

«СОГЛАСОВАНО»:

Директор ЛП МАОУ «СОШ №4»


Т.А. Панферова

« 27 » 2024 год

«УТВЕРЖДАЮ»:

Заместитель директора ООО «АВОКАДО»


Е.Т.о Джафаров

« 27 » 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

№ рел.	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	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 с6 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							
ТК № 13	Каша молочная пшeнная 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							
ТК № 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																										
ТК № 78	Салат из кукурузы (кукуруза консерв., 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							
ТК № 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							
	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 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							
	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

№ 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 № 191	Свёкла 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	0,86	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	20,22	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							
						25																				
Обед																										
ТТК № 193 табл.24 сб 1996	Огуры 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	0,00							
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							
						30																				
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.	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 №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 № 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	0,00							
ТК № 87 раскл 520 с6 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	0,04							
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	0,80							
	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							
		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	0,84							
Итого за Завтрак						23																				
Обед																										
ТТК № 307	Салат Карнавал (кукуруза конс., колбаса п/к, гречки 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	1,02							
ТТК № 312 с6 2004	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	0,20							
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	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 № 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			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	2,77						
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	3,61							

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон весна

День: четверг

Нерегла: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦД (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 с6 2005	Сыр (горциками)	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							
ТТК № 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							
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	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						21																				
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 № 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 № 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							
ТТК № 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							
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		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

№ реч.	Примем 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	0,84	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 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	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 № 3 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	614,84	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.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	4	5	6		7	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	J	Se	F						
Завтрак																													
192, табл. 24/1996	Помидоры свежие порциями	100	1,00	0,00	4,00	24,00	0,06	0,03	25,00	0,07	0,00	13,33	26,67	20,00	1,40	129,00	0,002	0,002	0,002	0,02									
ТТК № 313	Брокколи запеченное в омете	200	16,00	18,00	6,00	296,00	0,14	0,13	8,0	36,00	2,06	175,2	180,0	34,0	0,6	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 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										
	Пирожное Чоко-пай, шт	28	1,12	4,50	20,00	123,20	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	16,80	0,00	0,00	0,14	0,00	0,002	0,000	0,00										
		568	20,72	22,83	94,59	593,72	0,26	0,23	36,28	36,18	2,06	228,23	254,39	96,46	6,44	186,21	0,041	0,032	0,876										
Итого за Завтрак						22																							
Обед																													
ТТК № 303	Салат Здоровье (свекла, морковь, горошек консерв., масло раст.)	100	2,00	15,00	7,00	152,00	0,09	0,07	10,00	65,40	0,00	26,80	57,40	27,50	1,77	221,80	0,005	0,002	0,06										
ТТК № 103	Суп картофельный с клёцками	250	4,17	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	Биточки 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 № 149 раскл 534 сб 2004	Капустя тушёная	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 № 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			27,00	32,20	125,04	942,15	0,67	1,51	64,08	506,80	2,40	329,59	528,13	164,77	6,81	1113,64	0,035	0,024	0,377										
Итого за день			47,72	55,03	219,63	1535,87	0,93	1,74	100,36	542,98	4,46	557,82	782,52	261,23	13,25	1299,85	0,076	0,056	1,25										

Возрастная группа 12 лет и старше
Сезон весна
День: понедельник

Неделя: 2

№ рецеп.	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	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	0,001	0,003	0,001	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	0,000	0,005	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	0,000	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	0,000	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	0,001	0,008	0,001	0,11						
Обед																											
ТТК № 307	Салат Карнавал (кукуруза консерв., колбаса п/к, гречки 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	0,007	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	0,001	0,005	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	0,000	0,000	0,25						
ТТК № 47	Каша гречневая	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	0,002	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	0,000	0,000	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	0,008	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	0,000	0,009	0,015	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	0,011	0,031	0,031	1,44						
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	0,012	0,039	0,039	1,55						

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон весна

День: вторник

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 № 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	0,000							
ТТК № 86	Котлета рыбная	100	12,70	7,30	14,00	155,00	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	Свёкла 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	Солянка 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

№ 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	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 № 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, 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 № 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.	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	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 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							
ТТК № 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	1,44							
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	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		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	1,57							
Обед																										
ТК № 193 табл24 сб 1996	Огурцы консервированные	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							
ТК № 93 раскл 110 сб 2004	Борщ 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	0,12							
ТТК № 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	0,042							
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		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	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	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	6	7	8		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	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																													
	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										
	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 № 222	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										
	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										
	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	0,001	0,006										
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	550	20,15	21,86	88,17	614,75	0,30	0,94	37,82	598,50	2,28	605,84	351,94	155,82	8,47	663,86	0,057	0,056	0,72										
Итого за Завтрак						23																							
Обед																													
	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 № 38	260	5,65	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										
	Ци из свежей капусты со сметаной 250/10	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 № 273	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										
	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										
	ТТК № 68	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 ржаной	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 Обед						30																							
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

№ реч.	Примем 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	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 № 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 слущеным 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 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							
	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			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						
Обед																										
ТТК № 192 табл 24 сб 1996	Орुццы свежике 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	Сул кудравый	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	Судле из пчени	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							
Итого за Обед			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 День			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							

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