

«СОГЛАСОВАНО»:

Директор ЛП МАОУ «СОШ №4»


Т.А. Панферова

«09» января 2024 год

«УТВЕРЖДАЮ»:

Зам. директора по производству ООО «Авокадо»


Г.Т.о Джафаров

«09» января 2024 год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

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

(Вариант I)

г.Лангепас

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон зима

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	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 № 293 раскл 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	0,00							
ТТК № 13	Каша молочная пшённая с маслом 200/10	210	8,50	10,00	47,43	318,94	0,013	0,39	2,61	118,41	1,30	229,88	113,49	32,66	1,10	131,72	0,0010	0,002	1,40							
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	0,70	0,00	5,00	25,30	0,05	0,03	10,13	4,44	0,00	23,33	11,33	7,30	0,00	103,33	0,000	0,000	0,10							
Итого за Завтрак		565	20,90	22,02	92,65	641,07	0,14	0,71	14,22	122,93	1,38	600,91	359,32	66,61	2,27	444,05	0,013	0,005	1,54							
Обед																										
ТТК № 78	Салат из кукурузы (кукуруза консерв., огурцы свеж., лук репч., 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	1,02							
ТТК № 38	Щи 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 № 39	Цицелья из говядины	100	9,90	10,05	15,55	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 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							
	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		900	28,05	32,00	115,91	930,11	0,57	0,43	14,94	151,13	3,70	266,56	539,45	127,69	7,43	872,19	0,055	0,026	1,25							
Итого за День			48,95	54,02	208,56	1571,18	0,72	1,14	29,16	274,06	5,08	867,47	898,77	194,30	9,70	1316,24	0,068	0,031	2,79							

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон зима

День: вторник

Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		B1	B2	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 № 193 табл.24 сб 1996	Омурчы консервированные порциями	100	1.30	0.30	5.30	31.00	0.02	0.02	5.00	5.00	0.00	3.00	3.00	14.00	3.00	141.00	0.003	0.000	0.00							
ТТК № 43	Тертелги в соусе	100	10.57	11.00	14.30	238.96	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 № 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	0.00							
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 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		610	20.52	18.50	89.76	632.96	0.20	0.16	8.07	60.11	1.01	202.85	198.22	66.56	8.46	210.21	0.023	0.001	1.06							
Обед																										
ТТК №153	Салат Майский (редис, яйцо лук зелёный, зелень, масло раст.)	102	4.06	18.06	2.67	189.50	0.03	0.14	11.52	97.70	0.55	41.40	64.05	11.79	1.23	197.86	0.008	0.008	0.017							
ТТК № 45	Свекольник со сметаной 250/10	260	4.20	4.92	16.30	126.35	0.10	0.09	11.62	26.50	0.01	6.40	8.40	1.10	0.00	62.00	0.009	0.000	0.23							
ТТК № 264	Мясо духовое (говядина с картофелем)	200	16.90	11.80	34.70	306.10	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 № 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	0.002							
	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	0.00							
	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		822	29.33	32.00	114.91	855.15	0.59	0.61	25.00	157.94	2.76	211.24	326.48	87.33	7.13	454.36	0.049	0.032	0.36							
Итого за День			49.85	50.50	204.67	1488.11	0.79	0.77	33.07	218.05	3.77	414.09	524.70	153.89	15.59	664.57	0.07	0.033	1.42							

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон зима

День: среда

Нагрузка: 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	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 №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							
ТТК № 245 с6 2004	Соусы и отварные	100	11,00	8,50	11,00	206,00	0,19	0,15	0,00	0,00	0,00	35,00	159,00	20,00	1,80	220,00	0,007	0,000	0,00							
ТК № 87 раскл 520 с6 2004	Картофельное пюре	200	4,22	5,95	27,67	203,47	0,14	0,13	6,92	52,00	1,66	48,54	128,00	44,00	1,42	100,44	0,004	0,002	0,04							
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							
	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		550	18,20	21,15	83,02	625,08	0,36	0,31	9,82	52,03	1,66	99,25	318,90	73,10	4,50	350,68	0,011	0,002	0,84							
Обед																										
ТТК № 73	Салат из свежей капусты с морковью	100	2,00	10,00	10,00	137,00	0,03	0,04	25,76	36,54	0,00	46,56	7,60	10,09	0,59	25,60	0,003	0,004	0,20							
ТТК № 79	Суп куриный	250	1,30	3,32	29,70	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							
ТК № 74 раскл 431 с6 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 с6 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	219,85	0,002	0,002	0,15							
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							
Итого за Обед	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							
		890	27,60	29,61	134,38	941,26	0,51	0,49	53,33	477,34	2,32	381,47	472,36	134,61	6,34	433,45	0,033	0,025	1,77							
Итого за День			45,80	50,76	217,40	1566,34	0,87	0,80	63,15	529,37	3,98	480,72	791,26	207,71	10,84	784,13	0,044	0,027	2,61							

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон зима

День: четверг

Неделя: 1

№ реч.	Прiem 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 № 293 раскл 15 сб 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	0,00							
ТТК № 12	Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом 200/10	210	8,50	8,23	47,43	318,94	0,013	0,39	2,60	118,41	1,30	225,95	113,49	32,66	1,10	131,72	0,0013	0,0026	1,42							
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	100	0,70	0,00	5,00	25,30	0,05	0,03	10,13	4,44	0,00	23,33	11,33	7,30	0,00	103,33	0,000	0,000	0,10							
Итого за Завтрак		565	18,98	18,43	83,34	582,05	0,11	0,59	13,11	125,92	1,31	540,58	323,12	64,01	2,61	382,65	0,001	0,013	1,55							
Обед						21																				
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 № 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	0,02							
ТТК № 258	Запеканка рисовая с рыбой	200	16,10	17,05	37,45	321,38	0,060	0,08	1,88	33,40	0,22	20,24	247,70	32,28	0,06	180,58	0,001	0,010	0,00							
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		810	27,20	27,80	124,82	878,82	0,45	0,38	13,91	318,89	0,45	115,94	383,77	83,49	3,67	613,84	0,053	0,129	2,94							
Итого за День			46,2	46,23	208,2	1460,87	0,57	0,97	27,02	444,81	1,76	656,52	706,89	147,50	6,28	996,49	0,054	0,142	4,49							

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон зима

День: пятница

Неделя: 1

№ 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	120	0,84	0,00	6,00	30,36	0,06	0,04	12,16	5,33	0,00	28,00	13,60	8,76	0,00	124,00	0,000	0,000	0,12						
ТТК № 222	Чизкейк творожный	200	18,76	21,72	52,80	413,24	0,09	0,45	0,66	283,00	1,65	321,10	138,70	42,70	1,90	102,00	0,010	0,005	0,49						
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	21,90	22,05	87,13	565,28	0,21	0,53	13,21	288,44	1,65	369,35	198,52	93,12	6,16	276,81	0,029	0,006	1,416						
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	178,13	0,009	0,014	0,03						
ТТК № 3	Суп гороховый с гречками 250/15	265	4,25	4,75	28,32	124,50	0,03	0,08	0,00	36,75	0,10	44,10	0,12	0,04	0,00	2,13	0,002	0,002	0,00						
ТТК № 81	Дзы с говядиной	200	16,90	11,80	25,10	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 № 239	Компот из свежих апельсинов	200	0,54	0,11	24,83	102,37	0,02	0,018	28,00	0,02	0,00	18,20	13,40	6,40	0,40	95,00	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	0,00						
	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		825	28,63	31,23	117,04	858,17	0,54	0,50	35,20	127,27	3,26	255,00	362,92	90,34	6,48	376,70	0,043	0,040	0,147						
Итого за День			50,58	53,28	204,17	1423,45	0,75	1,03	48,41	415,71	4,91	624,35	561,44	183,46	12,64	653,51	0,072	0,046	1,56						

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон зима

День: суббота

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	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 № 192 табл 24 сб 1996	Орुцци свежые 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 №212	Макаронные изделия отварные с сыром	200	16,00	15,00	45,00	350,00	0,12	0,13	0,00	0,13	0,44	304,20	222,80	60,20	1,40	109,90	0,000	0,019	0,000							
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							
	Хлеб ржаного-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							
	Пирожное Чюко-лай, шт	28	1,12	4,50	20,00	123,20	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	16,80	0,00	0,00	0,14	0,00	0,002	0,000	0,00							
Итого за Завтрак		568	20,52	19,83	94,59	644,72	0,21	0,24	13,28	10,24	0,44	367,23	312,52	116,66	6,44	277,52	0,024	0,023	0,826							
Обед																										
ТК № 257 раскл 43 сб 1997	Салат Степной (картофель, оуруцци конс, морковь, лук репч, горошек конс, масло раст)	100	2,00	15,00	8,00	174,00	0,09	0,10	12,00	0,39	0,00	56,20	62,00	23,40	0,90	266,03	0,002	0,000	0,02							
ТТК № 82	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/10	260	2,75	4,38	18,06	135,60	0,010	0,08	3,50	50,00	0,00	33,25	1,30	5,00	0,00	10,48	0,001	0,005	0,00							
ТТК № 273	Плов из говядины по-узбекски	200	15,50	14,20	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 № 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	0,002							
	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	0,00							
	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		820	27,00	32,20	117,60	884,70	0,60	0,48	21,34	344,63	0,00	201,59	429,33	142,34	3,60	850,57	0,004	0,022	0,040							
Итого за День			47,52	52,03	212,19	1529,42	0,81	0,71	34,62	354,87	0,44	568,82	741,85	259,00	10,04	1128,09	0,028	0,045	0,87							

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон зима

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	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 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		
ТТК №100	Каша молочная Дружба с Маслом 200/10	210	3,77	10,31	40,00	320,93	0,11	0,07	0,00	90,67	1,07	3,36	90,13	33,87	0,09	61,20	0,001	0,003	0,003	0,01		
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	0,003	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	0,000	0,00		
	Фрукт по сезону	100	0,70	0,00	5,00	25,30	0,05	0,03	10,13	4,44	0,00	23,33	11,33	7,30	0,00	103,33	0,000	0,000	0,000	0,10		
Итого за Завтрак		565	18,17	22,33	85,22	643,06	0,24	0,39	11,61	95,19	1,15	374,39	335,96	67,82	1,26	373,53	0,013	0,006	0,006	0,15		
Обед																						
ТТК № 10	Салат Карамель (огурцы свеж.,редис,перец слад.,лук репч.,масло раст.)	100	1,00	15,00	3,00	153,00	0,03	0,04	50,00	53,00	0,00	21,40	32,90	10,30	0,60	156,20	0,002	0,000	0,000	0,00		
ТТК № 103	Суп картофельный с клецками	250	2,30	3,30	30,05	167,55	0,14	1,11	17,50	341,25	0,25	45,86	92,00	29,50	0,013	522,61	0,005	0,005	0,005	0,08		
ТТК № 220	Суфле из печени	100	12,22	8,79	12,43	205,17	0,01	0,01	7,55	136,98	1,0	25,01	284,40	31,89	3,12	165,26	0,032	0,01	0,01	0,2		
ТК №149 раскл 534 с6 2004	Канюста тушёная	180	4,32	6,00	18,96	146,40	0,12	0,12	8,40	70,80	0,00	114,00	55,80	38,40	1,80	40,80	0,005	0,000	0,000	0,03		
	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	0,000	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	0,000	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	0,000	0,000	0,015		
Итого за Обед		890	27,83	31,66	114,90	897,32	0,57	1,47	87,63	602,03	1,25	279,67	555,30	142,39	10,21	1216,97	0,046	0,032	0,032	0,33		
Итого за день			46,00	53,99	200,12	1540,38	0,81	1,86	99,24	697,22	2,40	654,06	891,26	210,21	11,47	1590,50	0,059	0,038	0,038	0,48		

Возрастная группа 12 лет и старше
Сезон зима
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	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 № 42	Салат из свежих огурцов	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							
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							
ТТК № 87 раскл 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							
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		610	19,74	22,95	76,80	572,06	0,33	0,38	7,77	142,90	3,74	229,63	410,92	81,68	5,54	157,68	0,030	0,006	2,23							
Обед																										
ТТК № 104	Салат Свекольный (свекла, огурцы конс., Масло раст.)	100	1,73	14,85	7,28	169,90	0,01	0,00	1,95	1,50	0,00	39,88	45,70	20,58	1,50	129,90	0,001	0,000	0,01							
ТТК № 38	Щи 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 № 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							
ТТК № 146 раскл 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 № 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	0,002							
	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	0,00							
	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		900	29,41	31,20	115,92	901,98	0,49	0,49	22,04	146,96	5,07	434,99	450,47	119,94	6,23	811,01	0,040	0,019	0,10							
Итого за День			49,15	54,15	192,72	1474,04	0,82	0,87	29,81	289,86	8,81	664,62	861,39	201,62	11,77	968,69	0,070	0,025	2,33							

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон зима

День: среда

Неделя: 2

№ рецепта	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	Мг	Fe	К	J	Se	F							
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	0,00	2,11	2,60	0,00	0,02	2,50	0,000	0,000	0,000	0,00								
ТТК № 245	Сосиски отварные	100	11,00	8,50	11,00	206,00	0,19	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	35,00	159,00	20,00	1,80	220,00	0,007	0,000	0,000	0,00								
ТТК № 41	Макаронные изделия отварные	200	7,05	5,63	46,47	266,13	0,13	0,00	0,00	46,33	0,00	0,00	89,33	61,33	12,00	1,33	9,33	0,000	0,000	0,000	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	0,00	7,90	9,80	5,20	0,90	0,14	0,000	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	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36	27,60	0,000	0,000	0,000	0,00								
Итого за Завтрак		550	20,03	20,83	91,82	679,82	0,35	0,18	2,90	45,36	0,00	0,00	140,04	252,23	41,10	4,41	259,57	0,007	0,000	0,000	0,80								
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	1,02										
ТТК № 82	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/10	260	2,75	4,38	18,06	135,60	0,010	0,08	3,50	50,00	0,00	33,25	1,30	5,00	0,00	10,48	0,001	0,005	0,00										
ТТК № 264	Мясо духовое (говядина с картошкой)	200	16,90	11,80	34,70	306,10	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	0,000	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 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	0,000	0,015										
Итого за Обед		820	27,97	29,83	116,79	816,46	0,53	0,68	19,21	159,80	2,72	242,98	285,90	83,67	5,68	141,08	0,038	0,036	1,135										
Итого за день			48,00	50,66	208,61	1496,28	0,88	0,86	22,11	205,16	2,72	383,02	538,13	124,77	10,09	400,65	0,045	0,036	1,94										

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон зима

День: четверг

Неделя: 2

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	4	5	6		7	В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	Л	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 (порционными)	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								
ТТК № 14	Каша молочная манная с маслом 200/10	210	8,64	12,00	48,19	318,00	0,01	0,40	2,65	120,29	1,32	229,53	115,29	33,17	1,12	133,81	0,001	0,003	1,44								
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	100	0,70	0,00	5,00	25,30	0,05	0,03	10,13	4,44	0,00	23,33	11,33	7,30	0,00	103,33	0,000	0,000	0,10								
Итого за Завтрак		565	19,12	21,90	84,10	581,11	0,11	0,60	13,16	127,80	1,33	544,16	324,92	64,52	2,63	384,74	0,001	0,013	1,57								
Обед																											
ТТК № 150	Салат Маргоша (капуста квашеная, свекла, лук репч., масло раст.)	100	2,30	15,01	9,80	180,60	0,03	0,03	11,88	1,00	0,00	40,80	36,60	17,98	1,35	229,64	0,010	0,000	0,15								
ТТК № 50	Суп с макаронными изделиями	250	3,00	6,00	14,80	119,60	0,03	0,03	0,60	125,00	0,10	7,70	19,75	10,25	0,45	80,25	0,002	0,000	0,02								
ТТК № 43	Тертелги в соусе	100	10,57	11,00	14,30	238,96	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 сб 2004	Каша гречневая расыпчатая	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	219,85	0,002	0,002	0,15								
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		890	26,21	31,75	133,49	942,30	0,43	0,53	26,54	181,60	1,19	235,78	406,07	137,63	4,40	678,14	0,045	0,119	3,39								
Итого за день			45,33	53,65	217,59	1523,41	0,54	1,13	39,70	309,40	2,52	779,94	730,99	202,15	7,03	1062,88	0,046	0,132	4,96								

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон зима

День: пятница

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	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	0,84	0,00	6,00	30,36	0,06	0,04	12,16	5,33	0,00	28,00	13,60	8,76	0,00	124,00	0,000	0,000	0,12							
	ТТК № 222 Чизкейк творожный	200	18,76	21,72	52,80	413,24	0,09	0,45	0,66	283,00	1,65	321,10	138,70	42,70	1,90	102,00	0,010	0,005	0,49							
	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	21,90	22,05	87,13	565,28	0,21	0,53	13,21	288,44	1,65	369,35	198,52	93,12	6,16	276,81	0,029	0,006	1,42							
Обед																										
	ТТК № 42 Салат из свежих огурцов	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							
	ТТК № 93 раклп 110 Борщ из свежей капусты со сметаной 250/10	260	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 № 273 Плов из говядины по-узбекски	200	15,50	14,20	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 № 239 Компот из свежих апельсинов	200	0,54	0,11	24,83	102,37	0,02	0,018	28,00	0,02	0,00	18,20	13,40	6,40	0,40	95,00	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	0,00							
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015							
Итого за Обед		820	27,99	27,72	119,79	816,40	0,52	0,38	37,93	397,12	0,01	202,39	461,90	124,43	2,29	615,07	0,004	0,018	0,16							
Итого за День			49,89	49,77	206,92	1381,68	0,73	0,91	51,14	685,56	1,66	571,74	660,42	217,55	8,45	891,88	0,033	0,024	1,58							

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон зима

День: суббота

Неделя: 2

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	Y	ЭЦ	B1		B2	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																													
ТТК № 236	Салат из моркови с сахаром	100	1,15	1,00	11,05	105,57	0,04	0,06	2,00	1200	0,00	2,00	47,85	0,61	0,00	166,15	0,004	0,000	0,000	0,01									
ТТК № 106	Оладьи со сухими молоком 200/30	230	10,06	10,76	24,64	491,16	0,25	0,26	1,00	0,26	0,28	16,10	0,88	21,60	0,00	192,80	0,006	0,002	1,03	0,80									
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 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	0,006									
Итого за Завтрак		570	18,91	18,40	77,16	647,41	0,35	0,36	6,28	1200	0,28	41,00	96,45	64,67	4,30	384,90	0,029	0,003	1,84										
Обед																													
ТТК № 213	Салат Незнайка (капустя б/к, огурцы свеж., масло раст.)	100	1,00	15,00	9,00	96,00	0,03	0,03	31,00	4,00	0,00	43,20	30,40	13,60	0,00	223,40	0,003	0,000	0,01										
ТТК № 79	Суп куриный	250	1,30	3,32	29,70	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 № 39	Биточки из говядины	100	9,90	10,05	15,55	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 № 67	Картофель запеченный	180	5,00	10,00	40,00	199,00	0,29	0,17	49,00	7,00	0,00	24,30	141,10	55,90	2,20	634,55	0,006	0,000	0,04										
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 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		890	27,08	31,94	133,90	942,57	0,75	0,51	99,17	40,33	2,33	205,46	573,47	149,49	6,53	1171,28	0,049	0,018	0,46										
Итого за День			45,99	50,34	211,06	1589,98	1,11	0,87	105,45	1240,7	2,61	246,46	669,92	214,16	10,83	1556,18	0,078	0,021	2,30										

Исполнитель:

Технолог

Васильева Л.Ф.

Тел: 5 84 55

8 922 409 47 58