


«СОГЛАСОВАНО»:

Директор ЛП МАОУ «СОШ №5»


  
Т.Н. Абатурова

«» 2024 год

«УТВЕРЖДАЮ»:

Зам.директора по производству ООО «Авокадо»

  
Г.Т.о Джафаров

«» 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	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
<b>Завтрак</b>																			
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 № 13	Каша молочная пшѐнная 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 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	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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
						24													
<b>Обед</b>																			
ТТК № 78	Салат из кукурузы (кукуруза конс., 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	Шницель 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 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
	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
<b>Итого за Обед</b>		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
						34													
<b>Итого за день</b>			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

№ 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	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
<b>Завтрак</b>																			
ТК № 193 табл24 сб 1996	Огурцы 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	Тефтели 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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
						23													
<b>Обед</b>																			
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
<b>Итого за Обед</b>		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
						31													
<b>Итого за день</b>			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

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	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
<b>Завтрак</b>																			
TK №292 раскл 14 сб 2005	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19	0,001	0,01	0,00	0,03	0,00	2,11	2,60	0,00	0,02	2,50	0,000	0,000	0,00
ТТК № 245	Сосиски 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
TK № 87 раскл 520 сб 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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
						23													
<b>Обед</b>																			
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 кудрявый	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
TK № 74 раскл 431 сб 2004	Печень по-строгановски	100	11,32	11,58	5,03	139,62	0,08	0,06	8,40	400,00	2,06	245,20	122,60	1,60	1,92	16,00	0,008	0,001	1,20
TK № 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	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
	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
<b>Итого за Обед</b>		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
						35													
<b>Итого за день</b>			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

№ 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	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
<b>Завтрак</b>																			
TK № 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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
						21													
<b>Обед</b>																			
ТТК № 53	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурцы конс., 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
<b>Итого за Обед</b>		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
						32													
<b>Итого за день</b>			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

№ 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	Mg	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
<b>Завтрак</b>																			
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
						21													
<b>Обед</b>																			
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 гренками 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	Азу 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
<b>Итого за Обед</b>		825	28,68	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
						32													
<b>Итого за день</b>			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	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
<b>Завтрак</b>																			
TK № 192 табл 24 сб 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 №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 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
	Пирожное Чоко-пай, 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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
						24													
<b>Обед</b>																			
TK № 257 раскл 43 сб 1997	Салат Степной (картофель,огурцы 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
<b>Итого за Обед</b>		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
						33													
<b>Итого за день</b>			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	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
<b>Завтрак</b>																			
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 №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	0,01
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	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
<b>Итого за Завтрак</b>		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	0,15
						24													
<b>Обед</b>																			
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	0,00
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	0,08
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	0,2
ТК №149 раскл 534 сб 2004	Капуста 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	0,03
	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	0,00
	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
<b>Итого за Обед</b>		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	0,33
						33													
<b>Итого за день</b>			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	0,48



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	Ca	Р	Mg	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	
<b>Завтрак</b>																				
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	
ТК № 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	0,03	
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	
<b>Итого за Завтрак</b>		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	
						21														
<b>Обед</b>																				
ТТК № 104	Салат Свекольный (свёкла, 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	
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 № 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	
<b>Итого за Обед</b>		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	
						33														
<b>Итого за день</b>			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

№ 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	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
<b>Завтрак</b>																			
ТК №292 раскл 14 сб 2005	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19	0,001	0,01	0,00	0,03	0,00	2,11	2,60	0,00	0,02	2,50	0,000	0,000	0,00
ТТК № 245	Сосиски 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
ТТК № 41	Макаронные изделия отварные	200	7,05	5,63	46,47	268,13	0,13	0,00	0,00	45,33	0,00	89,33	61,33	12,00	1,33	9,33	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	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
<b>Итого за Завтрак</b>		550	20,03	20,83	91,82	679,82	0,35	0,18	2,90	45,36	0,00	140,04	252,23	41,10	4,41	259,57	0,007	0,000	0,80
						25													
<b>Обед</b>																			
ТТК № 78	Салат из кукурузы (кукуруза конс., 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 № 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 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 № 68	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,26	89,66	0,03	0,10	14,00	0,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60	8,00	0,000	0,000	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
<b>Итого за Обед</b>		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
						30													
<b>Итого за день</b>			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

№ 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	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
<b>Завтрак</b>																			
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 № 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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
						21													
<b>Обед</b>																			
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	119,50	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 № 43	Тефтели 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 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 № 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
<b>Итого за Обед</b>		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
						35													
<b>Итого за день</b>			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	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
<b>Завтрак</b>																			
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
						21													
<b>Обед</b>																			
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
ТК № 93 раскл 110 сб 2004	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	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
<b>Итого за Обед</b>		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
						30													
<b>Итого за день</b>			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

№ 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	Ca	Р	Mg	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
<b>Завтрак</b>																			
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	0,01
ТТК № 106	Оладьи со сгущенным 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
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 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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
						24													
<b>Обед</b>																			
ТТК № 213	Салат Незнайка (капуста 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 кудрявый	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
<b>Итого за Обед</b>		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
						35													
<b>Итого за день</b>			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