

«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 7 до 11 лет на зимний сезон

(Вариант II)

г.Лангепас

Возрастная группа 7-11 лет
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	Mg	Fe	К	J	Se	F							
Завтрак																										
1		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 (порционные)	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	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							
Итого за Завтрак		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							
Обед		24																								
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							
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							
Итого за Обед		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 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 зима
 День: вторник
 Неделя: 1

№ рец.	Применение 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	Л	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	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	0,00							
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							
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	Подгарнировка 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 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							
		570	17,92	20,03	76,97	581,50	0,30	0,36	15,49	188,91	0,10	99,99	269,69	80,84	7,48	339,81	0,024	0,027	0,96							
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	0,000	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 зима

День: среда

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		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
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	0,000	0,000	0,00								
ТТК № 43	Тертлеги 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	0,000	0,25								
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	0,001	0,001	0,12								
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									
	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									
		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	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	0,000	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	0,001	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	0,000	0,05									
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	0,000	0,02									
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 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		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	0,018	0,53									
						34																							
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	0,019	1,70									

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон зима

День: четверг

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	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 №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	0,25			
ТТК №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			
		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	0,41			
Итого за Завтрак						22																
Обед																						
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	0,05			
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	0,07			
ТТК № 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			
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	2,800			
	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	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015			
Итого за Обед		720	27,69	28,71	120,34	768,24	0,68	1,20	58,26	293,38	1,22	312,83	354,30	108,24	4,24	357,72	0,056	0,126	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	3,43			

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон зима

День: пятница

Неделя: 1

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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																								
	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					
	Пудинг творожный с изюмом со сгущенным 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	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 плавленарией	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					
	Итого за Завтрак					22																		
Обед																								
	Салат из морской капусты (капуста морская консервированная, 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	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	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	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	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 апельсинов	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 зима

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 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	Каша молочная пшеничная 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							
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							
Итого за Завтрак		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							
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 №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 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		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 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 зима

День: вторник

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	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																						
ТТК №73	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,20	6,00	6,00	82,20	0,01	0,02	15,45	21,92	0,00	27,93	4,56	6,05	0,35	15,36	0,001	0,002	0,12			
ТТК № 43	Творожки 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	Подгариновка 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	86,97	579,84	0,08	0,24	21,52	73,23	1,07	168,61	289,68	116,81	6,65	301,87	0,022	0,013	1,30			
Итого за Завтрак						25																
Обед																						
ТТК №78	Салат из кукурузы (кукуруза консерв., 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 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			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			
					32																	
Итого за День			44,96	41,90	187,07	1325,34	0,49	0,87	40,83	259,71	6,74	551,35	666,22	202,11	11,13	963,40	0,039	0,035	2,01			

Возрастная группа 7-11 лет

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		B1	B2	С	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	J	Se	F							
1		2	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)	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	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 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		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							
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							
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	0,015							
		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 зима

День: четверг

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							
Завтрак																										
ТК №292, раскл 14	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							
сб 2005	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							
ТТК №12	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							
		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							
Итого за Завтрак						23																				
Обед																										
ТТК №294	Салат из редиса с морковью	60	1,00	6,00	3,00	70,00	0,02	0,03	9,00	440,00	0,00	18,70	28,00	12,80	1,50	85,90	0,001	0,000	0,01							
ТТК №79	Суп кукурузный	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 №212	Макаронные изделия отварные с сыром	200	16,00	15,00	45,00	499,00	0,12	0,13	0,00	127,00	0,44	304,20	222,80	60,20	1,40	109,90	0,000	0,019	0,000							
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	2,800							
	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 драницкий	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							
		720	22,28	24,25	117,35	831,36	0,58	0,47	22,45	567,60	0,58	403,44	363,95	103,19	5,05	347,72	0,047	0,136	2,85							
Итого за Обед						35																				
Итого за день			33,14	43,57	202,66	1369,55	0,74	0,87	39,94	670,51	1,57	746,40	613,52	178,27	7,47	855,18	0,048	0,143	4,09							

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон зима
День: пятница
Неделя: 2

№ 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	Mg	Fe	К	Л	Se	F							
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 №48	Запеканка творожная со спущенным 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	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							
	Итого за Завтрак	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							
Обед																										
	ЭЦ (ккал)					22																				
ТТК №63	Салат Морковочка (морковь, горошек консерв., лук репч., масло раст.)	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	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	0,00							
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	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	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	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 Л.Ф.
Тел: 5 84 55
8 922 409 47 58