигус 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	0,08							
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	2,800							
	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 дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,80	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015							
	Итого за Обед	810	28,61	36,18	133,99	870,55	0,71	1,43	63,69	362,15	1,27	329,42	386,90	118,10	4,25	362,66	0,045	0,128	3,18							
	Итого за День		47,29	53,00	219,66	1458,74	0,99	1,85	244,99	456,18	1,47	634,53	786,30	224,60	9,13	888,46	0,062	0,136	3,53							

Возрастная группа 12 лет и старше
 Сезон весна
 День: пятница
 Неделя: 1

№ реч.	[Прим. пищи, наименование блюда]	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		7	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																										
	Фрукт по сезону	120	0,00	0,00	12,00	56,72	0,03	0,02	12,00	7,00	0,00	17,60	12,10	10,00	2,42	105,80	0,002	0,000	0,01							
ТК № 89 раскл 362 сб 2004	Пудинг из творога с изюмом со стученным молоком	200	19,33	21,33	40,00	476,00	0,17	0,45	0,00	60,00	5,32	161,20	322,40	26,00	0,80	65,03	0,010	0,040	0,62							
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							
		550	21,63	21,66	80,33	654,40	0,26	0,51	12,39	67,11	5,32	199,05	380,72	77,66	7,48	221,64	0,031	0,050	1,44							
Обед																										
ТТК № 129	Салат из морской капусты (капуста морская конс., огурец свежий, лук репч., масло раст.)	100	1,00	10,00	3,00	111,00	0,04	0,15	2,93	6,20	0,63	36,24	37,58	0,05	0,00	40,19	0,022	0,009	0,14							
ТТК №251	Уха Любительская	250	9,00	6,00	7,00	185,00	0,09	0,29	0,80	180,00	4,00	132,90	126,30	37,10	0,80	68,80	0,020	0,005	1,30							
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							
ТК № 146 раскл 512 сб 2004	Рис припущенный	180	3,96	5,40	32,99	196,43	0,210	0,06	0,00	27,00	0,00	34,00	164,52	35,10	1,80	192,60	0,004	0,000	0,025							
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		890	33,09	38,68	109,41	955,57	0,69	0,83	34,65	229,22	4,83	299,75	566,30	123,05	6,23	684,39	0,050	0,034	1,51							
						35																				
Итого за День			54,72	60,34	189,74	1609,97	0,95	1,34	47,04	296,33	10,15	498,80	947,02	200,71	13,71	906,03	0,081	0,084	2,95							

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон весна

День: суббота

Неделя: 1

№ реч.	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																									
ТТК № 191	Свёкла с маслом растительным	100	1,75	9,91	10,32	136,86	0,03	0,04	3,43	1,90	0,00	15,24	36,30	21,90	0,75	0,29	0,000	0,001	0,001	0,00					
ТТК №250	Омлет натуральный со стручковой фасолью	200	18,00	20,00	6,00	296,00	0,14	0,13	8,00	36,00	2,06	175,20	180,00	34,00	0,60	31,26	0,018	0,029	0,000	0,05					
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	0,000	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	0,010	0,01					
Итого за Завтрак	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	0,000	0,00					
		560	23,35	33,24	63,11	673,38	0,30	0,26	14,71	38,01	2,06	217,94	264,02	100,36	6,49	57,50	0,037	0,040	0,040	0,86					
Обед																									
ТТК № 221 Раскл 78 с6 2004	Икра морковная	100	1,13	8,18	8,66	112,70	0,06	0,06	3,14	480,17	0,00	36,21	43,10	1,80	0,85	11,40	0,001	0,001	0,001	0,80					
ТТК № 50	Суп с макаронными изделиями	250	3,00	6,00	14,80	119,50	0,03	0,03	0,60	125,00	0,10	7,70	19,75	10,25	0,45	80,25	0,002	0,000	0,000	0,02					
ТТК № 39	Котлета из говядины	100	9,90	10,80	15,55	260,63	0,05	0,02	0,00	29,33	2,15	65,33	233,33	38,67	0,95	141,33	0,020	0,000	0,000	0,19					
ТТК № 87 раскл 520 с6 2004	Картофельное пюре	180	3,80	5,36	24,91	183,13	0,13	0,12	6,23	46,80	1,50	43,69	115,20	39,60	1,28	90,40	0,003	0,001	0,001	0,03					
ТТК № 109	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100,00	0,008	0,006	1,66	1,24	0,00	6,04	3,83	3,14	0,82	93,06	0,000	0,000	0,000	0,002					
	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	0,000	0,00					
Итого за Обед	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					
		890	22,00	31,09	115,16	909,16	0,53	0,41	11,81	682,54	3,75	218,37	491,41	117,76	6,23	508,54	0,026	0,019	0,019	1,06					
Итого за День			45,35	64,33	178,27	1582,54	0,83	0,67	26,52	720,55	5,81	436,31	755,43	218,12	12,72	566,04	0,063	0,059	0,059	1,92					

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон весна

День: понедельник

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	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																					
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	0,000		
ТТК № 13	Каша молочная пшеничная с маслом 200г/10	210	8,64	12,00	50,86	324,00	0,02	0,37	2,66	102,30	1,24	227,94	113,30	33,18	1,68	131,82	0,002	0,003	1,45		
ТК №228 раскл с6 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	100	1,00	0,00	8,00	47,00	0,02	0,04	180,00	15,00	0,00	40,00	34,00	25,00	0,80	30,00	0,002	0,000	0,01		
		550	14,64	22,42	99,20	645,79	0,11	0,63	183,96	117,34	1,32	397,75	259,40	76,08	3,42	351,32	0,016	0,006	1,50		
						24															
Обед																					
ТТК №42	Салат из свежих овощей (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	100	0,94	9,96	3,79	109,25	0,00	0,02	0,15	41,10	0,00	37,69	37,50	0,03	0,00	13,47	0,003	0,000	0,02		
ТК №246 раскл с6 2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 250/10	260	3,75	7,50	15,00	141,25	0,11	0,07	13,75	100,00	0,00	55,50	102,87	34,00	0,15	80,63	0,010	0,070	0,05		
ТТК №231	Печень тушенная 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 № 253 раскл с6 2004	Каша пшеничная вязкая	180	5,00	5,00	30,00	181,00	0,13	0,05	0,00	27,00	0,01	18,60	120,50	25,80	2,00	100,70	0,000	0,000	0,00		
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 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		900	28,07	32,23	102,04	879,14	0,69	0,42	43,18	503,80	0,01	202,49	630,07	115,03	6,03	583,90	0,013	0,087	0,26		
Итого за день			42,71	54,65	201,24	1524,93	0,80	1,05	227,14	621,14	1,33	600,24	889,47	191,11	9,45	935,22	0,029	0,093	1,76		

Возрастная группа 12 лет и старше

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	4	5	6		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	Л	Se	F			
Завтрак																									
ТТК № 191	Свёкла с маслом растительным	100	1,75	9,91	10,32	136,86	0,03	0,04	3,43	1,90	0,00	15,24	36,30	21,90	0,75	0,29	0,000	0,001	0,001	0,00					
ТТК № 43	Тертые 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	0,000	0,25					
ТТК № 47 раскл 508 сб 2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,10	4,14	45,00	237,60	0,02	0,10	0,00	40,80	0,08	17,08	173,52	81,60	0,45	2,19,85	0,002	0,002	0,002	0,15					
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					
	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	0,010	0,01					
		610	26,15	21,38	97,95	688,24	0,11	0,28	6,50	57,01	1,09	151,77	349,84	145,26	5,46	280,95	0,022	0,013	0,013	1,21					
						25																			
Обед																									
ТТК № 78	Салат из кукурузы (кукуруза консервированная, лук репчатый, яйцо, масло раст.)	100	3,65	13,08	5,68	149,90	0,04	0,13	1,51	77,30	0,52	38,33	32,40	3,37	0,00	21,16	0,005	0,007	0,007	1,02					
ТТК № 69	Суп из овощей со сметаной 250/10	260	2,00	5,00	12,00	107,00	0,11	0,09	23,00	340,00	0,00	34,20	66,60	25,60	0,90	128,10	0,001	0,000	0,000	0,05					
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	0,000	0,05					
ТТК № 87 раскл 520 сб 2004	Картофельное пюре	180	3,80	5,36	24,91	183,13	0,13	0,12	6,23	46,80	1,50	43,69	115,20	39,60	1,28	90,40	0,003	0,001	0,001	0,03					
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	0,000	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	0,000	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	0,009	0,015					
Итого за Обед		900	27,62	33,39	97,34	857,73	0,55	0,74	41,58	565,06	6,06	421,83	435,45	114,58	5,11	543,17	0,020	0,025	0,025	1,17					
					32																				
Итого за День			53,77	64,77	195,29	1545,97	0,66	1,02	48,08	622,07	7,15	573,60	785,29	259,84	10,57	824,12	0,042	0,038	0,038	2,38					

Возрастная группа 12 лет и старше

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	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																						
ТК № 293 раскл 15 сб 2005	Сыр (порциями)	25	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	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	200	5,01	7,20	53,40	279,40	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	20,46	111,00	36,90	0,84	72,36	0,161	0,010	0,036			
ТК №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			
	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			
Итого за Завтрак		565	26,39	27,80	97,63	675,05	0,30	0,33	4,08	55,07	2,24	382,06	477,30	55,14	2,35	125,10	0,166	0,014	2,21			
Обед																						
ТТК № 124	Салат Огурчик с яйцом	100	3,00	14,00	2,00	152,00	0,04	0,03	7,00	58,00	0,96	35,30	99,20	12,60	1,00	78,13	0,009	0,014	0,03			
ТТК № 103	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,30	30,05	167,55	0,13	1,12	17,50	341,25	0,25	45,87	92,00	29,50	0,01	222,62	0,005	0,005	0,08			
ТТК №219	Пенивые 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		810	22,92	25,87	90,10	894,41	0,53	1,54	44,68	601,25	1,23	294,07	425,40	100,00	3,69	489,85	0,020	0,036	0,17			
Итого за день			49,31	53,67	187,73	1569,46	0,83	1,87	48,76	656,32	3,47	676,13	902,70	155,14	6,04	614,95	0,186	0,050	2,37			

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон весна

День: пятница

Неделя: 2

№ п/п	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	Л	Se	F							
Завтрак																										
	Фрукт по сезону	120	0,00	0,00	12,00	56,72	0,03	0,02	12,00	7,00	0,00	17,60	12,10	10,00	2,42	305,80	0,002	0,000	0,01							
	Запеканка из творога со сливочным молоком 180/20	200	20,60	22,00	37,00	460,00	0,01	0,01	1,30	114,00	0,24	357,06	393,80	49,40	41,00	96,61	0,015	0,037	0,06							
	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							
	Итого за Завтрак	550	22,90	22,33	77,33	638,40	0,10	0,07	13,69	121,11	0,24	394,91	452,12	101,06	47,68	453,22	0,036	0,047	0,88							
Обед																										
	Салат Морковочка (морковь, горошек консерв., лук репч., масло раст.)	100	2,00	20,00	6,00	134,00	0,11	0,08	9,00	916,00	0,00	22,10	61,40	27,90	0,60	179,40	0,003	0,000	0,03							
	ТТК № 38 Ши из свежей капусты со сметаной 250/10	260	5,55	5,80	14,90	117,95	0,00	0,03	9,25	17,50	1,03	55,50	19,00	18,25	0,00	185,00	0,024	0,002	0,00							
	ТТК №245 Сосиски отварные	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 Картофель отварной	180	4,00	8,00	29,00	201,00	0,21	0,13	35,00	50,00	0,05	19,90	104,50	19,90	1,60	997,00	0,004	0,000	0,03							
	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	900	27,08	48,38	103,12	954,52	0,78	0,58	81,43	983,52	1,08	210,10	433,50	116,75	6,28	1768,50	0,038	0,019	0,08							
	Итого за День		49,98	70,71	180,45	1592,92	0,88	0,65	95,12	1104,63	1,32	605,01	885,62	217,81	53,96	2221,72	0,074	0,066	0,96							

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон весна

День: суббота

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	У	Se	F							
Завтрак																										
ТК № 192 табл 24 с6 1996	Огурцы свежие порциями	100	0,80	0,00	3,80	21,00	0,03	0,04	10,00	10,00	0,00	23,33	42,00	14,00	0,60	141,67	0,003	0,003	0,02							
ТТК № 256	Вареники с картофелем отварные со сметанным соусом 200/20	220	14,20	16,40	52,6	384,00	0,16	0,12	2,80	66,00	0,00	198,00	76,00	34,00	1,40	22,00	0,000	0,000	0,00							
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							
	Хлеб с ламинармой	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	0,01							
		550	18,70	18,33	85,87	555,68	0,26	0,27	13,38	79,11	0,01	301,93	209,72	96,66	6,30	287,48	0,022	0,014	0,06							
Итого за Завтрак																										
						20																				
Обед																										
ТТК № 53	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурцы консерв., лук репч., Масло раст.)	100	1,86	4,15	2,98	112,30	0,01	0,00	0,05	159,89	0,13	17,00	33,92	13,26	1,01	114,61	0,020	0,002	0,10							
ТТК № 251	Уха Любительская	250	9,00	6,00	7,00	185,00	0,09	0,29	0,80	180,00	4,00	132,90	126,30	37,10	0,80	88,80	0,020	0,005	1,30							
ТТК № 39	Шницель из говядины	100	9,90	10,80	15,55	260,63	0,05	0,02	0,00	29,33	2,15	65,33	233,33	38,67	0,95	141,33	0,020	0,000	0,19							
ТК № 146 раскл 512 с6 2004	Рис припущенный	180	3,96	5,40	32,99	196,43	0,210	0,06	0,00	27,00	0,00	34,00	164,52	35,10	1,80	192,60	0,004	0,000	0,025							
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 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		890	29,60	26,92	103,17	943,02	0,62	0,61	17,43	396,22	6,28	309,93	688,27	162,33	7,94	692,44	0,064	0,024	1,80							
						35																				
Итого за День			48,30	45,25	189,04	1498,70	0,88	0,88	30,81	475,33	6,29	611,86	897,99	258,99	14,24	979,92	0,086	0,038	1,86							

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