

«СОГЛАСОВАНО»:

Директор ДГ/МАОУ «СОШ №4»

  
Т.А. Панферова

« 09 » января 2024 год

«УТВЕРЖДАЮ»:

Зам.директора по производству ООО «Авокадо»

  
Г.Т.о Джафаров

« 09 » января 2024 год

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

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

*(Вариант II)*

*г.Лангепас*

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон зима

День: понедельник

Неделя: 1

№ рещ.	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							
<b>Завтрак</b>																										
ТК №292 раскл 14 с6 2005	Масло сливочное (подцлиями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19	0,001	0,01	0,00	0,03	0,00	0,00	2,11	2,60	0,00	0,02	2,50	0,000	0,000	0,00						
ТК №14	Каша молочная манная с маслом 200/10	210	8,64	12,00	50,86	318,00	0,02	0,39	2,66	102,30	1,24	227,94	113,30	33,18	1,68	131,82	0,002	0,003	0,003	1,45						
ТК №228 раскл 382 с6 2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	0,20	1,30	0,01	0,08	122,00	90,00	14,00	0,56	159,40	0,012	0,003	0,003	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	0,000	0,00						
	Фрукт по сезону	100	1,00	0,00	8,00	47,00	0,02	0,04	180,00	15,00	0,00	40,00	34,00	25,00	0,80	30,00	0,002	0,000	0,000	0,01						
<b>Итого за Завтрак</b>		550	18,48	19,43	93,49	568,42	0,11	0,65	183,96	117,34	1,32	397,75	259,40	76,08	3,42	340,57	0,016	0,006	0,006	1,50						
<b>Обед</b>																										
ТК №42	Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	100	0,94	9,96	3,79	109,25	0,00	0,02	0,15	41,10	0,00	37,69	37,50	0,03	0,00	13,47	0,003	0,000	0,000	0,02						
ТК №246 раскл 84 с6 2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 250/10	260	3,75	7,50	15,00	141,25	0,11	0,07	13,75	100,00	0,00	55,50	102,87	34,00	0,15	80,63	0,010	0,070	0,05	0,05						
ТК №231	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	0,000						
ТК №145 раскл 510 с6 2004	Каша ячневая вязкая	180	4,00	5,00	28,00	174,00	0,12	0,04	0,00	27,00	0,26	39,50	150,00	21,70	0,80	90,00	0,000	0,000	0,000	0,050						
ТК №68	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,26	89,66	0,03	0,10	14,00	0,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60	8,00	0,000	0,000	0,000	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	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	0,015						
<b>Итого за Обед</b>		900	26,48	25,30	114,44	826,36	0,70	0,44	40,78	503,80	0,26	236,09	607,57	101,03	3,93	518,20	0,013	0,087	0,14	0,14						
<b>Итого за День</b>			44,96	44,73	207,93	1394,78	0,81	1,09	224,74	621,14	1,58	604,04	613,85	177,11	7,35	609,38	0,029	0,093	0,093	1,64						

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон зима

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	У	Se	F					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
<b>Завтрак</b>																								
ТТК №32	Салат из квашеной капусты	100	1,45	19,87	4,25	126,37	0,02	0,03	13,50	33,00	0,00	42,90	27,60	0,30	1,20	37,50	0,000	0,000	0,00					
ТТК №248	Фрикадельки из говядины с соусом 75/25	100	10,00	11,00	13,00	219,00	0,07	0,08	4,00	142,00	0,02	22,00	108,70	18,50	1,60	223,30	0,004	0,000	0,03					
ТТК №107 Раскл 508 сб 2004	Каша перловая рассыпчатая	180	5,00	5,00	38,00	201,00	0,07	0,04	0,00	27,00	0,00	23,10	165,90	22,80	1,00	99,80	0,00	0,001	0,08					
ТТК №75	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,25	8,30	4,40	0,86	25,00	0,000	0,000	0,80					
	Хлеб с ламинарлей	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,06	0,03	0,38	0,11	0,00	15,00	37,92	37,26	3,40	25,81	0,019	0,010	0,01					
		610	18,75	36,20	83,58	668,05	0,22	0,19	17,89	202,11	0,02	108,25	368,42	83,26	8,06	411,41	0,023	0,011	0,92					
<b>Итого за Завтрак</b>																								
						25																		
<b>Обед</b>																								
ТТК №53	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурцы консерв., лук репч., Масло раст.)	100	1,86	4,15	2,98	112,30	0,01	0,00	0,05	159,89	0,13	17,00	33,92	13,26	1,01	214,61	0,020	0,002	0,10					
ТТК №79	Суп луковый	250	1,30	3,32	34,70	158,40	0,12	0,05	2,59	0,00	0,18	11,93	38,44	3,12	0,00	16,90	0,020	0,001	0,03					
ТТК №232	Говядина тушеная с черносливом	100	15,10	17,00	9,30	254,70	0,06	0,12	1,30	5,60	2,00	26,53	132,70	35,70	2,70	1,45	0,012	0,003	0,05					
ТТК №41	Макаронные изделия отварные	180	6,35	5,07	41,83	241,32	0,12	0,00	0,00	40,80	0,00	80,40	55,20	10,80	1,20	8,40	0,000	0,000	0,000					
ТТК №109	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100,00	0,01	0,01	1,66	1,24	0,00	6,04	3,83	3,14	0,82	93,06	0,000	0,000	0,00					
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00					
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015					
<b>Итого за Обед</b>		890	28,78	30,29	140,05	959,92	0,57	0,35	5,78	207,53	2,31	201,30	340,29	90,32	7,61	426,52	0,052	0,023	0,20					
					35																			
<b>Итого за день</b>			47,53	66,49	223,63	1627,97	0,79	0,54	23,67	409,64	2,33	309,55	708,71	173,58	15,67	837,93	0,075	0,034	1,12					

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон зима

День: среда

Неделя: 1

№ 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	У	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
<b>Завтрак</b>																						
ТТК №293 раскл 15 сб 2005	Сыр (порциями)	25	6,78	13,00	0,00	80,23	0,01	0,08	0,18	0,07	0,00	220,00	125,00	8,75	0,25	22,00	0,000	0,000	0,000			
ТТК № 43 сб 2004	Тедфтели 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 сб 2004	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,00	4,60	50,00	264,00	0,03	0,20	0,00	45,30	0,09	18,97	192,80	90,66	0,50	244,27	0,003	0,002	0,16			
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			
Итого за Завтрак	Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,40	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36	27,60	0,000	0,000	0,00			
		565	22,68	24,90	83,80	673,61	0,04	0,39	5,76	59,57	1,10	346,07	421,40	104,71	1,65	276,41	0,004	0,002	1,21			
<b>Обед</b>																						
ТТК №206	Салат из редиса с огурцом	100	1,00	9,98	3,67	132,08	0,02	0,03	10,12	1,40	0,00	26,99	65,70	13,01	0,72	117,35	0,003	0,001	0,45			
ТТК № 260	Суп гороховый	250	6,00	4,00	20,00	142,00	0,26	0,09	12,00	324,00	0,01	31,80	90,90	36,50	2,10	182,70	0,001	0,001	0,05			
ТТК № 60	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,28	11,30	6,43	192,57	0,10	0,09	10,00	439,00	0,00	46,50	174,70	48,80	0,00	399,70	0,110	0,000	0,05			
ТТК № 87 раскл 520 сб 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 №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		890	31,96	31,21	110,66	918,42	0,77	0,57	54,93	811,20	1,51	209,68	476,70	176,11	7,48	945,25	0,117	0,020	0,77			
Итого за день			54,64	56,11	194,46	1592,03	0,81	0,96	60,69	870,77	2,61	555,75	898,10	280,82	9,13	1221,66	0,121	0,022	1,98			

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон зима

День: четверг

Неделя: 1

№ 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	Л	Se	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
<b>Завтрак</b>																										
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 №249	Каша молочная пшеничная с маслом 200/10	210	9,30	8,00	38,00	284,00	0,19	0,32	1,00	73,00	0,20	129,30	219,30	42,30	2,50	243,70	0,015	0,003	0,34							
ТТК №90	Кофейный напиток с молоком	200	1,90	2,12	24,82	127,60	0,04	0,04	0,30	6,00	0,00	128,00	124,00	35,30	1,20	222,00	0,000	0,005	0,00							
	Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,40	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36	27,60	0,000	0,000	0,00							
	Фрукт по сезону	100	1,00	0,00	8,00	47,00	0,02	0,04	180,00	15,00	0,00	40,00	34,00	25,00	0,80	30,00	0,002	0,000	0,01							
		550	18,68	16,82	85,67	588,19	0,28	0,42	181,30	94,03	0,20	305,11	399,40	106,50	4,88	525,80	0,017	0,008	0,35							
<b>Итого за Завтрак</b>																										
						22																				
<b>Обед</b>																										
ТТК №207	Салат Антошка (картофель, морковь, огурцы конс., лук репч., масло раст.)	100	1,16	17,02	9,03	197,00	0,05	0,03	4,81	1,30	0,00	18,55	35,50	9,90	0,09	1,04	0,008	0,001	0,20							
ТТК № 103	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,30	30,05	167,55	0,13	1,12	17,50	341,25	0,25	45,87	92,00	29,50	0,01	222,62	0,005	0,005	0,08							
ТТК № 97	Битус 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	0,09							
	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							
<b>Итого за Обед</b>																										
		810	28,61	36,18	133,99	870,55	0,71	1,43	63,69	362,15	1,27	329,42	386,90	118,10	4,25	362,66	0,045	0,128	3,18							
<b>Итого за день</b>																										
			47,29	53,00	219,66	1458,74	0,99	1,85	244,99	456,18	1,47	634,53	786,30	224,60	9,13	888,46	0,062	0,136	3,63							



• Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон зима

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	Y	ЭЦ (ккал)	B1		B2	С	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	У	Se	F								
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
<b>Завтрак</b>																													
	Фрукт по сезону	120	0,00	0,00	12,00	56,72	0,03	0,02	12,00	7,00	0,00	17,60	12,10	10,00	2,42	105,80	0,002	0,000	0,01										
	Пудинг из творога с изюмом со сухими молоком	200	19,33	21,33	40,00	476,00	0,17	0,45	0,00	60,00	5,32	161,20	322,40	26,00	0,80	65,03	0,010	0,040	0,62										
ТК № 89 раскл 362 с6 2004																													
	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 ламинарлей	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,06	0,03	0,38	0,11	0,00	15,00	37,92	37,26	3,40	25,81	0,019	0,010	0,01										
Итого за Завтрак		550	21,63	21,66	80,33	654,40	0,26	0,51	12,39	67,11	5,32	199,05	380,72	77,66	7,48	221,64	0,031	0,050	1,44										
<b>Обед</b>																													
	Салат из морской капусты (капуста морская консервированная, лук репчатый, масло раст.)	100	1,00	10,00	3,00	111,00	0,04	0,15	2,93	6,20	0,63	36,24	37,58	0,05	0,00	40,19	0,022	0,009	0,14										
	ТТК №251 Уха Любительская	250	9,00	6,00	7,00	185,00	0,09	0,29	0,80	180,00	4,00	132,90	126,30	37,10	0,80	68,80	0,020	0,005	1,30										
	ТТК №261 Зразы рубленые из говядины	100	14,60	16,60	14,80	267,50	0,08	0,14	2,74	16,00	0,20	19,01	148,30	20,10	1,35	195,70	0,004	0,003	0,030										
ТК № 146 раскл 512 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 №239 Компот из свежих апельсинов	200	0,54	0,11	24,83	102,37	0,02	0,02	28,00	0,02	0,00	18,20	13,40	6,40	0,40	95,00	0,000	0,000	0,00										
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00										
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015										
Итого за Обед		890	33,09	38,68	109,41	955,57	0,69	0,83	34,65	229,22	4,83	299,75	566,30	123,05	6,23	684,39	0,050	0,034	1,51										
Итого за день			54,72	60,34	189,74	1609,97	0,95	1,34	47,04	296,33	10,15	498,80	947,02	200,71	13,71	906,03	0,081	0,084	2,95										

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон зима

День: суббота

Неделя: 1

№ рец.	Применяемые наименования блюд	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			
<b>Завтрак</b>																						
ТТК № 191	Свёкла с маслом растительным	100	1,75	9,91	10,32	136,86	0,03	0,04	3,43	1,90	0,00	15,24	36,30	21,90	0,75	0,29	0,000	0,001	0,00			
ТТК №250	Омлет натуральный со стручковой фасолью	200	18,00	20,00	6,00	296,00	0,14	0,13	8,00	36,00	2,06	175,20	180,00	34,00	0,60	31,26	0,018	0,029	0,05			
ТТК №72	Чай с 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 с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,06	0,03	0,38	0,11	0,00	15,00	37,92	37,26	3,40	25,81	0,019	0,010	0,01			
	Печенье (весовое)	20	1,00	3,00	14,00	90,00	0,07	0,05	0,00	0,00	0,00	4,60	0,00	2,00	0,84	0,00	0,000	0,000	0,00			
<b>Итого за Завтрак</b>		560	23,35	33,24	63,11	673,38	0,30	0,26	14,71	38,01	2,06	217,94	264,02	100,36	6,49	57,50	0,037	0,040	0,86			
<b>Обед</b>																						
ТТК № 221 Раскл 78 с6 2004	Икра морковная	100	1,13	8,18	8,66	112,70	0,06	0,06	3,14	480,17	0,00	36,21	43,10	1,80	0,85	11,40	0,001	0,001	0,80			
ТТК № 50	Суп с макаронными изделиями	250	3,00	6,00	14,80	119,50	0,03	0,03	0,60	125,00	0,10	7,70	19,75	10,25	0,45	80,25	0,002	0,000	0,02			
ТТК № 39 с6 2004	Котлета из говядины	100	9,90	10,80	15,55	260,63	0,05	0,02	0,00	29,33	2,15	65,33	233,33	38,67	0,95	141,33	0,020	0,000	0,19			
ТТК № 87 раскл 5Z0 с6 2004	Картофельное пюре	180	3,80	5,36	24,91	183,13	0,13	0,12	6,23	46,80	1,50	43,69	115,20	39,60	1,28	90,40	0,003	0,001	0,03			
ТТК № 109	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100,00	0,008	0,006	1,66	1,24	0,00	6,04	3,83	3,14	0,82	93,06	0,000	0,000	0,002			
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00			
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015			
<b>Итого за Обед</b>		890	22,00	31,09	115,16	909,16	0,53	0,41	11,81	682,54	3,75	218,37	491,41	117,76	6,23	508,54	0,026	0,019	1,06			
<b>Итого за день</b>			45,35	64,33	178,27	1582,54	0,83	0,67	26,52	720,55	5,81	436,31	755,43	218,12	12,72	566,04	0,063	0,059	1,92			

\* Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон зима

День: понедельник

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			
<b>Завтрак</b>																						
ТК №292 раскл 14 сб 2005	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	56,19	0,001	0,01	0,00	0,03	0,00	2,11	2,60	0,00	0,02	2,50	0,000	0,000	0,00			
ТК № 13	Каша молочная пшеничная с маслом 200/10	210	8,64	12,00	50,86	324,00	0,02	0,37	2,66	102,30	1,24	227,94	113,30	33,18	1,68	131,82	0,002	0,003	1,45			
ТК №228 раскл 382 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	100	1,00	0,00	8,00	47,00	0,02	0,04	180,00	15,00	0,00	40,00	34,00	25,00	0,80	30,00	0,002	0,000	0,01			
		550	14,64	22,42	99,20	645,79	0,11	0,63	183,96	117,34	1,32	397,75	259,40	76,08	3,42	351,32	0,016	0,006	1,50			
<b>Итого за Завтрак</b>																						
						24																
<b>Обед</b>																						
ТК №42	Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., Масло раст.)	100	0,94	9,96	3,79	109,25	0,00	0,02	0,15	41,10	0,00	37,69	37,50	0,03	0,00	13,47	0,003	0,000	0,02			
ТК №246 раскл 84 сб 2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 250/10	260	3,75	7,50	15,00	141,25	0,11	0,07	13,75	100,00	0,00	55,50	102,87	34,00	0,15	80,63	0,010	0,070	0,05			
ТТК №231 сб 2004	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			
ТК № 253 раскл 510 сб 2004	Каша пшеничная вязкая	180	5,00	5,00	30,00	181,00	0,13	0,05	0,00	27,00	0,01	18,60	120,50	25,80	2,00	100,70	0,000	0,000	0,00			
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			
<b>Итого за Обед</b>		900	28,07	32,23	102,04	879,14	0,69	0,42	43,18	503,80	0,01	202,49	630,07	115,03	6,03	583,90	0,013	0,087	0,26			
<b>Итого за День</b>			42,71	54,65	201,24	1524,93	0,80	1,05	227,14	621,14	1,33	600,24	889,47	191,11	9,45	935,22	0,029	0,093	1,76			



Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон зима

День: вторник

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	J	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
<b>Завтрак</b>																						
ТТК № 73	Салат из свежей капусты с морковью	100	2,00	10,00	10,00	137,00	0,03	0,04	25,76	36,54	0,00	46,56	7,60	10,09	0,59	25,60	0,003	0,004	0,20			
ТТК № 43	Тертая в соусе	100	14,00	7,00	14,30	251,96	0,00	0,10	2,68	14,20	1,01	99,20	93,80	0,10	0,00	10,00	0,001	0,000	0,25			
ТТК № 47 раскл 508 с6 2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,10	4,14	45,00	237,60	0,02	0,10	0,00	40,80	0,08	17,08	173,52	81,60	0,45	219,85	0,002	0,002	0,15			
ТТК №75	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,25	8,30	4,40	0,86	25,00	0,000	0,000	0,80			
	Хлеб с ламинармой	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,06	0,03	0,38	0,11	0,00	15,00	37,92	37,26	3,40	25,81	0,019	0,010	0,01			
		610	26,40	21,47	97,63	688,24	0,11	0,28	28,83	91,65	1,09	183,09	321,14	133,45	5,30	306,26	0,025	0,016	1,41			
						25																
<b>Обед</b>																						
ТТК № 78	Салат из кукурузы (кукуруза консервированная, лук репчатый, яйцо, масло раст.)	100	3,65	13,08	5,68	149,90	0,04	0,13	1,51	77,30	0,52	38,33	32,40	3,37	0,00	21,16	0,005	0,007	1,02			
ТТК № 69	Суп из овощей со сметаной 250/10	260	2,00	5,00	12,00	107,00	0,11	0,09	23,00	340,00	0,00	34,20	66,60	25,60	0,90	128,10	0,001	0,000	0,05			
ТТК №46	Гуляш из говядины	100	14,00	9,20	3,51	184,50	0,01	0,22	9,00	99,72	4,04	240,17	141,22	18,57	0,23	118,35	0,011	0,000	0,05			
ТТК № 87 раскл 520 с6 2004	Картофельное пюре	180	3,80	5,36	24,91	183,13	0,13	0,12	6,23	46,80	1,50	43,69	115,20	39,60	1,28	90,40	0,003	0,001	0,03			
ТТК №109	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100,00	0,01	0,01	1,66	1,24	0,00	6,04	3,83	3,14	0,82	93,06	0,000	0,000	0,00			
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00			
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015			
		900	27,62	33,39	97,34	857,73	0,55	0,74	41,58	565,06	6,06	421,83	435,45	114,58	5,11	543,17	0,020	0,025	1,17			
						32																
<b>Итого за День</b>			54,02	54,86	194,97	1545,97	0,66	1,02	70,41	656,71	7,15	604,92	756,59	248,03	10,41	849,43	0,045	0,041	2,58			

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон зима

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	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							
<b>Завтрак</b>																										
ТК №293 раскл 15 с6 2005	Сыр (порциями)	25	6,78	13,00	0,00	80,23	0,01	0,08	0,18	0,07	0,00	220,00	125,00	8,75	0,25	22,00	0,000	0,000	0,000							
ТК № 86	Котлета рыбная	100	12,70	7,30	10,00	158,00	0,20	0,20	1,00	55,00	2,24	128,00	212,00	0,39	0,00	3,00	0,005	0,004	1,37							
ТК № 262 Раскл 511 с6 2004	Рис отварной	200	5,01	7,20	53,40	279,40	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	20,46	111,00	36,90	0,84	72,36	0,161	0,010	0,036							
ТК №72	Чай с лимоном 200/10	210	0,50	0,00	19,50	86,02	0,00	0,01	2,90	0,00	0,00	7,90	9,80	5,20	0,90	0,14	0,000	0,000	0,80							
	Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,40	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36	27,60	0,000	0,000	0,00							
		565	26,39	27,80	97,63	675,05	0,30	0,33	4,08	55,07	2,24	382,06	477,30	55,14	2,35	125,10	0,166	0,014	2,21							
						25																				
<b>Обед</b>																										
ТК № 124	Салат Огурчик с яйцом	100	3,00	14,00	2,00	152,00	0,04	0,03	7,00	58,00	0,96	35,30	99,20	12,60	1,00	78,13	0,009	0,014	0,03							
ТК № 103	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,30	30,05	167,55	0,13	1,12	17,50	341,25	0,25	45,87	92,00	29,50	0,01	222,62	0,005	0,005	0,08							
ТК №219	Пенивые голубцы в сметанно-томатном соусе	200	13,00	8,00	10,00	212,00	0,08	0,12	6,00	202,00	0,02	139,50	156,00	29,60	0,20	89,00	0,006	0,000	0,040							
ТК №68	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,26	89,66	0,03	0,10	14,00	0,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60	8,00	0,000	0,000	0,00							
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00							
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015							
<b>Итого за Обед</b>		810	22,92	25,87	90,10	894,41	0,53	1,54	44,68	601,25	1,23	294,07	425,40	100,00	3,69	489,85	0,020	0,036	0,17							
						33																				
<b>Итого за День</b>			49,31	53,67	187,73	1569,46	0,83	1,87	48,76	656,32	3,47	676,13	902,70	155,14	6,04	614,95	0,186	0,050	2,37							

« Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон зима

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	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			
<b>Завтрак</b>																						
ТК №292 раскл 14 сб 2005	Масло сливочное (порционными)	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			
ТК № 12	Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом 200/10	210	8,64	14,00	50,86	324,00	0,02	0,39	2,66	102,30	1,24	227,94	113,30	33,18	1,68	131,82	0,002	0,003	1,45			
ТК №90	Кофейный напиток с молоком	200	1,90	2,12	24,82	127,60	0,04	0,04	0,30	6,00	0,00	128,00	124,00	35,30	1,20	222,00	0,000	0,005	0,00			
	Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,40	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36	27,60	0,000	0,000	0,00			
	Фрукт по сезону	100	1,00	0,00	8,00	47,00	0,02	0,04	180,00	15,00	0,00	40,00	34,00	25,00	0,80	30,00	0,002	0,000	0,01			
		550	13,02	22,82	98,53	628,19	0,11	0,49	182,96	123,33	1,24	403,75	293,40	97,38	4,06	413,92	0,004	0,008	1,46			
<b>Итого за Завтрак</b>																						
						23																
<b>Обед</b>																						
ТК № 259	Салат из редиса с морковью	100	0,90	10,00	4,20	114,40	0,03	0,05	9,55	740,00	0,00	24,04	32,70	19,76	0,44	108,11	0,002	0,000	0,02			
ТК № 79	Суп куриный	250	1,30	3,32	34,70	158,40	0,12	0,05	2,59	0,00	0,18	11,93	38,44	3,12	0,00	16,90	0,020	0,001	0,03			
ТК №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			
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	2,800			
	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			
<b>Итого за Обед</b>		810	22,44	28,92	133,49	957,44	0,62	0,50	23,52	867,60	0,62	411,17	376,34	110,78	3,99	373,31	0,052	0,137	2,87			
<b>Итого за День</b>			35,46	51,74	232,02	1585,63	0,73	0,99	206,48	990,93	1,86	814,92	669,74	208,16	8,05	787,23	0,056	0,145	4,33			

№ 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	У	Se	F					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
<b>Завтрак</b>																								
	Фрукт по сезону	120	0,00	0,00	12,00	56,72	0,03	0,02	12,00	7,00	0,00	17,60	12,10	10,00	2,42	305,80	0,002	0,000	0,01					
ТТК № 48	Запеканка из творога со ступенчатым молоком 180/20	200	20,60	22,00	37,00	460,00	0,01	0,01	1,30	114,00	0,24	357,06	393,80	49,40	41,00	96,61	0,015	0,037	0,06					
ТТК №75	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,25	8,30	4,40	0,86	25,00	0,000	0,000	0,80					
	Хлеб с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,06	0,03	0,38	0,11	0,00	15,00	37,92	37,26	3,40	25,81	0,019	0,010	0,01					
		550	22,90	22,33	77,33	638,40	0,10	0,07	13,69	121,11	0,24	394,91	452,12	101,06	47,68	453,22	0,036	0,047	0,88					
						23																		
<b>Обед</b>																								
ТТК № 263	Салат Морковочка (морковь, горошек консерв., лук репч., масло раст.)	100	2,00	20,00	6,00	134,00	0,11	0,08	9,00	916,00	0,00	22,10	61,40	27,90	0,60	179,40	0,003	0,000	0,03					
ТТК № 38	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 №245	Соуски отварные	100	11,00	13,90	1,60	266,00	0,19	0,15	0,00	0,00	0,00	35,00	159,00	20,00	1,80	220,00	0,007	0,000	0,000					
ТТК № 30	Картофель отварной	180	4,00	8,00	29,00	201,00	0,21	0,13	35,00	50,00	0,05	19,90	104,50	19,90	1,60	997,00	0,004	0,000	0,03					
ТТК №239	Комлот из свежих апельсинов	200	0,54	0,11	24,83	102,37	0,02	0,02	28,00	0,02	0,00	18,20	13,40	6,40	0,40	95,00	0,000	0,000	0,00					
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00					
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015					
<b>Итого за Обед</b>		900	27,08	48,38	103,12	954,52	0,78	0,58	81,43	983,52	1,08	210,10	433,50	116,75	6,28	1768,50	0,038	0,019	0,08					
						35																		
<b>Итого за день</b>			49,98	70,71	180,45	1592,92	0,88	0,65	95,12	1104,63	1,32	605,01	885,62	217,81	53,96	2221,72	0,074	0,066	0,96					

Возрастная группа 12 лет и старше  
 Сезон зима  
 День: суббота

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	У	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
<b>Завтрак</b>																						
ТК № 192 табл 24 сб 1996	Отруцы 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			
ТК № 256	Вареники с картофелем отварные со сметанным соусом 200/20	220	14,20	16,40	52,6	384,00	0,16	0,12	2,80	66,00	0,00	198,00	76,00	34,00	1,40	22,00	0,000	0,000	0,00			
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			
	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	0,001	0,01			
<b>Итого за Завтрак</b>		550	18,70	18,33	85,87	555,68	0,26	0,27	13,38	79,11	0,01	301,93	209,72	96,66	6,30	287,48	0,022	0,014	0,06			
<b>Обед</b>																						
ТК № 53	Винегрет овощной (картофель, морковь, свежа, отруцы 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	114,61	0,020	0,002	0,10			
ТК № 251	Уха Любительская	250	9,00	6,00	7,00	185,00	0,09	0,29	0,80	180,00	4,00	132,90	126,30	37,10	0,80	88,80	0,020	0,005	1,30			
ТК № 39	Шницель из говядины	100	9,90	10,80	15,55	260,63	0,05	0,02	0,00	29,33	2,15	65,33	233,33	38,67	0,95	141,33	0,020	0,000	0,19			
ТК № 146 раскл 512 сб 2004	Рис прилушенный	180	3,96	5,40	32,99	196,43	0,210	0,06	0,00	27,00	0,00	34,00	164,52	35,10	1,80	192,60	0,004	0,000	0,025			
ТК № 81	Компот из кураги	200	0,89	0,00	17,86	135,44	0,01	0,07	16,40	0,00	0,00	1,30	54,00	13,90	1,50	63,00	0,000	0,000	0,17			
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00			
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015			
<b>Итого за Обед</b>		890	29,60	26,92	103,17	943,02	0,62	0,61	17,43	396,22	6,28	309,93	688,27	162,33	7,94	692,44	0,064	0,024	1,80			
<b>Итого за день</b>			48,30	45,25	189,04	1498,70	0,88	0,88	30,81	475,33	6,29	611,86	897,99	258,99	14,24	979,92	0,086	0,038	1,86			

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