

«СОГЛАСОВАНО»:

Директор ДП МАОУ «СОШ №3»

Ф.А. Дагли

« 03 » 2024 год

«УТВЕРЖДАЮ»:

Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

Г.Т.о Джафаров

« 03 » 2024 год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся муниципальных автономных общеобразовательных учреждений в возрасте

с 12 лет и старше на весенний сезон

(Вариант II)

г.Лангепас

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон весна

День: понедельник

Неделя: 1

№ 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	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 №292 раскл с6 2005	Масло сливочное (подсолн.)	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 200/10	210	8,64	12,00	50,86	318,00	0,02	0,39	2,66	102,30	1,24	227,94	113,30	33,18	1,68	131,82	0,002	0,003	1,45							
ТТК №228 раскл с6 2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	0,20	1,30	0,01	0,08	122,00	90,00	14,00	0,56	159,40	0,012	0,003	0,04							
	Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,40	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36	27,60	0,000	0,000	0,00							
	Фрукт по сезону	100	1,00	0,00	8,00	47,00	0,02	0,04	180,00	15,00	0,00	40,00	34,00	25,00	0,80	30,00	0,002	0,000	0,01							
	Итого за Завтрак	550	18,48	19,43	93,49	568,42	0,11	0,65	183,96	117,34	1,32	397,75	259,40	76,08	3,42	340,57	0,016	0,006	1,50							
						21																				
Обед																										
ТТК №42	Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	100	0,94	9,96	3,79	109,25	0,00	0,02	0,15	41,10	0,00	37,69	37,50	0,03	0,00	13,47	0,003	0,000	0,02							
ТТК №246 раскл с6 2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 250/10	260	3,75	7,50	15,00	141,25	0,11	0,07	13,75	100,00	0,00	55,50	102,87	34,00	0,15	80,63	0,010	0,070	0,05							
ТТК №231	Печень тушенная в соусе	100	13,50	9,20	8,60	179,00	0,19	0,04	12,70	335,70	0,00	30,00	239,00	17,00	0,50	234,00	0,000	0,000	0,000							
ТТК №145 раскл с6 2004	Каша ячневая вязкая	180	4,00	5,00	28,00	174,00	0,12	0,04	0,00	27,00	0,26	39,50	150,00	21,70	0,80	90,00	0,000	0,000	0,050							
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	900	26,48	25,30	114,44	826,36	0,70	0,44	40,78	503,80	0,26	236,09	607,57	101,03	3,93	518,20	0,013	0,087	0,14							
						30																				
	Итого за День		44,96	44,73	207,93	1394,78	0,81	1,09	224,74	621,14	1,58	604,04	613,85	177,11	7,35	609,38	0,029	0,093	1,64							

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон весна

День: вторник

Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	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	100	1,45	19,87	4,25	126,37	0,02	0,03	13,50	33,00	0,00	42,90	27,60	0,30	1,20	37,50	0,000	0,000	0,00			
ТТК №248	Фрикадельки из говядины с соусом 75/25	100	10,00	11,00	13,00	219,00	0,07	0,08	4,00	142,00	0,02	22,00	108,70	18,50	1,60	223,30	0,004	0,000	0,03			
ТК № 107 Раскл 508 с6 2004	Каша перловая рассыпчатая	180	5,00	5,00	38,00	201,00	0,07	0,04	0,00	27,00	0,00	23,10	185,90	22,80	1,00	99,80	0,00	0,001	0,08			
ТТК №75	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,25	8,30	4,40	0,86	25,00	0,000	0,000	0,80			
	Хлеб с 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		610	18,75	36,20	83,58	668,05	0,22	0,19	17,89	202,11	0,02	108,25	368,42	83,26	8,06	411,41	0,023	0,011	0,92			
Обед																						
ТТК №53	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурцы консерв., лук репч., Масло раст.)	100	1,86	4,15	2,98	112,30	0,01	0,00	0,05	159,89	0,13	17,00	33,92	13,26	1,01	214,61	0,020	0,002	0,10			
ТТК №79	Суп куриный	250	1,30	3,32	34,70	158,40	0,12	0,05	2,59	0,00	0,18	11,93	38,44	3,12	0,00	16,90	0,020	0,001	0,03			
ТТК №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	180	6,35	5,07	41,83	241,32	0,12	0,00	0,00	40,80	0,00	80,40	55,20	10,80	1,20	8,40	0,000	0,000	0,000			
ТТК №109	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100,00	0,01	0,01	1,66	1,24	0,00	6,04	3,83	3,14	0,82	93,06	0,000	0,000	0,00			
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00			
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015			
Итого за Обед		890	28,78	30,29	140,05	959,92	0,57	0,35	5,78	207,53	2,31	201,30	340,29	90,32	7,61	426,52	0,052	0,023	0,20			
Итого за День			47,53	66,49	223,63	1627,97	0,79	0,54	23,67	409,64	2,33	309,55	708,71	173,58	15,67	837,93	0,075	0,034	1,12			

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон весна

День: среда

Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
Завтрак																													
ТК № 293 раскл с6 2005	Сыр (порциями)	25	6,78	13,00	0,00	80,23	0,01	0,08	0,18	0,07	0,00	220,00	125,00	8,75	0,25	22,00	0,000	0,000	0,000	0,00									
ТТК № 43 с6 2004	Тертелли в соусе Каша гречневая рассыпчатая	100	14,00	7,00	14,30	251,96	0,00	0,10	2,68	14,20	1,01	99,20	93,80	0,10	0,00	10,00	0,001	0,000	0,000	0,25									
ТТК № 72 с6 2004	Чай с лимонном 200/10 Батон пшеничный	200	9,00	4,60	50,00	264,00	0,03	0,20	0,00	45,30	0,09	18,97	192,80	90,66	0,50	244,27	0,003	0,002	0,002	0,16									
		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									
		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									
		565	22,68	24,90	83,80	673,61	0,04	0,39	5,76	59,57	1,10	346,07	421,40	104,71	1,65	276,41	0,004	0,002	0,002	1,21									
						25																							
Обед																													
ТТК № 206	Салат из редиса с огурцом	100	1,00	9,98	3,67	132,08	0,02	0,03	10,12	1,40	0,00	26,99	65,70	13,01	0,72	117,35	0,003	0,001	0,001	0,45									
ТТК № 260	Суп гороховый	250	6,00	4,00	20,00	142,00	0,26	0,09	12,00	324,00	0,01	31,80	90,90	36,50	2,10	182,70	0,001	0,001	0,001	0,05									
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	389,70	0,110	0,000	0,000	0,05									
ТК № 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	0,001	0,03									
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	0,000	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	0,000	0,009	0,015									
		890	31,96	31,21	110,66	918,42	0,77	0,57	54,93	811,20	1,51	209,68	476,70	176,11	7,48	945,25	0,117	0,020	0,020	0,77									
						34																							
			54,64	56,11	194,46	1592,03	0,81	0,96	60,69	870,77	2,61	555,75	898,10	280,82	9,13	1221,66	0,121	0,022	0,022	1,98									

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон весна

День: четверг

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	A	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 №292 раскл 14 с/б 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 200/10	210	9,30	8,00	38,00	284,00	0,19	0,32	1,00	73,00	0,20	129,30	219,30	42,30	2,50	243,70	0,015	0,003	0,34								
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	100	1,00	0,00	8,00	47,00	0,02	0,04	180,00	15,00	0,00	40,00	34,00	25,00	0,80	30,00	0,002	0,000	0,01								
		550	18,68	16,82	85,67	588,19	0,28	0,42	181,30	94,03	0,20	305,11	399,40	106,50	4,88	525,80	0,017	0,008	0,35								
Итого за Завтрак						22																					
Обед																											
ТТК №207	Салат Антошка (картофель, морковь, огурцы кон., лук репч., масло раст.)	100	1,16	17,02	9,03	197,00	0,05	0,03	4,81	1,30	0,00	18,55	35,50	9,90	0,09	1,04	0,008	0,001	0,20								
ТТК № 103	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,30	30,05	167,55	0,13	1,12	17,50	341,25	0,25	45,87	92,00	29,50	0,01	222,62	0,005	0,005	0,08								
ТТК № 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			28,61	36,18	133,99	870,55	0,71	1,43	63,69	362,15	1,27	329,42	386,90	118,10	4,25	362,66	0,045	0,128	3,18								
Итого за День			47,29	53,00	219,66	1458,74	0,99	1,85	244,99	456,18	1,47	634,53	786,30	224,60	9,13	888,46	0,062	0,136	3,53								

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон весна

День: пятница

Неделя: 1

№ реч.	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	Фрукт по сезону	120	0,00	0,00	12,00	56,72	0,03	0,02	12,00	7,00	0,00	17,60	12,10	10,00	2,42	105,80	0,002	0,000	0,01			
ТК № 89 раскл 362 сб 2004	Пудинг из творога с изюмом со сухими молоком	200	19,33	21,33	40,00	476,00	0,17	0,45	0,00	60,00	5,32	161,20	322,40	26,00	0,80	65,03	0,010	0,040	0,62			
	ТК №75	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,18	0,00	0,01	0,01	0,00	5,25	8,30	4,40	0,86	25,00	0,000	0,000	0,80			
Итого за Завтрак	Хлеб с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,06	0,03	0,38	0,11	0,00	15,00	37,92	37,26	3,40	25,81	0,019	0,010	0,01			
		550	21,63	21,66	80,33	654,40	0,26	0,51	12,39	67,11	5,32	199,05	380,72	77,66	7,48	221,64	0,031	0,050	1,44			
Обед						24																
ТК № 129	Салат из морской капусты (капуста морская конс., огурец свежий, лук репч., масло раст.)	100	1,00	10,00	3,00	111,00	0,04	0,15	2,93	6,20	0,63	36,24	37,58	0,05	0,00	40,19	0,022	0,009	0,14			
ТТК №251	Уха Любительская	250	9,00	6,00	7,00	185,00	0,09	0,29	0,80	180,00	4,00	132,90	126,30	37,10	0,80	68,80	0,020	0,005	1,30			
ТТК №261	Зразы рубленые из говядины	100	14,60	16,60	14,80	267,50	0,08	0,14	2,74	16,00	0,20	19,01	148,30	20,10	1,35	195,70	0,004	0,003	0,030			
ТК № 146 раскл 512 сб 2004	Рис прилушенный	180	3,96	5,40	32,99	196,43	0,210	0,06	0,00	27,00	0,00	34,00	164,52	35,10	1,80	192,60	0,004	0,000	0,025			
ТТК №239	Компот из свежих апельсинов	200	0,54	0,11	24,83	102,37	0,02	0,02	28,00	0,02	0,00	18,20	13,40	6,40	0,40	95,00	0,000	0,000	0,00			
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00			
	Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015			
Итого за Обед		890	33,09	38,68	109,41	955,57	0,69	0,83	34,65	229,22	4,83	299,75	566,30	123,05	6,23	684,39	0,050	0,034	1,51			
Итого за День			54,72	60,34	189,74	1609,97	0,95	1,34	47,04	296,33	10,15	498,80	947,02	200,71	13,71	906,03	0,081	0,084	2,95			

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

№ 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																										
ТТК № 191	Свежela с маслом растительным	100	1,75	9,91	10,32	136,86	0,03	0,04	3,43	1,90	0,00	15,24	36,30	21,90	0,75	0,29	0,000	0,001	0,00							
ТТК №250	Омлет натуральный со стручковой фасолью	200	18,00	20,00	6,00	296,00	0,14	0,13	8,00	36,00	2,06	175,20	180,00	34,00	0,60	31,26	0,018	0,029	0,05							
ТТК №72	Чай с лимонном 200/10	210	0,50	0,00	19,50	86,02	0,00	0,01	2,90	0,00	0,00	7,90	9,80	5,20	0,90	0,14	0,000	0,000	0,80							
	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							
	Печенье (весовое)	20	1,00	3,00	14,00	90,00	0,07	0,05	0,00	0,00	0,00	4,60	0,00	2,00	0,84	0,00	0,000	0,000	0,00							
Итого за Завтрак		560	23,35	33,24	63,11	673,38	0,30	0,26	14,71	38,01	2,06	217,94	264,02	100,36	6,49	57,50	0,037	0,040	0,86							
Обед																										
ТТК № 221 Раскл 78 с6 2004	Икра морковная	100	1,13	8,18	8,66	112,70	0,06	0,06	3,14	480,17	0,00	36,21	43,10	1,80	0,85	11,40	0,001	0,001	0,80							
ТТК № 50	Суп с макаронными изделиями	250	3,00	6,00	14,80	119,50	0,03	0,03	0,60	125,00	0,10	7,70	19,75	10,25	0,45	80,25	0,002	0,000	0,02							
ТТК № 39	Котлета из говядины	100	9,90	10,80	15,55	260,63	0,05	0,02	0,00	29,33	2,15	65,33	233,33	38,67	0,95	141,33	0,020	0,000	0,19							
ТТК № 87 раскл 520 с6 2004	Картофельное пюре	180	3,80	5,36	24,91	183,13	0,13	0,12	6,23	46,80	1,50	43,69	115,20	39,60	1,28	90,40	0,003	0,001	0,03							
ТТК № 109	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100,00	0,008	0,006	1,66	1,24	0,00	6,04	3,83	3,14	0,82	93,06	0,000	0,000	0,002							
	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 дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015							
Итого за Обед		890	22,00	31,09	115,16	909,16	0,53	0,41	11,81	682,54	3,75	218,37	491,41	117,76	6,23	508,54	0,026	0,019	1,06							
Итого за День			45,35	64,33	178,27	1582,54	0,83	0,67	26,52	720,55	5,81	436,31	755,43	218,12	12,72	566,04	0,063	0,059	1,92							

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон весна

День: понедельник

Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	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																								
ТК №292 раскл 14 с6 2005	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19	0,001	0,01	0,00	0,03	0,00	2,11	2,60	0,00	0,02	2,50	0,000	0,000	0,00					
ТК № 13	Каша Молочная пшeнная с маслом 200/10	210	8,64	12,00	50,86	324,00	0,02	0,37	2,66	102,30	1,24	227,94	113,30	33,18	1,68	131,82	0,002	0,003	1,45					
ТК №228 раскл 382 с6 2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	0,20	1,30	0,01	0,08	122,00	90,00	14,00	0,56	159,40	0,012	0,003	0,04					
	Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,40	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36	27,60	0,000	0,000	0,00					
	Фрукт по сезону	100	1,00	0,00	8,00	47,00	0,02	0,04	180,00	15,00	0,00	40,00	34,00	25,00	0,80	30,00	0,002	0,000	0,01					
		550	14,64	22,42	99,20	645,79	0,11	0,63	183,96	117,34	1,32	397,75	259,40	76,08	3,42	351,32	0,016	0,006	1,50					
Итого за Завтрак																								
						24																		
Обед																								
ТК №42	Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., Масло раст.)	100	0,94	9,96	3,79	109,25	0,00	0,02	0,15	41,10	0,00	37,69	37,50	0,03	0,00	13,47	0,003	0,000	0,02					
ТК №246 раскл 84 с6 2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 250/10	260	3,75	7,50	15,00	141,25	0,11	0,07	13,75	100,00	0,00	55,50	102,87	34,00	0,15	80,63	0,010	0,070	0,05					
ТК №231 с6 2004	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 с6 2004	Каша пшеничная вязкая	180	5,00	5,00	30,00	181,00	0,13	0,05	0,00	27,00	0,01	18,60	120,50	25,80	2,00	100,70	0,000	0,000	0,00					
ТК №81	Компот из кураги	200	0,89	0,00	17,86	135,44	0,01	0,07	16,40	0,00	0,00	1,30	54,00	13,90	1,50	63,00	0,000	0,000	0,17					
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00					
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015					
Итого за Обед		900	28,07	32,23	102,04	879,14	0,69	0,42	43,18	503,80	0,01	202,49	630,07	115,03	6,03	583,90	0,013	0,087	0,26					
Итого за день			42,71	54,65	201,24	1524,93	0,80	1,05	227,14	621,14	1,33	600,24	889,47	191,11	9,45	935,22	0,029	0,093	1,76					

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон весна

День: вторник

Неделя: 2

№ п.р.	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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
ТТК № 191	Свежика с маслом растительным	100	1,75	9,91	10,32	136,86	0,03	0,04	3,43	1,90	0,00	15,24	36,30	21,90	0,75	0,29	0,000	0,001	0,00			
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	0,25			
ТТК № 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 №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			
		610	26,15	21,38	97,95	688,24	0,11	0,28	6,50	57,01	1,09	151,77	349,84	145,26	5,46	280,95	0,022	0,013	1,21			
						25																
Обед																						
ТТК № 78	Салат из кукурузы (кукуруза консервированная, лук репчатый, яйцо, масло раст.)	100	3,65	13,08	5,68	149,90	0,04	0,13	1,51	77,30	0,52	38,33	32,40	3,37	0,00	21,16	0,005	0,007	1,02			
ТТК № 69	Суп из овощей со сметаной 250/10	260	2,00	5,00	12,00	107,00	0,11	0,09	23,00	340,00	0,00	34,20	66,60	25,60	0,90	128,10	0,001	0,000	0,05			
ТТК №46	Гуляш из говядины	100	14,00	9,20	3,51	184,50	0,01	0,22	9,00	99,72	4,04	240,17	141,22	18,57	0,23	118,35	0,011	0,000	0,05			
ТТК № 87 раскл 520 с6 2004	Картофельное пюре	180	3,80	5,36	24,91	183,13	0,13	0,12	6,23	46,80	1,50	43,69	115,20	39,60	1,28	90,40	0,003	0,001	0,03			
ТТК №109	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100,00	0,01	0,01	1,66	1,24	0,00	6,04	3,83	3,14	0,82	93,06	0,000	0,000	0,00			
	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			
		900	27,62	33,39	97,34	857,73	0,55	0,74	41,58	565,06	6,06	421,83	435,45	114,58	5,11	543,17	0,020	0,025	1,17			
						32																
Итого за Обед																						
Итого за День			53,77	54,77	195,29	1545,97	0,66	1,02	48,08	622,07	7,15	573,60	785,29	259,84	10,57	824,12	0,042	0,038	2,38			

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон весна

День: среда

Неделя: 2

№ рецеп.	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 № 293 раскл 15 с6 2005	Сыр (порциями)	25	6,78	13,00	0,00	80,23	0,01	0,08	0,18	0,07	0,00	220,00	125,00	8,75	0,25	22,00	0,000	0,000	0,00							
ТК № 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 с6 2004	Рис отварной	200	5,01	7,20	53,40	279,40	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	20,46	111,00	36,90	0,84	72,36	0,161	0,010	0,036							
ТК №72	Чай с лимоном 200/10	210	0,50	0,00	19,50	86,02	0,00	0,01	2,90	0,00	0,00	7,90	9,80	5,20	0,90	0,14	0,000	0,000	0,80							
	Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,40	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36	27,60	0,000	0,000	0,00							
		565	26,39	27,80	97,63	675,05	0,30	0,33	4,08	55,07	2,24	382,06	477,30	55,14	2,35	125,10	0,166	0,014	2,21							
Итого за Завтрак																										
						25																				
Обед																										
ТК № 124	Салат Олурчик с яйцом	100	3,00	14,00	2,00	152,00	0,04	0,03	7,00	58,00	0,96	35,30	99,20	12,60	1,00	78,13	0,009	0,014	0,03							
ТК № 103	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,30	30,05	167,55	0,13	1,12	17,50	341,25	0,25	45,87	92,00	29,50	0,01	222,62	0,005	0,005	0,08							
ТК №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							
ТК №68	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,26	89,66	0,03	0,10	14,00	0,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60	8,00	0,000	0,000	0,00							
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00							
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015							
Итого за Обед		810	22,92	25,87	90,10	894,41	0,53	1,54	44,68	601,25	1,23	294,07	425,40	100,00	3,69	489,85	0,020	0,036	0,17							
						33																				
Итого за день			49,31	53,67	187,73	1569,46	0,83	1,87	48,76	656,32	3,47	676,13	902,70	155,14	6,04	614,95	0,186	0,050	2,37							

Возрастная группа 12 лет и старше
 Сезон весна
 День: четверг

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	Мg	Fe	К	У	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 № 12	Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом 200/10	210	8,64	14,00	50,86	324,00	0,02	0,39	2,66	102,30	1,24	227,94	113,30	33,18	1,68	131,82	0,002	0,003	1,45			
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	100	1,00	0,00	8,00	47,00	0,02	0,04	180,00	15,00	0,00	40,00	34,00	25,00	0,80	30,00	0,002	0,000	0,01			
		550	13,02	22,82	98,53	628,19	0,11	0,49	182,96	123,33	1,24	403,75	293,40	97,38	4,06	413,92	0,004	0,008	1,46			
Итого за Завтрак																						
						23																
Обед																						
ТТК №206	Салат из редиса с огурцом	100	1,00	9,98	3,67	132,08	0,02	0,03	10,12	1,40	0,00	26,99	65,70	13,01	0,72	117,35	0,003	0,001	0,45			
ТТК № 79	Суп куриный	250	1,30	3,32	34,70	158,40	0,12	0,05	2,59	0,00	0,18	11,93	38,44	3,12	0,00	16,90	0,020	0,001	0,03			
ТТК №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			
		810	22,54	28,90	132,96	957,44	0,61	0,48	24,09	129,00	0,62	414,12	409,34	104,03	4,27	382,55	0,053	0,138	3,30			
Итого за Обед																						
			35,56	51,72	231,49	1585,63	0,72	0,97	207,05	252,33	1,86	817,87	702,74	201,41	8,33	796,47	0,057	0,146	4,76			
Итого за День																						

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон весна

День: пятница

Неделя: 2

№ реч.	Промем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	Ј	Se	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Завтрак																													
	Фрукт по сезону	120	0,00	0,00	12,00	56,72	0,03	0,02	12,00	7,00	0,00	17,60	12,10	10,00	2,42	305,80	0,002	0,000	0,01										
	Запеканка из творога со сгущенным молоком 180/20	200	20,60	22,00	37,00	460,00	0,01	0,01	1,30	114,00	0,24	357,06	393,80	49,40	41,00	96,61	0,015	0,037	0,06										
	ТТК №75 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,25	8,30	4,40	0,86	25,00	0,000	0,000	0,80										
	Хлеб с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,06	0,03	0,38	0,11	0,00	15,00	37,92	37,26	3,40	25,81	0,019	0,010	0,01										
	Итого за Завтрак	550	22,90	22,33	77,33	638,40	0,10	0,07	13,69	121,11	0,24	394,91	452,12	101,06	47,68	453,22	0,036	0,047	0,88										
Обед																													
	ТТК № 263 Салат Морковочка (морковь, горошек консерв., лук репч., масло раст.)	100	2,00	20,00	6,00	134,00	0,11	0,08	9,00	916,00	0,00	22,10	61,40	27,90	0,60	179,40	0,003	0,000	0,03										
	ТТК № 38 Ши из свежей капусты со сметаной 250/10	260	5,55	5,80	14,90	117,95	0,00	0,03	9,25	17,50	1,03	55,50	19,00	18,25	0,00	185,00	0,024	0,002	0,00										
	ТТК №245 Сосиски отварные	100	11,00	13,90	1,60	266,00	0,19	0,15	0,00	0,00	0,00	35,00	159,00	20,00	1,80	220,00	0,007	0,000	0,000										
	ТТК № 30 Картофель отварной	180	4,00	8,00	29,00	201,00	0,21	0,13	35,00	50,00	0,05	19,90	104,50	19,90	1,60	997,00	0,004	0,000	0,03										
	ТТК №239 Компот из свежих апельсинов	200	0,54	0,11	24,83	102,37	0,02	0,02	28,00	0,02	0,00	18,20	13,40	6,40	0,40	95,00	0,000	0,000	0,00										
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00										
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015										
	Итого за Обед	900	27,08	48,38	103,12	954,52	0,78	0,58	81,43	983,52	1,08	210,10	433,50	116,75	6,28	1768,50	0,038	0,019	0,08										
	Итого за день		49,98	70,71	180,45	1592,92	0,88	0,65	95,12	1104,63	1,32	605,01	885,62	217,81	53,96	2221,72	0,074	0,066	0,96										

Возрастная группа 12 лет и старше
Сезон весна
День: суббота

Неделя: 2

№ 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	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 с6 1996	Огурцы свежие порциями	100	0,80	0,00	3,80	21,00	0,03	0,04	10,00	10,00	0,00	23,33	42,00	14,00	0,60	141,67	0,003	0,003	0,02							
ТТК № 256	Вареники с картофелем отварные со сметанным соусом 200/20	220	14,20	16,40	52,6	384,00	0,16	0,12	2,80	66,00	0,00	198,00	76,00	34,00	1,40	22,00	0,000	0,000	0,00							
		ТТК № 65	Чай с молоком	200	1,60	1,60	16,18	86,18	0,01	0,08	0,20	3,00	0,01	65,60	53,80	11,40	0,90	98,00	0,000	0,010	0,03					
Итого за Завтрак	Хлеб с ламинармей	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,06	0,03	0,38	0,11	0,00	15,00	37,92	37,26	3,40	25,81	0,019	0,001	0,01							
		550	18,70	18,33	85,87	555,68	0,26	0,27	13,38	79,11	0,01	301,93	209,72	96,66	6,30	287,48	0,022	0,014	0,06							
Обед																										
ТТК № 53	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурцы консерв., лук репч., масло раст.)	100	1,86	4,15	2,98	112,30	0,01	0,00	0,05	159,89	0,13	17,00	33,92	13,26	1,01	114,61	0,020	0,002	0,10							
ТТК № 251	Уха Любительская	250	9,00	6,00	7,00	185,00	0,09	0,29	0,80	180,00	4,00	132,90	126,30	37,10	0,80	88,80	0,020	0,005	1,30							
ТТК № 39	Щицель из говядины	100	9,90	10,80	15,55	260,63	0,05	0,02	0,00	29,33	2,15	65,33	233,33	38,67	0,95	141,33	0,020	0,000	0,19							
ТК № 146 раскл 512 с6 2004	Рис припущенный	180	3,96	5,40	32,99	196,43	0,210	0,06	0,00	27,00	0,00	34,00	164,52	35,10	1,80	192,60	0,004	0,000	0,025							
ТТК № 81	Компот из кураги	200	0,89	0,00	17,86	135,44	0,01	0,07	16,40	0,00	0,00	1,30	54,00	13,90	1,50	63,00	0,000	0,000	0,17							
		Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00						
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							
		890	29,60	26,92	103,17	943,02	0,62	0,61	17,43	396,22	6,28	309,93	688,27	162,33	7,94	692,44	0,064	0,024	1,80							
Итого за День			48,30	45,25	189,04	1498,70	0,88	0,88	30,81	475,33	6,29	611,86	897,99	258,99	14,24	979,92	0,086	0,038	1,86							

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