

«СОГЛАСОВАНО»:

Директор ЛГ МАОУ «СОШ №3»

Ф.А. Даппи

« 03 » 2024 год

«УТВЕРЖДАЮ»:

Заместитель директора 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 весенний сезон

(Вариант I)

г.Лангепас

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон весна
 День: понедельник

Надлеги: 1

| № рещ. | Применение 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 | | | | | | | |
| 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 № 13 | Каша молочная пшениная с маслом 150/10 | 160 | 6,48 | 7,62 | 36,14 | 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 | | | | | | | |
| 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 | 0,000 | 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 | | 565 | 19,05 | 18,04 | 83,19 | 560,23 | 0,17 | 0,47 | 17,67 | 102,95 | 0,99 | 563,85 | 371,97 | 83,83 | 2,65 | 340,57 | 0,001 | 0,007 | 1,24 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 78 | Салат из кукурузы (кукуруза консервированная, лук репчатый, 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 № 98 | Суп Весенний со сметаной 200/10 | 210 | 3,99 | 2,65 | 10,02 | 94,28 | 0,05 | 0,07 | 8,73 | 4,00 | 0,00 | 57,28 | 37,80 | 1,04 | 0,00 | 0,61 | 0,002 | 0,001 | 0,09 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| ТК № 146 раскл 512 сб 2004 | Рис припущенный | 150 | 3,30 | 4,50 | 27,49 | 163,69 | 0,180 | 0,05 | 0,00 | 23,00 | 0,00 | 29,40 | 137,10 | 29,25 | 1,50 | 160,50 | 0,003 | 0,000 | 0,021 | | | | | | | |
| | 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 | | 780 | 24,37 | 24,07 | 105,40 | 813,74 | 0,57 | 0,40 | 13,81 | 102,71 | 2,46 | 248,40 | 517,87 | 103,28 | 7,13 | 647,23 | 0,030 | 0,022 | 0,93 | | | | | | | |
| Итого за день | | | 43,42 | 42,11 | 188,59 | 1373,97 | 0,74 | 0,87 | 31,48 | 205,66 | 3,45 | 604,04 | 613,85 | 187,11 | 9,78 | 609,38 | 0,031 | 0,029 | 2,17 | | | | | | | |

Возрастная группа 7-11 лет
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 | 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 № 191 | Свежика с маслом растительным | 60 | 0,60 | 6,00 | 4,80 | 77,40 | 0,012 | 0,020 | 5,40 | 1,20 | 0,00 | 20,64 | 24,12 | 12,30 | 0,78 | 160,68 | 0,005 | 0,000 | 0,001 | | | | | | | |
| ТТК № 43 | Тэфтели 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 | 150 | 5,29 | 4,22 | 34,86 | 153,89 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 34,00 | 0,00 | 67,00 | 46,00 | 9,00 | 1,00 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 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 | | | | | | | |
| | Булочка с ламинарией | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,45 | 70,00 | 0,03 | 0,04 | 0,60 | 0,15 | 0,00 | 6,60 | 25,50 | 9,90 | 0,36 | 28,30 | 0,020 | 0,002 | 0,010 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 540 | 18,97 | 19,62 | 83,45 | 544,47 | 0,14 | 0,17 | 8,69 | 49,55 | 1,01 | 198,69 | 197,72 | 35,70 | 3,00 | 230,98 | 0,026 | 0,002 | 1,06 | | | | | | | |
| | | | | | | 23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|-----|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|--------|---------------------------|-------|-------|--|--|--|--|--|--|--|
| ТТК № 193 табл.24 сб 1996 | Огурцы консервированные порционными | 60 | 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 | | | | | | | |
| 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 № 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 | Комлот из куряти | 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 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 | | | | | | | |
| | | 730 | 26,10 | 23,70 | 100,75 | 784,01 | 0,47 | 0,47 | 27,00 | 49,50 | 3,02 | 204,90 | 321,20 | 108,20 | 8,38 | 397,04 | 0,053 | 0,025 | 0,29 | | | | | | | |
| Итого за день | | | 45,07 | 43,32 | 184,20 | 1328,48 | 0,62 | 0,64 | 35,69 | 99,05 | 4,03 | 403,59 | 518,92 | 143,90 | 11,38 | 628,02 | 0,08 | 0,027 | 1,35 | | | | | | | |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весна

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 | Са | Р | Мг | Fe | К | Ј | Se | F | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК №292 раскл 14 с6 2005 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 6,40 | 0,12 | 58,19 | 0,001 | 0,01 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 2,11 | 2,60 | 0,00 | 0,02 | 2,50 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | | | | | | | |
| ТТК № 245 с6 2004 | 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 | | | | | | | |
| ТК № 87 раскл 520 с6 2004 | Картофельное пюре | 150 | 3,16 | 4,46 | 20,76 | 152,60 | 0,10 | 0,10 | 5,19 | 39,00 | 1,25 | 36,40 | 96,00 | 33,00 | 1,06 | 75,33 | 0,002 | 0,000 | 0,000 | | | | | | | |
| ТТК № 72 с6 1996 | 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 | | | | | | | |
| ТК № 192 табл 24 с6 1996 | Подгариновка из свежих олуфов | 30 | 0,50 | 0,00 | 1,68 | 12,00 | 0,01 | 0,01 | 6,00 | 6,00 | 0,00 | 13,99 | 1,00 | 1,99 | 0,00 | 85,00 | 0,001 | 0,001 | 0,01 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 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 | | | | | | | |
| | | 530 | 16,64 | 19,66 | 67,79 | 586,21 | 0,33 | 0,29 | 14,09 | 45,03 | 1,25 | 101,10 | 287,90 | 64,09 | 4,14 | 410,57 | 0,010 | 0,001 | 0,83 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 307 | Салат Карнавал (кукуруза конс., колбаса п/к, гренки пшеничные, Масло раст.) | 60 | 2,19 | 5,30 | 3,41 | 89,94 | 0,20 | 0,08 | 0,91 | 46,38 | 0,30 | 23,00 | 19,44 | 2,02 | 0,00 | 12,70 | 0,003 | 0,004 | 0,60 | | | | | | | |
| ТТК № 312 | Суп с мясными фрикадельками и бульоном 200/35 | 235 | 2,28 | 4,00 | 9,04 | 88,01 | 0,000 | 0,050 | 3,00 | 29,80 | 0,00 | 27,65 | 68,00 | 20,24 | 0,00 | 105,57 | 0,001 | 0,00 | 0,16 | | | | | | | |
| ТК № 74 раскл 431 с6 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 | | | | | | | |
| ТК № 47 раскл 508 с6 2004 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,75 | 3,45 | 37,50 | 198,00 | 0,01 | 0,08 | 0,00 | 34,00 | 0,06 | 14,23 | 144,60 | 68,00 | 2,04 | 183,20 | 0,001 | 0,001 | 0,12 | | | | | | | |
| ТТК № 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 | | 805 | 26,85 | 25,03 | 104,05 | 742,44 | 0,54 | 0,44 | 30,49 | 510,18 | 2,42 | 385,58 | 433,24 | 130,56 | 5,84 | 440,72 | 0,013 | 0,023 | 2,28 | | | | | | | |
| Итого за День | | | 43,49 | 44,69 | 171,84 | 1328,65 | 0,87 | 0,73 | 44,58 | 555,21 | 3,67 | 486,68 | 721,14 | 194,65 | 9,98 | 851,29 | 0,023 | 0,024 | 3,11 | | | | | | | |

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон весна
День: четверг
Неделя: 1

| № п.п. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|--------------|----------------------|-------|-------|--------|-------|---------|-----------|---------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|-------|---------------------------|-----------------|-------|------|------|-------|-------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | 6 | 7 | 8 | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК № 293 раскл 15 сб 2005 | Сыр (порциями) | 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 № 12 | Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом 150/10 | 160 | 6,48 | 6,27 | 36,14 | 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 № 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 | 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 | | | | | | 565 | 17,26 | 16,17 | 74,55 | 518,81 | 0,14 | 0,51 | 17,57 | 99,95 | 1,00 | 498,45 | 301,77 | 59,93 | 2,35 | 402,96 | 0,001 | 0,012 | 1,27 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 53 | Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурцы конс., лук репч., масло раст.) | 60 | 1,11 | 2,49 | 1,79 | 67,38 | 0,006 | 0,00 | 0,03 | 95,94 | 0,08 | 10,20 | 20,35 | 7,95 | 0,60 | 128,76 | 0,012 | 0,001 | 0,001 | 0,06 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 50 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 2,40 | 4,80 | 11,84 | 95,60 | 0,020 | 0,02 | 0,48 | 100,00 | 0,08 | 6,16 | 15,80 | 8,20 | 0,36 | 64,20 | 0,001 | 0,000 | 0,01 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 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 | 0,003 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 267 | Рис отварной с овощами | 150 | 4,16 | 5,83 | 30,00 | 190,83 | 0,16 | 0,05 | 2,50 | 363,30 | 0,00 | 28,92 | 165,66 | 59,92 | 1,16 | 203,16 | 0,000 | 0,001 | 0,005 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | | | | | 770 | 26,91 | 27,52 | 101,50 | 35 | 819,45 | 0,75 | 0,57 | 15,39 | 659,84 | 8,60 | 315,78 | 587,81 | 141,67 | 5,07 | 902,52 | 0,081 | 0,122 | 2,89 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за День | | | | | 44,2 | 43,69 | 176,1 | 1338,26 | 0,89 | 1,08 | 32,96 | 759,79 | 9,60 | 814,23 | 889,58 | 201,60 | 7,42 | 1305,48 | 0,082 | 0,134 | 4,16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон весна
 День: пятница

Неделя: 1

| № рещ. | Применение пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|--------|---------------------------|-------|-------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Са | Р | Мg | Fe | К | Л | Se | F | | | | | | | |
| 1 | | | 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 | | | | | | | |
| | Чизкейк творожный | 150 | 14,07 | 16,27 | 39,60 | 309,93 | 0,06 | 0,33 | 0,49 | 212,25 | 1,24 | 240,83 | 104,03 | 32,03 | 1,43 | 76,50 | 0,007 | 0,00 | 0,37 | | | | | | | |
| | 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 | | 550 | 17,50 | 16,60 | 76,43 | 474,68 | 0,21 | 0,42 | 18,11 | 219,91 | 1,24 | 300,75 | 169,52 | 86,16 | 5,69 | 302,98 | 0,026 | 0,005 | 1,356 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из редиса с огурцом | 60 | 0,60 | 5,98 | 2,20 | 79,25 | 0,010 | 0,020 | 6,07 | 0,84 | 0,00 | 16,19 | 39,42 | 7,80 | 0,43 | 70,41 | 0,002 | 0,000 | 0,27 | | | | | | | |
| | Суп гороховый с гречками 200/15 | 215 | 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 | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | |
| | 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 | 0,000 | 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 | | 735 | 25,77 | 24,15 | 101,00 | 747,81 | 0,51 | 0,55 | 21,77 | 62,74 | 2,28 | 262,79 | 291,71 | 83,13 | 6,11 | 181,55 | 0,035 | 0,025 | 0,385 | | | | | | | |
| Итого за день | | | 43,27 | 40,75 | 177,43 | 1222,49 | 0,72 | 0,97 | 39,88 | 282,65 | 3,52 | 563,54 | 461,23 | 169,29 | 11,80 | 484,53 | 0,061 | 0,030 | 1,74 | | | | | | | |

Возрастная группа 7-11 лет

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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК № 293 | раскл 15 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 | | | |
| сб 2005 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №100 | Каша молочная Дружба с маслом 150/10 | 160 | 2,83 | 7,73 | 30,00 | 240,70 | 0,08 | 0,05 | 0,00 | 68,00 | 0,80 | 2,52 | 67,60 | 25,40 | 0,07 | 45,90 | 0,001 | 0,002 | 0,08 | | | |
| 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 | 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 | | 565 | 15,40 | 18,15 | 77,05 | 557,93 | 0,24 | 0,22 | 15,68 | 80,73 | 0,80 | 391,22 | 353,10 | 84,35 | 1,88 | 472,50 | 0,001 | 0,007 | 0,24 | | | |
| | | | | | | 24 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 307 | Салат Карнавал (кукуруза конс., колбаса п/к, гречки пшеничные, масло раст.) | 60 | 2,19 | 7,85 | 3,41 | 51,80 | 0,20 | 0,08 | 0,91 | 46,38 | 0,30 | 23,00 | 19,44 | 2,02 | 0,00 | 12,70 | 0,003 | 0,004 | 0,60 | | | |
| ТТК № 82 | Рассольник Ленинградский со сметаной 200/10 | 210 | 2,20 | 3,50 | 14,45 | 108,48 | 0,008 | 0,06 | 2,80 | 40,00 | 0,00 | 26,60 | 1,04 | 4,00 | 0,00 | 8,38 | 0,001 | 0,004 | 0,00 | | | |
| ТТК № 43 | Тедтели 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 | 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 | | | |
| 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 | | 780 | 26,70 | 23,87 | 115,45 | 769,48 | 0,49 | 0,51 | 10,57 | 134,58 | 1,37 | 236,43 | 349,08 | 106,42 | 6,72 | 546,38 | 0,008 | 0,026 | 0,99 | | | |
| | | | | | | 33 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | 42,10 | 42,02 | 192,50 | 1327,41 | 0,73 | 0,73 | 26,25 | 215,31 | 2,17 | 627,65 | 702,18 | 190,77 | 8,60 | 1018,88 | 0,009 | 0,033 | 1,23 | | | |

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон весна
День: вторник

Неделя: 2

| № реч. | Прим. 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 32 | Салат из кашеной капусты | 60 | 0,87 | 5,97 | 2,55 | 75,82 | 0,010 | 0,020 | 8,10 | 19,80 | 0,00 | 25,74 | 16,56 | 0,18 | 0,72 | 22,50 | 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 раскп 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 № 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 | | |
| | Булочка молочная с панировкой | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,45 | 70,00 | 0,03 | 0,04 | 0,60 | 0,15 | 0,00 | 6,60 | 25,50 | 9,90 | 0,36 | 28,30 | 0,020 | 0,002 | 0,10 | | |
| Итого за Завтрак | | 540 | 19,24 | 18,63 | 67,80 | 513,60 | 0,31 | 0,37 | 14,90 | 113,80 | 3,49 | 201,99 | 358,36 | 47,87 | 3,00 | 154,13 | 0,027 | 0,006 | 2,20 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 191 | Свежкла с маслом растительным | 60 | 0,60 | 6,00 | 4,80 | 77,40 | 0,012 | 0,020 | 5,40 | 1,20 | 0,00 | 20,64 | 24,12 | 12,30 | 0,78 | 160,68 | 0,005 | 0,000 | 0,001 | | |
| ТТК № 265 | Солынка домашняя со сметаной 200/10 | 210 | 4,50 | 8,17 | 10,64 | 156,16 | 0,08 | 0,06 | 7,20 | 24,40 | 1,20 | 20,56 | 72,32 | 14,64 | 0,83 | 267,84 | 0,001 | 0,000 | 0,007 | | |
| 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 | Рис припущенный | 150 | 3,30 | 4,50 | 27,49 | 163,69 | 0,180 | 0,05 | 0,00 | 23,00 | 0,00 | 29,40 | 137,10 | 29,25 | 1,50 | 160,50 | 0,003 | 0,000 | 0,021 | | |
| раскп 512 сб 2004 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | 780 | 26,93 | 27,55 | 101,06 | 817,32 | 0,56 | 0,54 | 49,78 | 148,34 | 5,24 | 388,37 | 464,36 | 105,46 | 5,62 | 894,47 | 0,020 | 0,017 | 0,10 | | |
| | | | | | 35 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | 46,17 | 46,18 | 168,86 | 1330,92 | 0,87 | 0,91 | 64,68 | 262,14 | 8,73 | 590,36 | 822,72 | 153,33 | 8,62 | 1048,60 | 0,047 | 0,023 | 2,30 | | |

Возрастная группа 7-11 лет
 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 | 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 № 314 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 60 | 0,6 | 4,2 | 4,2 | 63,00 | 0,030 | 0,04 | 9,00 | 24,00 | 0,00 | 16,50 | 19,44 | 12,36 | 0,54 | 256,02 | 0,003 | 0,000 | 0,000 | | | | | | | |
| ТТК № 212 | Макаронные изделия отварные с сыром | 200 | 15,00 | 12,10 | 32,00 | 283,50 | 0,12 | 0,13 | 0,00 | 127,00 | 0,44 | 304,20 | 222,80 | 60,20 | 1,40 | 109,90 | 0,00 | 0,019 | 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 | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | |
| | 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 | | 520 | 19,20 | 19,63 | 82,99 | 587,02 | 0,28 | 0,26 | 12,28 | 151,11 | 0,44 | 348,20 | 289,96 | 117,02 | 7,08 | 391,87 | 0,022 | 0,020 | 0,81 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 78 | Салат из кукурузы (кукуруза консервированная, огурцы свежие, лук репчатый, 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 | 0,061 | | | | | | | |
| ТТК № 103 | Суп картофельный с клецками | 200 | 3,50 | 2,64 | 24,04 | 134,04 | 0,11 | 0,89 | 14,00 | 273,00 | 0,20 | 36,69 | 73,60 | 23,60 | 0,01 | 418,09 | 0,004 | 0,004 | 0,06 | | | | | | | |
| 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 сб 2004 | Капуста тушеная | 150 | 3,60 | 5,00 | 15,80 | 122,00 | 0,10 | 0,10 | 7,00 | 59,00 | 0,00 | 95,00 | 46,50 | 32,00 | 1,50 | 34,00 | 0,004 | 0,000 | 0,02 | | | | | | | |
| 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 | | 770 | 23,50 | 24,69 | 110,01 | 813,48 | 0,53 | 1,25 | 40,08 | 407,71 | 2,66 | 295,51 | 451,47 | 134,99 | 4,34 | 729,36 | 0,031 | 0,025 | 1,075 | | | | | | | |
| Итого за День | | | 42,70 | 44,32 | 193,00 | 1400,50 | 0,81 | 1,51 | 52,36 | 558,82 | 3,10 | 643,71 | 741,43 | 252,01 | 11,42 | 1121,23 | 0,053 | 0,045 | 1,88 | | | | | | | |

Возрастная группа 7-11 лет
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 | | 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 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 | 11,40 | 9,00 | 36,14 | 238,50 | 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 № 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 | 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 | 15,48 | 17,30 | 74,67 | 492,27 | 0,13 | 0,44 | 17,39 | 99,91 | 1,00 | 280,56 | 179,37 | 51,18 | 2,12 | 383,46 | 0,001 | 0,012 | 1,27 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК № 193 табл24 сб 1996 | Огурцы консервированные порциями | 60 | 0,78 | 0,18 | 3,18 | 18,60 | 0,01 | 0,01 | 3,00 | 3,00 | 0,00 | 1,80 | 1,80 | 8,40 | 1,80 | 84,60 | 0,002 | 0,00 | 0,0 | | | | | | | |
| ТК № 93 раскл 110 сб 2004 | Борщ из свежей капусты со сметаной 200/10 | 210 | 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 № 208 | Запеканка картофельная с говяжьей | 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 | 0,042 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 730 | 26,48 | 27,48 | 113,51 | 803,60 | 0,49 | 0,42 | 29,33 | 66,86 | 4,06 | 113,80 | 333,20 | 64,05 | 7,36 | 379,11 | 0,063 | 0,120 | 2,98 | | | | | | | |
| Итого за день | | | 41,96 | 44,78 | 188,18 | 1295,87 | 0,62 | 0,86 | 46,72 | 166,77 | 5,06 | 394,36 | 512,57 | 115,23 | 9,48 | 762,57 | 0,064 | 0,132 | 4,25 | | | | | | | |

Возрастная группа 7-11 лет
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 | 6 | 7 | 8 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 № 222 | Чизкейк творожный с ягодой | 150 | 12,76 | 16,15 | 40,38 | 347,03 | 0,06 | 0,31 | 18,46 | 232,54 | 0,47 | 181,30 | 121,30 | 50,33 | 2,37 | 309,34 | 0,021 | 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 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 | 16,19 | 16,48 | 77,21 | 511,78 | 0,21 | 0,40 | 36,08 | 240,20 | 0,47 | 241,22 | 186,79 | 104,46 | 6,63 | 535,82 | 0,040 | 0,038 | 1,05 | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 53 | Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурцы консерв., лук репч., масго раст.) | 60 | 1,11 | 2,49 | 1,79 | 67,38 | 0,006 | 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 № 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 № 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 | | 730 | 25,72 | 24,90 | 102,06 | 726,50 | 0,53 | 0,41 | 25,61 | 402,94 | 0,90 | 174,70 | 399,75 | 137,35 | 3,08 | 765,76 | 0,032 | 0,019 | 0,08 | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | 41,91 | 41,38 | 179,27 | 1238,28 | 0,74 | 0,81 | 61,69 | 643,14 | 1,37 | 415,92 | 586,54 | 241,81 | 9,71 | 1301,58 | 0,072 | 0,057 | 1,12 | | | | | | | | | | |

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