

«СОГЛАСОВАНО»:

Директор ЛП 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 7 до 11 лет на зимний сезон

(Вариант I)

г.Лангепас

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон зима

День: понедельник

Неделя: 1

№ п/п	№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У	7	В1	В2		С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	J	Se	F									
Завтрак																														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
	ТТК № 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 № 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	0,04	15,20	6,66	35,00	17,00	11,00	0,00	155,00	0,000	0,000	0,16										
	Итого за Завтрак		565	19,18	19,64	83,86	577,83	0,17	0,63	18,67	96,96	1,07	557,85	337,97	62,53	2,01	340,57	0,013	0,005	1,28										
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 № 38	Шницель из говядины 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 № 39	Шницель из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63	0,05	0,02	0,00	29,33	2,15	65,33	233,33	38,67	0,95	141,33	0,020	0,000	0,190										
	ТТК № 146 раскл 512 сб 2004	Рис припущенный	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	24,82	27,61	105,15	813,82	0,52	0,35	12,48	112,71	3,28	235,52	495,27	116,84	7,13	794,62	0,047	0,022	0,84										
	Итого за день			44,00	47,25	189,01	1391,65	0,69	0,98	31,15	209,67	4,35	604,04	613,85	179,37	9,14	609,38	0,060	0,027	2,12										

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

№ 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	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 № 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 № 43	Терфтели в соусе порциями	100	10,57	11,00	14,30	238,96	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							
ТК № 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							
ТК № 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	19,15	16,30	82,83	538,63	0,14	0,16	6,29	51,35	1,01	179,85	175,40	31,80	4,02	154,90	0,023	0,002	1,06							
Обед																										
ТТК №153	Салат Майский (редис,яйцо,лук зелёный,зелень,масло раст.)	61	2,44	10,84	1,60	113,70	0,02	0,08	6,91	58,62	0,33	24,84	38,43	7,07	0,74	118,82	0,005	0,005	0,01							
ТТК № 45	Свекольник со сметаной 200/10	210	3,36	3,93	13,04	101,08	0,08	0,07	9,32	21,20	0,008	5,12	6,72	0,88	0,00	49,60	0,007	0,000	0,18							
ТТК № 264	Мясо духовое (говядина с картошкой)	200	16,90	11,80	34,70	306,10	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 № 109	Комлот 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 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		731	26,87	27,32	100,58	754,08	0,56	0,53	18,09	113,56	2,54	193,40	299,18	82,39	6,64	362,92	0,044	0,029	0,31							
Итого за День			46,02	43,62	183,41	1292,71	0,70	0,69	24,38	164,91	3,55	373,25	474,58	114,19	10,66	517,82	0,07	0,031	1,37							

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон зима

День: среда

Неделя: 1

№ 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	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	0,00							
ТТК № 245	Сосиски отварные	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	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 № 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							
ТК № 192 табл 24 с6 1996	Подгариновка из свежих олуцов	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		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 № 73	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,20	6,00	6,00	82,20	0,01	0,02	15,45	21,92	0,00	27,93	4,56	6,05	0,35	15,36	0,001	0,002	0,12							
ТТК № 79	Суп куриный	200	1,04	2,65	23,76	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							
ТК № 74 раскл 431 с6 2004	Печенья 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 № 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		770	25,19	24,25	116,94	815,18	0,45	0,44	42,50	455,92	2,26	357,60	432,71	116,34	7,69	383,18	0,026	0,021	1,65							
Итого за день			41,83	43,91	184,73	1401,39	0,78	0,73	56,59	500,95	3,51	458,70	720,61	180,43	11,83	793,75	0,036	0,022	2,48							

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

№ п.п.	№ рецептуры	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							
Завтрак																											
	ТК № 293	Расклад 15																									
	сб 2005	Сыр (порциями)	25	6,78	8,00	0,00	80,23	0,01	0,08	0,18	0,07	0,00	220,00	125,00	8,75	0,25	22,00	0,000	0,000	0,00							
	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 консерв., 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	0,06							
	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 № 258	Запеканка рисовая с рыбой	200	16,10	17,05	37,45	321,38	0,060	0,08	1,88	33,40	0,22	20,24	247,70	32,28	0,06	180,58	0,001	0,010	0,00							
	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		720	23,85	24,94	100,67	710,00	0,44	0,37	13,77	229,94	0,38	107,60	366,25	76,13	3,17	511,94	0,044	0,128	2,89							
	Итого за День			41,1	41,11	175,2	1228,81	0,58	0,88	31,34	329,89	1,38	606,05	668,02	136,06	5,52	914,90	0,045	0,140	4,16							

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон зима

День: пятница

Неделя: 1

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	4	5	6		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	У	Se	F			
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	0,000	0,18					
ТТК № 222	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	0,000	0,000	0,37					
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	0,000	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	0,001	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	0,005	1,356					
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	0,008	0,02					
ТТК № 3	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	0,001	0,00					
ТТК № 81	Азу с говядиной	200	16,90	11,80	25,10	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	0,007	0,10					
ТТК № 239	Компот из свежих апельсинов	200	0,54	0,11	24,83	102,37	0,02	0,018	28,00	0,02	0,00	18,20	13,40	6,40	0,40	95,00	0,000	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	0,008	0,00					
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,009	0,015					
Итого за Обед		735	26,63	24,68	100,57	772,47	0,52	0,47	33,90	96,72	2,85	271,98	323,21	85,29	6,08	305,01	0,038	0,033	0,033	0,137					
Итого за день			44,13	41,28	177,00	1247,15	0,73	0,89	52,01	316,63	4,09	572,73	492,73	171,45	11,77	607,99	0,064	0,038	0,038	1,49					

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон зима

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	Л	Se	F				
Завтрак																							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
ТТК № 293 раскл 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	0,00			
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	0,002	0,08			
ТТК № 228 раскл 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	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	0,000	0,16			
Итого за Завтрак			565	15,53	19,75	77,72	575,53	0,24	0,38	16,68	74,74	0,88	385,22	319,10	63,05	1,24	409,90	0,013	0,005	0,028			
Обед																							
ТТК № 10	Салат Карамель (огурцы свеж.,редис,перец слад.,лук репч.,масло раст.)	60	0,60	9,00	1,80	91,80	0,02	0,03	30,00	31,80	0,00	12,84	19,74	6,18	0,36	93,72	0,001	0,000	0,000	0,00			
ТТК № 103	Суп картофельный с клецками	200	1,80	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	0,004	0,06			
ТТК № 220	Суфле из печени	100	12,22	8,79	12,43	205,17	0,01	0,01	7,55	136,98	1,0	25,01	284,40	31,89	3,12	165,26	0,032	0,01	0,01	0,2			
ТТК №149 раскл с6 2004	Калюста тушёная	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	0,000	0,02			
	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	0,000	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	0,008	0,00			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,009	0,015			
Итого за Обед			770	23,21	26,00	100,86	778,21	0,51	1,22	62,73	500,78	1,20	242,94	514,44	125,97	9,67	1043,17	0,043	0,031	0,30			
Итого за день				38,74	45,75	178,58	1353,74	0,75	1,60	79,41	575,52	2,08	628,16	833,54	189,02	10,91	1453,07	0,056	0,036	0,58			

Нердья: 2

№ рещ.	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																															
ТТК № 42	Салат из свежих огурцов	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	0,00	0,01												
ТТК № 86	Котлета рыбная	100	12,70	7,30	14,00	158,00	0,20	0,20	1,00	55,00	2,24	128,00	212,00	0,39	0,00	3,00	0,005	0,004	1,37												
ТТК № 87 раскл 520 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 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	18,93	18,63	67,52	503,33	0,30	0,36	6,89	118,66	3,49	198,86	364,30	47,71	2,28	139,71	0,029	0,006	2,21												
Обед																															
ТТК № 104	Салат Свекольный (свекла, огурцы конс.,масло раст.)	60	1,04	8,91	4,36	101,94	0,006	0,00	1,17	0,90	0,00	23,93	27,42	12,35	0,90	77,94	0,00	0,00	0,00												
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 № 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 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												
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 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	26,95	27,00	101,52	777,69	0,46	0,47	19,41	138,86	4,86	403,34	400,97	102,21	5,33	689,95	0,033	0,018	0,09												
Итого за День			45,88	45,63	169,04	1281,02	0,76	0,83	26,30	257,52	8,35	602,20	765,27	149,92	7,61	829,66	0,062	0,024	2,30												

№ п/п	№ рецептуры	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 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							
	ТК № 245	Сосиски отварные	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 № 41	Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	67,00	46,00	9,00	1,00	7,00	0,00	0,00	0,00							
	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							
	ТК № 192 табл 24 сб 1996	Подгариновка из свежих огурцов	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							
		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	18,77	19,42	81,89	587,50	0,33	0,19	8,90	40,03	0,00	131,70	237,90	40,09	4,08	342,24	0,008	0,001	0,81							
	Обед						25																				
	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 № 82	Расольник 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 № 264	Мясо духовое (говядина с картофелем)	200	16,90	11,80	34,70	306,10	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		730	25,96	23,72	100,60	727,38	0,51	0,60	17,90	118,88	2,51	220,99	272,68	81,32	5,68	130,51	0,036	0,032	0,725							
	Итого за день			44,73	43,14	182,49	1314,88	0,84	0,79	26,80	158,91	2,51	352,69	510,58	121,41	9,76	472,75	0,044	0,033	1,54							

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон зима
День: четверг
Неделя: 2

№ рецепта	Пример 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 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	0,000					
ТК № 14	Каша Молочная Манная с маслом 150/10	160	6,48	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	0,000					
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	0,000					
	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					
	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	0,000					
Итого за Завтрак		565	17,26	18,90	74,55	514,31	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	0,000					
Обед																									
ТТК №150	Салат Маргоша (капустя каш., свекла, лук репч., масло раст.)	60	1,38	7,80	4,02	64,30	0,02	0,02	7,13	0,60	0,00	24,48	21,96	10,78	0,81	137,78	0,006	0,000	0,09	0,000					
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	0,000					
ТТК № 43	Тэфтели в соусе	100	10,57	11,00	14,30	238,96	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	0,000					
ТК № 47	Каша гречневая	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	0,000					
Раскл 508 с6 2004	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	0,000					
ТТК № 238	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	0,000					
	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	0,000					
Итого за Обед		770	25,34	27,65	117,25	822,50	0,40	0,49	21,67	149,40	1,15	215,07	358,56	114,78	5,36	533,58	0,039	0,118	3,29	0,000					
Итого за день			42,60	46,55	191,80	1336,81	0,54	1,00	39,24	249,35	2,15	713,52	660,33	174,71	7,71	936,54	0,040	0,130	4,56	0,000					

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон зима

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		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	0,000	0,18									
	ТТК № 222 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	0,01	0,00	0,00	0,37									
	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	0,000	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	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	0,026	1,36									
Обед																													
	ТТК № 42 Салат из свежих огурцов	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	0,00	0,00	0,01									
	ТТК № 93 раскл 110 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	0,001	0,12									
	ТТК № 273 Плов из говядины по-узбекски	200	15,50	14,20	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	0,000	0,00									
	ТТК № 239 Компот из свежих апельсинов	200	0,54	0,11	24,83	102,37	0,02	0,018	28,00	0,02	0,00	18,20	13,40	6,40	0,40	95,00	0,000	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	0,008	0,00									
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,009	0,015								
Итого за Обед		730	24,61	23,73	108,27	762,70	0,52	0,37	37,87	380,68	0,01	187,31	446,90	124,42	2,29	609,68	0,003	0,018	0,018	0,15									
Итого за день			42,11	40,33	184,70	1237,38	0,73	0,79	55,98	600,59	1,25	488,06	616,42	210,58	7,98	912,66	0,029	0,023	0,023	1,51									

Исполнитель:

Технолог

Васильева Л. Ф.

Тел.: 5 84 55

8 922 409 47 58