


«СОГЛАСОВАНО»:

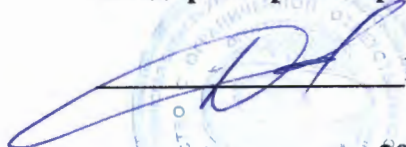
Директор ЛГ МАОУ «СОШ №5»


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 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	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																			
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 №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
TK №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
						24													
Обед																			
ТТК №42	Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	60	0,56	5,97	2,27	65,55	0,00	0,01	0,09	24,66	0,00	22,61	22,50	0,02	0,00	8,08	0,002	0,000	0,01
TK №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
TK №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
						31													
Итого за день			39,03	44,73	177,71	1293,83	0,73	0,97	56,46	539,78	1,28	604,04	613,85	144,38	5,58	609,38	0,023	0,028	1,39

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон 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	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 №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
ТК №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
ТК №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
	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		570	17,92	20,03	76,97	581,50	0,30	0,36	15,49	188,91	0,10	99,99	269,68	80,84	7,48	339,81	0,024	0,027	0,96
						25													
Обед																			
ТТК №53	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурцы конс., 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 кудрявый	200	1,04	2,65	27,76	126,72	0,09	0,04	2,07	0,00	0,14	9,54	30,75	2,49	0,00	13,52	0,016	0,000	0,02
ТТК №232	Говядина тушеная с черносливом	100	15,10	17,00	9,30	254,70	0,06	0,12	1,30	5,60	2,00	26,53	132,70	35,70	2,70	1,45	0,012	0,003	0,05
ТТК №41	Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	201,10	0,10	0,00	0,00	34,00	0,00	37,00	46,00	9,00	1,00	7,00	0,000	0,000	0,000
ТТК №109	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100,00	0,01	0,01	1,66	1,24	0,00	6,04	3,83	3,14	0,82	93,06	0,000	0,000	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
Итого за Обед		770	26,71	27,11	116,56	813,10	0,51	0,34	5,24	136,78	2,22	148,71	309,83	82,58	7,00	335,89	0,040	0,021	0,15
						35													
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		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 № 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
ТТК № 43	Тефтели 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 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	0,12
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	0,80
	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	20,43	23,45	71,30	587,61	0,02	0,27	5,76	48,27	1,07	341,33	373,20	82,05	3,19	215,34	0,002	0,001	1,17
						25													
Обед																			
ТТК №206	Салат из редиса с огурцом	60	0,60	5,98	2,20	79,25	0,10	0,20	6,07	0,84	0,00	16,19	39,42	7,80	0,43	70,41	0,002	0,000	0,27
ТТК № 260	Суп гороховый	200	3,40	3,80	22,65	99,60	0,02	0,06	1,50	29,40	0,08	75,20	0,09	0,03	0,00	1,70	0,001	0,001	0,00
ТТк № 60	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,28	11,30	6,43	192,57	0,10	0,09	10,00	439,00	0,00	46,50	174,70	48,80	0,00	399,70	0,110	0,000	0,05
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	0,02
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	0,17
	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		770	26,32	26,11	116,69	792,66	0,58	0,69	39,34	508,24	1,33	234,99	440,41	127,83	4,87	702,24	0,115	0,018	0,53
						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	1,70

Возрастная группа 7-11 лет

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
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 №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
Итого за Завтрак		550	11,38	14,82	75,67	508,19	0,29	0,34	16,25	67,44	0,15	267,78	327,57	81,93	3,38	529,87	0,011	0,007	0,41
						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	758,24	0,68	1,20	58,26	293,38	1,22	312,83	354,30	108,24	4,24	357,72	0,056	0,126	3,02
						32													
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

№ 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
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
ТК №89	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 №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	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
						22													
Обед																			
ТТК № 129	Салат из морской капусты (капуста морская конс., огурец свежий, лук репч., масло раст.)	60	0,60	6,00	1,80	66,60	0,02	0,09	1,75	3,72	0,37	21,74	22,54	0,03	0,00	24,11	0,013	0,005	0,08
ТТК №251	Уха Любительская	200	7,20	4,80	5,60	148,00	0,08	0,23	0,70	144,00	3,20	106,32	101,04	29,68	0,70	85,04	0,010	0,004	1,04
ТТК №261	Зразы рубленные 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	150	3,30	4,50	27,49	163,69	0,18	0,05	0,00	23,00	0,00	29,40	137,10	29,25	1,50	160,50	0,003	0,000	0,021
ТТК №239	Компот из свежих апельсинов	200	0,54	0,11	24,83	102,37	0,02	0,02	28,00	0,02	0,00	18,20	13,40	6,40	0,40	95,00	0,000	0,000	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
Итого за Обед		770	26,23	27,58	101,31	811,36	0,63	0,70	33,37	186,74	3,77	254,07	498,58	109,76	5,83	652,45	0,030	0,029	1,19
						35													
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

№ 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	
Завтрак																				
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 №13	Каша молочная пшенная 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	
TK №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	
						24														
Обед																				
ТТК №42	Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	60	0,56	5,97	2,27	65,55	0,00	0,01	0,09	24,66	0,00	22,61	22,50	0,02	0,00	8,08	0,002	0,000	0,01	
TK №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 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	
TK №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	
						33														
Итого за день			38,58	45,32	178,50	1332,81	0,80	0,95	58,86	559,78	1,07	513,17	789,99	157,70	7,44	990,46	0,023	0,028	1,52	

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон 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	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	Тефтели 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 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	0,12
ТК №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
	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		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
						25													
Обед																			
ТТК №78	Салат из кукурузы (кукуруза конс., 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
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	0,02
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		780	24,46	25,12	100,10	745,50	0,41	0,63	19,31	186,48	5,67	382,74	376,54	85,30	4,48	651,53	0,017	0,022	0,71
						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	953,40	0,039	0,035	2,01

Возрастная группа 7-11 лет

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	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 № 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
ТТК № 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
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		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
						25													
Обед																			
ТТК №124	Салат Огурчик с яйцом	60	1,80	8,40	1,20	91,20	0,03	0,02	4,20	34,80	0,57	21,18	59,52	7,56	0,60	106,87	0,005	0,008	0,02
ТТК №103	Суп картофельный с клецками	200	1,80	2,64	24,04	134,04	0,11	0,90	14,00	273,00	0,20	36,70	73,60	23,60	0,01	118,10	0,004	0,004	0,07
ТТК №219	Ленивые голубцы в сметанно-томатном соусе	200	13,00	8,00	10,00	212,00	0,08	0,12	6,00	202,00	0,02	139,50	156,00	29,60	0,20	89,00	0,006	0,000	0,040
ТТК №68	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,26	89,66	0,03	0,10	14,00	0,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60	8,00	0,000	0,000	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
Итого за Обед		720	21,27	23,61	103,29	770,10	0,50	1,31	38,38	509,80	0,79	270,78	367,32	89,06	3,29	414,07	0,015	0,029	0,15
						33													
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

№ 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	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 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 №12	Каша молочная из хлопьев Геркулес с маслом 150/10	160	6,48	10,50	38,14	243,00	0,01	0,30	1,99	90,22	0,99	172,15	86,47	24,88	0,84	100,36	0,001	0,002	1,08
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
Итого за Завтрак		550	10,86	19,32	85,31	538,19	0,16	0,40	17,49	102,91	0,99	342,96	249,57	75,08	2,42	507,46	0,001	0,007	1,24
						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 кудрявый	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 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	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
						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

№ 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
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 сгущенным 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 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	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
						22													
Обед																			
ТТК №263	Салат Морковочка (морковь, горошек конс., 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
						33													
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