

«СОГЛАСОВАНО»:

Директор ЛГ МАОУ «СОШ №3»

Ф.А. Дагзи
« 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 7 до 11 лет на весенний сезон
(Вариант II)*

г.Лангепас

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

№ реч.	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	Мг	Fe	К	У	Se	F							
Завтрак																										
1																										
ТТК №292 раскл 14 сб 2005	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19	0,001	0,01	0,00	0,03	0,00	2,11	2,60	0,00	0,02	2,50	0,000	0,000	0,00							
ТТК №14	Каша молочная манная с маслом 150/10	160	6,48	9,00	38,14	238,50	0,01	0,30	1,99	70,22	0,99	172,15	86,47	24,88	0,84	100,36	0,001	0,002	1,08							
ТТК №228 раскл 382 сб 2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	0,20	1,30	0,01	0,08	122,00	90,00	14,00	0,56	159,40	0,012	0,003	0,04							
	Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,40	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36	27,60	0,000	0,000	0,00							
	Фрукт по сезону	150	1,00	0,00	7,50	38,00	0,08	0,04	15,20	6,66	0,00	35,00	17,00	11,00	0,00	155,00	0,000	0,000	0,16							
Итого за Завтрак		550	15,40	19,43	83,49	568,42	0,16	0,56	18,49	76,92	1,07	336,96	215,57	53,78	1,78	340,57	0,013	0,005	1,28							
Обед		24																								
ТТК №42	Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	60	0,56	5,97	2,27	65,55	0,00	0,01	0,09	24,66	0,00	22,61	22,50	0,02	0,00	8,08	0,002	0,000	0,01							
ТТК №246 раскл 84 сб 2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 200/10	210	3,00	6,00	12,00	113,00	0,09	0,06	11,00	80,00	0,00	44,40	82,30	27,20	0,12	64,50	0,008	0,006	0,04							
ТТК №231	Печень тушенная в соусе	100	13,50	9,20	8,60	179,00	0,19	0,04	12,70	335,70	0,00	30,00	239,00	17,00	0,50	234,00	0,000	0,000	0,000							
ТТК №145 раскл 510 сб 2004	Каша рчневая вязкая	150	3,33	4,16	23,30	145,00	0,010	0,03	0,00	22,50	0,21	32,92	125,00	18,08	0,70	75,00	0,000	0,000	0,04							
ТТК №68	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,26	89,66	0,03	0,10	14,00	0,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60	8,00	0,000	0,000	0,00							
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00							
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015							
Итого за Обед		780	23,63	25,30	94,22	725,41	0,57	0,41	37,97	462,86	0,21	203,33	547,00	90,60	3,80	481,68	0,010	0,023	0,11							
Итого за День			39,03	44,73	177,71	1293,83	0,73	0,97	56,46	539,78	1,28	604,04	613,85	144,38	5,58	609,38	0,023	0,028	1,39							

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

№ рел.	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	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	60	0,87	11,92	2,55	75,82	0,10	0,20	8,10	19,80	0,00	25,74	16,56	0,18	0,72	22,50	0,000	0,000	0,00										
ТТК №248	Фрикадельки из говядины с соусом 75/25	100	10,00	11,00	13,00	219,00	0,07	0,08	4,00	142,00	0,02	22,00	108,70	18,50	1,60	223,30	0,004	0,000	0,03										
ТК №107 раскл 508 сб 2004	Каша перловая рассыпчатая	150	4,50	4,50	32,25	186,00	0,07	0,04	0,00	24,00	0,08	25,00	97,70	19,50	0,90	0,70	0,001	0,017	0,12										
ТК №192 табл 24 сб 1996	Подгариновка из свежих помидоров	30	0,25	0,00	0,84	6,00	0,00	0,00	3,00	3,00	0,00	7,00	0,50	1,00	0,00	42,50	0,000	0,000	0,00										
ТТК №75	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,25	8,30	4,40	0,86	25,00	0,000	0,000	0,80										
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										
		570	17,92	20,03	76,97	581,50	0,30	0,36	15,49	188,91	0,10	99,99	269,68	80,84	7,48	339,81	0,024	0,027	0,96										
						25																							
Обед																													
ТТК №53	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурцы консерв., лук репч., масло раст.)	60	1,11	2,49	1,79	67,38	0,01	0,00	0,03	95,94	0,08	10,20	20,35	7,95	0,60	128,76	0,012	0,001	0,06										
ТТК №79	Суп куриный	200	1,04	2,65	27,76	126,72	0,09	0,04	2,07	0,00	0,14	9,54	30,75	2,49	0,00	13,52	0,016	0,000	0,02										
ТТК №232	Говядина тушеная с черносливом	100	15,10	17,00	9,30	254,70	0,06	0,12	1,30	5,60	2,00	26,53	132,70	35,70	2,70	1,45	0,012	0,003	0,05										
ТТК №41	Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	201,10	0,10	0,00	0,00	34,00	0,00	37,00	46,00	9,00	1,00	7,00	0,000	0,000	0,000										
ТТК №109	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100,00	0,01	0,01	1,66	1,24	0,00	6,04	3,83	3,14	0,82	93,06	0,000	0,000	0,00										
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00										
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015										
Итого за Обед		770	26,71	27,11	116,56	813,10	0,51	0,34	5,24	136,78	2,22	148,71	309,83	82,58	7,00	335,89	0,040	0,021	0,15										
Итого за день			44,63	47,14	193,53	1394,60	0,81	0,70	20,73	325,69	2,32	248,70	579,51	163,42	14,48	675,70	0,064	0,048	1,11										

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон весна
День: среда

Неделя: 1

№ рещ.	Принем 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																										
ТК № 293 раскл 15	Сыр (порциями)	40	6,78	13,00	0,00	80,23	0,01	0,08	0,18	0,07	0,00	220,00	125,00	8,75	0,25	22,00	0,000	0,000	0,00							
сб 2005	Терттели 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 № 43	Каша гречневая расщипчатая	150	6,75	3,45	37,50	198,00	0,01	0,08	0,00	34,00	0,06	14,23	144,60	68,00	2,04	183,20	0,001	0,001	0,12							
ТК №47 раскл 508	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							
сб 2004	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							
ТТК №72		530	20,43	23,45	71,30	587,61	0,02	0,27	5,76	48,27	1,07	341,33	373,20	82,05	3,19	215,34	0,002	0,001	1,17							
Итого за Завтрак																										
						25																				
Обед																										
ТТК №206	Салат из редиса с огурцом	60	0,60	5,98	2,20	79,25	0,10	0,20	6,07	0,84	0,00	16,19	39,42	7,80	0,43	70,41	0,002	0,000	0,27							
ТТК № 260	Суп гороховый	200	3,40	3,80	22,65	99,60	0,02	0,06	1,50	29,40	0,08	75,20	0,09	0,03	0,00	1,70	0,001	0,001	0,00							
ТТК № 60	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,28	11,30	6,43	192,57	0,10	0,09	10,00	439,00	0,00	46,50	174,70	48,80	0,00	399,70	0,110	0,000	0,05							
ТК № 87 раскл 520	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							
сб 2004	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							
ТТК №81	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							
		770	26,32	26,11	116,69	792,66	0,58	0,69	39,34	508,24	1,33	234,99	440,41	127,83	4,87	702,24	0,115	0,018	0,53							
Итого за Обед																										
						34																				
Итого за день																										
			46,75	49,56	187,99	1380,27	0,60	0,96	45,10	556,51	2,40	576,32	813,61	209,88	8,06	917,58	0,117	0,019	1,70							

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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	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	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							
об 2005	Каша молочная пшеничная с маслом 150/10	160	7,00	6,00	28,50	213,00	0,14	0,24	0,75	54,75	0,15	96,97	164,47	31,73	1,80	122,77	0,011	0,002	0,25							
ТТК №249	Корфейный напиток с молоком	200	1,90	2,12	24,82	127,60	0,04	0,04	0,30	6,00	0,00	128,00	124,00	35,30	1,20	222,00	0,000	0,005	0,00							
	Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,40	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36	27,60	0,000	0,000	0,00							
	Фрукт по сезону	150	1,00	0,00	7,50	38,00	0,08	0,04	15,20	6,66	0,00	35,00	17,00	11,00	0,00	155,00	0,000	0,000	0,16							
		550	11,38	14,82	75,67	508,19	0,29	0,34	16,25	67,44	0,15	267,78	327,57	81,93	3,38	529,87	0,011	0,007	0,41							
Итого за Завтрак																										
						22																				
Обед																										
ТТК №207	Салат Англишка (картофель, морковь, огурцы конс., лук репч., масло раст.)	60	0,69	10,21	5,41	118,20	0,04	0,02	2,88	0,78	0,00	11,13	21,30	5,94	0,08	0,62	0,020	0,000	0,05							
ТТК №103	Суп картофельный с клецками	200	1,80	2,64	24,04	134,04	0,11	0,90	14,00	273,00	0,20	36,70	73,60	23,60	0,01	218,10	0,004	0,004	0,07							
ТТК № 97	Бигус из говядины (говядина, капуста)	200	20,96	15,26	45,32	280,36	0,18	0,01	30,00	19,00	1,02	194,00	177,00	51,00	2,00	0,60	0,002	0,005	0,08							
ТТК №238	Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44	0,10	0,10	11,20	0,60	0,00	11,60	6,20	3,40	0,27	46,30	0,030	0,100	2,800							
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00							
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015							
Итого за Обед		720	27,69	28,71	120,34	758,24	0,68	1,20	58,26	293,38	1,22	312,83	354,30	108,24	4,24	357,72	0,056	0,126	3,02							
Итого за день			39,07	43,53	196,01	1266,43	0,97	1,54	74,51	360,82	1,37	580,61	681,87	190,17	7,62	887,59	0,067	0,133	3,43							

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

№ рец.	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	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																										
	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							
	Пудинг творожный с изюмом со сгущенным молоком 130/20	150	14,50	16,00	30,00	357,00	0,13	0,33	0,00	45,00	3,99	120,90	241,80	19,50	0,60	48,77	0,007	0,030	0,46							
	ТТК №89	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							
	ТТК №75	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							
	Хлеб с ламинарией	550	17,93	16,33	66,83	521,75	0,28	0,42	17,62	52,66	3,99	180,82	307,29	73,63	4,86	275,25	0,026	0,040	1,45							
Итого за Завтрак																										
						22																				
Обед																										
	ТТК № 129	60	0,60	6,00	1,80	66,60	0,02	0,09	1,75	3,72	0,37	21,74	22,54	0,03	0,00	24,11	0,013	0,005	0,08							
	Салат из морской капусты (капуста морская консервированная, лук репчатый, масло раст.)	200	7,20	4,80	5,60	148,00	0,08	0,23	0,70	144,00	3,20	106,32	101,04	29,68	0,70	85,04	0,010	0,004	1,04							
	ТТК №251	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							
	ТТК №261	150	3,30	4,50	27,49	163,69	0,18	0,05	0,00	23,00	0,00	29,40	137,10	29,25	1,50	160,50	0,003	0,000	0,021							
	ТТК №146 раскл 5/12 с6 2004	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							
	ТТК №239	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 пшеничный	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							
	Хлеб дарницкий	770	26,23	27,58	101,31	811,36	0,63	0,70	33,37	186,74	3,77	254,07	498,58	109,76	5,83	652,45	0,030	0,029	1,19							
	Итого за Обед					35																				
	Итого за День		44,16	43,91	168,14	1333,11	0,91	1,12	50,99	239,40	7,76	434,89	805,87	183,39	10,69	927,70	0,056	0,069	2,64							

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон весна
День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	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	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 №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 №13	Каша молочная пшеничная с маслом 150/10	160	6,48	9,00	38,14	243,00	0,01	0,30	1,99	90,22	0,99	175,15	86,47	24,88	0,84	100,36	0,001	0,002	1,08							
ТТК №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	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							
		550	12,48	19,42	85,98	555,79	0,16	0,56	18,49	96,92	1,07	339,96	215,57	53,78	1,78	444,86	0,013	0,005	1,28							
Итого за Завтрак																										
						24																				
Обед																										
ТТК №42	Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	60	0,56	5,97	2,27	65,55	0,00	0,01	0,09	24,66	0,00	22,61	22,50	0,02	0,00	8,08	0,002	0,000	0,01							
ТТК №246 раскл 84 с6 2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 200/10	210	3,00	6,00	12,00	113,00	0,09	0,06	11,00	80,00	0,00	44,40	82,30	27,20	0,12	64,50	0,008	0,006	0,04							
ТТК №231 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							
ТТК №253 раскл 510 с6 2004	Каша пшеничная вязкая	150	4,16	4,16	25,00	150,83	0,10	0,04	0,00	22,50	0,00	15,50	100,42	21,50	1,66	83,92	0,000	0,000	0,000							
ТТК №81	Компот из кураги	200	0,89	0,00	17,86	135,44	0,01	0,07	16,40	0,00	0,00	1,30	54,00	13,90	1,50	63,00	0,000	0,000	0,17							
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00							
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015							
Итого за Обед			780	26,10	25,90	92,52	777,02	0,64	0,39	40,37	462,86	0,00	173,21	574,42	103,92	5,66	545,60	0,010	0,023	0,24						
Итого за День			38,58	45,32	178,50	1332,81	0,80	0,95	58,86	559,78	1,07	513,17	789,99	157,70	7,44	990,46	0,023	0,028	1,52							

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон весна
День: вторник

Неделя: 2

№ реч.	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	Мг	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																								
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	Терфели 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	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 №192 табл 24 с6 1996	Подфаршировка из свежих помидоров	30	0,25	0,00	0,84	6,00	0,00	0,00	3,00	3,00	0,00	7,00	0,50	1,00	0,00	42,50	0,000	0,000	0,00					
ТТК №75	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,25	8,30	4,40	0,86	25,00	0,000	0,000	0,80					
	Хлеб с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,06	0,03	0,38	0,11	0,00	15,00	37,92	37,26	3,40	25,81	0,019	0,010	0,01					
Итого за Завтрак		570	20,50	16,78	85,77	579,84	0,08	0,24	11,47	52,51	1,07	161,32	309,24	123,06	7,08	447,19	0,026	0,011	1,18					
						25																		
Обед																								
ТТК №78	Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурец свеж., яйцо, масло раст.)	60	2,19	7,85	3,40	89,94	0,02	0,07	0,90	46,38	0,31	22,99	19,44	2,02	0,00	12,69	0,003	0,004	0,61					
ТТК № 69	Суп из овощей со сметаной 200/10	210	0,94	2,86	8,13	85,26	0,02	0,06	2,38	0,14	0,07	17,74	39,85	4,27	0,49	260,00	0,001	0,001	0,01					
ТТК №46	Гуляш из говядины	100	14,00	9,20	3,51	184,50	0,01	0,22	9,00	99,72	4,04	240,17	141,22	18,57	0,23	118,35	0,011	0,000	0,05					
ТТК № 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	0,02					
ТТК №109	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100,00	0,01	0,01	1,66	1,24	0,00	6,04	3,83	3,14	0,82	93,06	0,000	0,000	0,00					
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00					
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015					
Итого за Обед		780	24,46	25,12	100,10	745,50	0,41	0,63	19,31	186,48	5,67	382,74	376,54	85,30	4,48	651,53	0,017	0,022	0,71					
						32																		
Итого за день			44,96	41,90	185,87	1325,34	0,49	0,87	30,78	238,99	6,74	544,06	685,78	208,36	11,56	1098,72	0,043	0,033	1,89					

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон весна
 День: среда

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	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)	40	6,78	13,00	0,00	80,23	0,01	0,08	0,18	0,07	0,00	220,00	125,00	8,75	0,25	22,00	0,000	0,000	0,00							
сб 2005	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 №62 раскл 511	Рис отварной	150	3,75	5,40	40,05	209,55	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	15,34	83,25	27,67	0,63	54,27	0,012	0,010	0,02							
сб 2004	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							
ТТК №72	Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,40	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36	27,60	0,000	0,000	0,00							
Итого за Завтрак		530	20,03	20,00	69,55	585,20	0,26	0,31	4,08	55,07	2,24	371,24	430,05	42,01	1,78	79,41	0,017	0,014	2,19							
Обед																										
ТТК №124	Салат Огурчик с яйцом	60	1,80	8,40	1,20	91,20	0,03	0,02	4,20	34,80	0,57	21,18	59,52	7,56	0,60	106,87	0,005	0,008	0,02							
ТТК №103	Суп картофельный с клецками	200	1,80	2,64	24,04	134,04	0,11	0,90	14,00	273,00	0,20	36,70	73,60	23,60	0,01	118,10	0,004	0,004	0,07							
ТТК №219	Ленивые голубцы в сметанно-томатном соусе	200	13,00	8,00	10,00	212,00	0,08	0,12	6,00	202,00	0,02	139,50	156,00	29,60	0,20	89,00	0,006	0,000	0,040							
ТТК №68	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,26	89,66	0,03	0,10	14,00	0,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60	8,00	0,000	0,000	0,00							
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00							
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015							
Итого за Обед		720	21,27	23,61	103,29	770,10	0,50	1,31	38,38	509,80	0,79	270,78	367,32	89,06	3,29	414,07	0,015	0,029	0,15							
Итого за день			41,30	43,61	172,84	1355,30	0,76	1,62	42,46	564,87	3,03	642,02	797,37	131,07	5,07	493,48	0,032	0,043	2,34							

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон 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	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 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 №12	Каша молочная из хлопьев Геркулес с маслом 150/10	160	6,48	10,50	38,14	243,00	0,01	0,30	1,99	90,22	0,99	172,15	86,47	24,88	0,84	100,36	0,001	0,002	1,08							
ТТК №90	Кофейный напиток с Молоком	200	1,90	2,12	24,82	127,60	0,04	0,04	0,30	6,00	0,00	128,00	124,00	35,30	1,20	222,00	0,000	0,005	0,00							
	Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,40	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36	27,60	0,000	0,000	0,00							
	Фрукт по сезону	150	1,00	0,00	7,50	38,00	0,08	0,04	15,20	6,66	0,00	35,00	17,00	11,00	0,00	155,00	0,000	0,000	0,16							
		550	10,86	19,32	85,31	538,19	0,16	0,40	17,49	102,91	0,99	342,96	249,57	75,08	2,42	507,46	0,001	0,007	1,24							
Итого за Завтрак																										
						23																				
Обед																										
ТТК № 206	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							
ТТК №79	Суп куриный	200	1,04	2,65	27,76	126,72	0,09	0,04	2,07	0,00	0,14	9,54	30,75	2,49	0,00	13,52	0,016	0,000	0,02							
ТТК №212	Макаронные изделия отварные с сыром	200	16,00	15,00	45,00	499,00	0,12	0,13	0,00	127,00	0,44	304,20	222,80	60,20	1,40	109,90	0,000	0,019	0,000							
ТТК №238	Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44	0,10	0,10	11,20	0,60	0,00	11,60	6,20	3,40	0,27	46,30	0,030	0,100	2,800							
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00							
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,60	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015							
		720	21,88	24,23	117,35	831,36	0,57	0,46	19,52	128,44	0,58	400,93	375,37	98,19	3,98	332,23	0,048	0,136	3,11							
Итого за Обед																										
						35																				
Итого за День																										
			32,74	43,55	202,66	1369,55	0,73	0,86	37,01	231,35	1,57	743,89	624,94	173,27	6,40	839,69	0,049	0,143	4,35							

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		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							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком 130/20	150	18,50	18,00	37,75	345,00	0,00	0,00	1,00	85,50	0,18	267,79	295,35	37,05	30,75	72,46	0,011	0,027	0,05							
	ТТК №48	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							
	ТТК №75	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							
	Хлеб с пшеницей	550	21,93	18,33	74,58	509,75	0,15	0,09	18,62	93,16	0,18	327,71	360,84	91,18	35,01	298,94	0,030	0,037	1,04							
	Итого за Завтрак					22																				
Обед																										
	ТТК №263	60	1,20	12,00	3,60	80,40	0,06	0,05	5,40	549,60	0,00	13,26	36,84	16,74	0,36	87,64	0,002	0,000	0,02							
	Салат Морковочка (морковь, горошек консерв., лук репч., масло раст.)	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 №38	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 №245	150	2,85	7,20	18,40	88,80	0,14	0,28	11,10	13,50	0,02	12,00	60,00	30,00	0,50	285,00	0,000	0,450	0,000							
	ТТК №30	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							
	ТТК №239	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 пшеничный	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							
	Хлеб дарницкий	780	24,02	30,42	107,14	765,13	0,66	0,69	52,08	577,12	0,84	182,26	360,64	112,04	4,94	627,72	0,028	0,468	0,04							
	Итого за Обед					33																				
	Итого за День		45,95	48,75	181,72	1274,88	0,81	0,78	70,70	670,28	1,02	509,97	721,48	203,22	39,95	926,66	0,058	0,505	1,08							

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