

«СОГЛАСОВАНО»:

Директор Ц. МАОУ «СОШ №3»

Ф.А. Дагли

« 01 » 03 2024 год

«УТВЕРЖДАЮ»:

Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

Т.о Джафаров

« ____ » 2024 год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

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

(Вариант I)

г.Лангепас

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон весна

День: понедельник

Неделя: 1

№ реч.	Примем 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	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 № 293 раскл 15 сб 2005	Сыр (порционными)	25	6,78	8,00	0,00	80,23	0,01	0,08	0,18	0,07	0,00	220,00	125,00	8,75	0,25	22,00	0,000	0,000	0,000							
ТТК № 13	Каша молочная пшеничная 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							
ТТК № 90	Кофейный напиток с молоком	200	3,39	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	0,70	0,00	5,00	25,30	0,05	0,03	10,13	4,44	0,00	23,33	11,33	7,30	0,00	103,33	0,000	0,000	0,10							
Итого за Завтрак		565	20,77	20,42	91,98	623,47	0,14	0,55	13,22	128,92	1,30	606,91	393,32	87,91	2,91	506,65	0,001	0,007	1,50							
Обед																										
ТТК № 78	Салат из кукурузы (кукуруза конц., 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 № 98	Суп Весенний со сметаной 250/10	260	4,94	3,28	12,41	116,72	0,07	0,09	10,02	5	0,01	71,6	47,25	1,3	0,00	0,77	0,003	0,003	0,12							
ТТК № 39	Шницель из говядины	100	9,90	8,50	17,70	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 № 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							
Итого за Обед		900	27,44	32,00	115,57	928,88	0,64	0,49	15,71	138,63	2,68	282,66	567,70	110,74	7,43	687,96	0,034	0,027	1,37							
Итого за день			48,21	52,42	207,55	1552,35	0,79	1,04	28,93	267,55	3,98	889,57	961,02	198,65	10,34	1194,61	0,035	0,034	2,87							

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон весна

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	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 № 191	Свежика с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129,00	0,020	0,040	9,00	2,00	0,00	34,40	40,20	20,50	1,30	267,80	0,008	0,000	0,002							
ТТК № 43	Тфтели в соусе	100	10,57	8,50	13,30	186,00	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	0,85	25,00	0,000	0,000	0,80							
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,06	0,03	0,38	0,11	0,00	15,00	37,92	37,26	3,40	25,81	0,019	0,001	0,006							
Итого за Завтрак		610	20,22	18,50	91,46	678,00	0,20	0,18	12,07	57,11	1,01	234,25	235,42	73,06	6,76	337,01	0,028	0,001	1,06							
Обед																										
ТТК № 193 табл24 сб 1996	Олуццы консервированные порционными	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 № 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 № 264	Мясо духовое (говядина с картофелем)	200	16,00	18,31	41,00	402,41	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 № 81	Компот из кураги	200	0,89	0,00	17,86	135,44	0,01	0,07	16,40	0,00	0,00	1,30	54,00	13,90	1,50	63,00	0,000	0,000	0,17							
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00							
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015							
Итого за Обед		820	27,73	32,00	114,91	820,00	0,48	0,49	30,85	55,00	3,23	217,20	326,20	117,45	9,58	490,44	0,059	0,026	0,29							
Итого за день			47,95	50,50	206,37	1498,00	0,68	0,67	42,92	112,11	4,24	451,45	561,62	190,51	16,34	827,45	0,09	0,027	1,34							

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон весна

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	7	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																									
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	0,000	0,00					
ТТК № 245	Колбаса отварная	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	0,000	0,00					
ТК № 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	0,002	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	0,000	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					
		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	0,002	0,84					
Итого за Завтрак																									
						23																			
Обед																									
ТТК № 307	Салат Карнавал (кукуруза консерв., колбаса п/к, гренки пшеничные, масло раст.)	100	3,65	8,83	5,68	149,95	0,04	0,13	1,51	77,30	0,52	38,33	32,40	3,37	0,00	21,16	0,005	0,007	0,007	1,02					
ТТК № 312	Суп с мясными фрикадельками и бульоном 250/35	285	2,77	4,85	10,96	106,73	0,00	0,07	3,75	37,25	0,00	34,57	85,00	25,30	0,00	131,97	0,002	0,000	0,000	0,20					
ТК № 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	0,008	0,001	1,20					
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	0,002	0,15					
ТТК № 91	Компот из свежемороженых ягод	200	0,32	0,13	22,28	93,67	0,00	0,00	18,00	0,00	0,00	16,10	2,40	14,40	0,00	31,15	0,000	0,000	0,000	0,18					
	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 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	0,009	0,015					
		925	30,15	30,10	115,74	860,77	0,39	0,53	31,84	555,35	2,66	410,68	492,12	150,57	4,25	512,23	0,017	0,027	0,027	2,77					
Итого за Обед																									
						32																			
Итого за день																									
			48,35	51,25	198,76	1485,85	0,75	0,84	41,66	607,38	4,32	509,93	811,02	223,67	8,75	862,91	0,028	0,029	0,029	3,61					

Возрастная группа 12 лет и старше
Сезон весна
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	Са	Р	Мg	Fe	К	J	Se	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
ТК № 293 раскл 15 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							
ТК № 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							
ТК № 65	Чай с молоком	200	1,60	1,60	16,18	86,18	0,01	0,08	0,20	3,00	0,01	65,60	53,80	11,40	0,90	98,00	0,000	0,010	0,03							
	Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,40	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36	27,60	0,000	0,000	0,00							
	Фрукт по сезону	100	0,70	0,00	5,00	25,30	0,05	0,03	10,13	4,44	0,00	23,33	11,33	7,30	0,00	103,33	0,000	0,000	0,10							
Итого за Завтрак		565	18,98	18,43	83,34	582,05	0,11	0,59	13,11	125,92	1,31	540,58	323,12	64,01	2,61	382,65	0,001	0,013	1,55							
Обед																										
ТК № 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							
ТК № 50	Сул 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							
ТК № 51	Рыба запеченная с сыром, сметаной	100	15,00	13,80	8,28	240,00	0,21	0,23	1,00	100,00	8,44	199,50	303,60	37,90	0,80	368,00	0,038	0,003	0,003							
ТК № 267	Рис отварной с овощами	180	5,00	7,00	36,00	229,00	0,20	0,07	3,00	436,00	0,00	34,70	198,80	71,90	1,40	243,80	0,001	0,002	0,007							
ТК № 238	Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44	0,10	0,10	11,20	0,60	0,00	11,60	6,20	3,40	0,27	46,30	0,030	0,100	2,80							
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00							
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015							
Итого за Обед		890	27,20	31,55	124,82	878,82	0,80	0,60	16,03	821,49	8,67	329,90	638,47	161,01	5,81	1045,06	0,091	0,124	2,95							
Итого за день			46,2	49,98	208,2	1460,87	0,92	1,19	29,14	947,41	9,98	870,48	961,59	225,02	8,42	1427,71	0,092	0,137	4,50							

Возрастная группа 12 лет и старше
 Сезон весна
 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	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																										
	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 ламинармией	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,06	0,03	0,38	0,11	0,00	15,00	37,92	37,26	3,40	25,81	0,019	0,001	0,006							
Итого за Завтрак		550	21,90	22,05	87,13	565,28	0,21	0,53	13,21	288,44	1,65	369,35	198,52	93,12	6,16	276,81	0,029	0,006	1,416							
Обед																										
	Салат из редиса с огурцом	100	1,00	9,98	3,67	132,08	0,020	0,030	10,12	1,40	0,00	26,99	65,70	13,01	0,72	117,35	0,003	0,001	0,45							
	ТТК № 206 Суп гороховый с гречками 250/15	265	4,25	4,75	28,32	124,50	0,03	0,08	0,00	36,75	0,10	44,10	0,12	0,04	0,00	2,13	0,002	0,002	0,00							
	ТТК № 81 Азу с говядиной	200	17,10	13,80	28,10	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 № 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							
Итого за Обед		825	27,02	29,10	117,04	825,54	0,53	0,58	24,32	70,65	2,30	242,49	318,02	88,35	6,40	228,92	0,037	0,027	0,565							
Итого за День			48,92	51,15	204,17	1390,82	0,74	1,11	37,53	359,09	3,95	611,84	516,54	181,47	12,56	505,73	0,066	0,033	1,98							

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон весна

День: суббота

Неделя: 1

№ рец.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	
Завтрак						
192, табл. 24/1996	Томидоры свежие порциями	100	1,00	0,00	4,00	
ТТК № 313	Брокколи запеченное в омлете	200	16,00	18,00	6,00	
ТТК № 72	Чай с лимонном 200/10	210	0,50	0,00	19,50	
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	
	Пирожное Чоко-пай, шт	28	1,12	4,50	20,00	
Итого за Завтрак		568	20,72	22,83	94,59	
Обед						
ТТК № 303	Салат Здоровье (свёкла, морковь, горошек консерв., масло раст.)	100	2,00	15,00	7,00	
ТТК № 103	Суп картофельный с клецками	250	4,17	3,27	29,76	
ТТК № 39	Биточки из говядины	100	9,90	8,50	17,70	
ТТК №149 раскл 534 с6 2004	Капуста тушёная	180	4,32	6,00	18,96	
ТТК № 315	Компот из свежих фруктов	200	0,54	0,11	24,83	
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	
Итого за Обед		890	27,00	32,20	125,04	
Итого за день			47,72	55,03	219,63	

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон весна

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	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 № 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	0,000				
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				
ТТК № 90	Кофейный напиток с молоком	200	3,39	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	0,70	0,00	5,00	25,30	0,05	0,03	10,13	4,44	0,00	23,33	11,33	7,30	0,00	103,33	0,000	0,000	0,10				
Итого за Завтрак		565	18,17	20,73	84,55	625,46	0,24	0,23	10,61	101,18	1,07	380,39	369,96	89,12	1,90	436,13	0,001	0,008	0,11				
						23																	
Обед																							
ТТК № 307	Салат Карнавал (кукуруза консерв., колбаса п/к, грешки пшеничные, масло раст.)	100	3,65	8,83	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	Рассолыник 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 № 43	Тертелги в соусе	100	10,57	8,50	13,30	186,00	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	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				
раскл 508 сб 2004	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	92,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	0,002	0,000	0,00				
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00				
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015				
Итого за Обед		900	27,83	31,66	114,90	934,30	0,34	0,60	11,87	182,30	1,61	261,26	391,22	122,37	5,13	593,59	0,011	0,031	1,44				
						34																	
Итого за День			46,00	52,39	199,45	1559,76	0,58	0,83	22,48	283,48	2,68	641,65	761,18	211,49	7,03	1029,72	0,012	0,039	1,55				

Возрастная группа 12 лет и старше
 Сезон весна
 День: вторник
 Неделя: 2

№ рещ.	Пример 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	9,95	4,25	126,37	0,020	0,030	13,50	33,00	0,00	42,90	27,60	0,30	1,20	37,50	0,000	0,000	0,00			
ТТК № 86	Котлета рыбная	100	12,70	7,30	14,00	158,00	0,20	0,20	1,00	55,00	2,24	128,00	212,00	0,39	0,00	3,00	0,005	0,004	1,37			
ТТК № 87 раскл 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 № 75	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,25	8,30	4,40	0,86	25,00	0,000	0,000	0,80			
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,06	0,03	0,38	0,11	0,00	15,00	37,92	37,26	3,40	25,81	0,019	0,001	0,006			
Итого за Завтрак		610	20,25	22,94	76,80	589,18	0,35	0,39	21,12	134,80	3,74	234,84	401,02	81,95	6,74	181,71	0,027	0,006	2,21			
Обед																						
ТТК № 191	Свежика с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129,00	0,020	0,040	9,00	2,00	0,00	34,40	40,20	20,50	1,30	267,80	0,008	0,000	0,002			
ТТК № 265	Солынка Домашняя со сметаной 250/10	260	5,57	10,11	13,17	193,34	0,10	0,08	9,00	30,50	1,50	25,70	90,40	18,30	1,04	334,80	0,002	0,00	0,009			
ТТК № 46	Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,50	0,01	0,22	9,00	99,72	4,04	240,17	141,22	18,57	0,23	118,35	0,011	0,000	0,05			
ТТК № 146 раскл 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 № 315	Компот из свежих фруктов	200	0,54	0,11	24,83	102,37	0,020	0,018	28,00	0,02	0,00	18,20	13,40	6,40	0,40	95,00	0,00	0,00	0,002			
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015			
Итого за Обед		900	29,06	31,20	115,92	938,84	0,61	0,59	55,18	159,24	5,54	411,87	525,94	123,17	6,65	1100,65	0,025	0,017	0,10			
Итого за День			49,31	54,14	192,72	1528,02	0,96	0,98	76,30	294,04	9,28	646,71	926,96	205,12	13,39	1282,36	0,052	0,023	2,31			

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон весна

День: среда

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	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																										
ТТК № 314	Икра кабачковая промышленного производства	100	1,0	7,0	7,0	105,00	0,050	0,06	15,00	40,00	0,00	27,50	32,40	20,60	0,90	426,70	0,005	0,000	0,00							
ТТК № 212	Макаронные изделия отварные с сыром	210	15,75	12,71	33,60	297,67	0,13	0,14	0,00	133,35	0,46	319,41	233,94	63,21	1,47	115,40	0,00	0,020	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							
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,06	0,03	0,38	0,11	0,00	15,00	37,92	37,26	3,40	25,81	0,019	0,001	0,006							
Итого за Завтрак		550	19,35	20,04	73,39	679,82	0,24	0,24	18,28	173,46	0,46	369,81	314,06	126,27	6,67	568,05	0,024	0,021	0,81							
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 № 103	Суп картофельный с клецками	250	4,82	3,27	29,76	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 № 39	Шницель из говядины	100	9,90	8,50	17,70	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 №149 раскл 534 с6 2004	Капуста тушеная	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							
ТТК № 91	Компот из свежемороженых ягод	200	0,32	0,13	22,28	93,67	0,00	0,00	18,00	0,00	0,00	16,10	2,40	14,40	0,00	31,15	0,000	0,000	0,18							
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00							
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015							
Итого за Обед		890	27,00	31,55	116,79	816,46	0,60	1,55	45,59	518,68	2,92	339,02	492,13	148,64	4,64	849,15	0,035	0,029	1,515							
Итого за День			46,35	51,59	190,18	1496,28	0,84	1,79	63,87	692,14	3,38	708,83	806,19	274,91	11,31	1417,20	0,059	0,050	2,32							

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон весна

День: четверг

Неделя: 2

№ 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								
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	0,000	0,00									
ТК № 14	Каша молочная манная с маслом 200/10	210	14,96	11,81	47,43	313,03	0,01	0,40	2,65	120,29	1,32	229,53	115,29	33,17	1,12	133,81	0,001	0,003	0,003	1,44									
ТК № 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	0,000	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	0,000	0,00									
	Фрукт по сезону	100	0,70	0,00	5,00	25,30	0,05	0,03	10,13	4,44	0,00	23,33	11,33	7,30	0,00	103,33	0,000	0,000	0,000	0,10									
Итого за Завтрак		550	18,74	20,11	83,46	554,10	0,10	0,53	12,98	127,76	1,33	326,27	202,52	55,77	2,40	365,24	0,001	0,013	0,013	1,57									
Обед																													
ТК № 193 табл24 с6 1996	Орुцзы 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	0,000	0,00									
ТК № 93 раскл 110 с6 2004	Борщи 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	0,001	0,12									
ТК № 208	Запеканка картофельная с говядиной	200	17,44	23,82	46,66	439,68	0,120	0,090	9,35	0,26	4,05	0,60	200,20	20,75	3,40	130,51	0,031	0,002	0,002	0,042									
ТК № 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	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	0,008	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	0,009	0,015									
Итого за Обед		820	27,00	27,60	115,63	816,00	0,50	0,43	31,33	68,86	4,06	115,00	334,40	69,65	8,56	435,51	0,064	0,120	0,120	2,98									
Итого за День			45,74	47,71	199,09	1370,10	0,60	0,96	44,31	196,62	5,39	441,27	536,92	125,42	10,96	800,75	0,065	0,133	0,133	4,55									

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон весна

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	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	0,84	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 с ягодой	200	17,01	21,53	53,84	462,71	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	0,09	0,42	24,62	310,06	0,63	241,74	161,72	67,10	3,17	412,05	0,028	0,050	0,10							
	Хлеб ржано-пшеничный с панировкой	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,06	0,03	0,38	0,11	0,00	15,00	37,92	37,26	3,40	25,81	0,019	0,001	0,006							
	Итого за Завтрак	550	20,15	21,86	88,17	614,75	0,30	0,94	37,82	598,50	2,28	605,84	351,94	156,82	8,47	663,86	0,057	0,056	0,72							
Обед																										
	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 № 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 № 273 Плов из говядины по-узбекски	200	15,50	17,20	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 № 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							
	Итого за Обед	820	27,99	27,72	119,79	816,40	0,53	0,42	27,48	470,39	1,16	192,60	417,12	146,31	3,49	888,61	0,045	0,021	0,12							
	Итого за день		48,14	49,58	207,96	1431,15	0,83	1,36	65,30	1068,89	3,44	798,44	769,06	302,13	11,96	1552,47	0,102	0,077	0,83							

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон весна

День: суббота

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	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 № 105	Салат фруктовый (фрукты, йогурт фруктовый)	100	8,77	10,35	27,95	135,65	0,03	0,02	27,20	0,06	0,00	223,50	95,27	16,60	0,00	15,13	0,001	0,000	0,05			
ТТК № 106	Оладьи со слоеным молоком 200/30	230	10,06	10,76	24,64	380,93	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			
	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			
		570	20,73	21,41	86,82	674,00	0,31	0,30	31,10	0	0,28	253,20	125,45	47,30	1,26	235,67	0,007	0,002	1,88			
Итого за Завтрак																						
						25																
Обед																						
ТТК № 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 № 79	Суп куриный	250	1,30	3,32	29,70	158,40	0,12	0,05	2,59	0,00	0,18	11,93	38,44	3,12	0,00	16,90	0,020	0,001	0,03			
ТТК № 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			
ТТК № 274	Картофель запеченный по-деревенски	180	5,00	10,00	40,00	268,00	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			
		890	27,08	31,94	133,90	942,57	0,71	0,51	85,72	153,98	1,18	145,27	636,14	143,11	9,30	1113,48	0,061	0,031	0,48			
Итого за Обед																						
			47,81	53,35	220,72	1616,57	1,02	0,81	116,82	154,3	1,46	398,47	761,59	190,41	10,56	1349,15	0,068	0,033	2,36			
Итого за День																						

Исполнитель:

Технолог

Васильева Л.Ф.

Тел: 5 84 55

8 922 409 47 58