

«СОГЛАСОВАНО»:

Директор ЛГ МАОУ «СОШ №5»

 Т.Н. Абатурова

« \_\_\_\_\_ » 2024 год

«УТВЕРЖДАЮ»:

Зам.директора по производству ООО «Авокадо»

 Г.Т.о Джафаров

« \_\_\_\_\_ » 2024 год

## **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

*для организации питания обучающихся муниципальных автономных общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 лет на зимний сезон*

*(Вариант I)*

*г.Лангепас*

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

№ рец.	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	Ca	P	Mg	Fe	K	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>																			
TK № 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	0,00
ТТК № 13	Каша молочная пшённая 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
TK № 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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
						25													
<b>Обед</b>																			
ТТК № 78	Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж., лук репч, 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	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 № 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
TK № 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
<b>Итого за Обед</b>		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
						35													
<b>Итого за день</b>			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

№ 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	Ca	P	Mg	Fe	K	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 № 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	
ТТК № 43	Тефтели 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	
ТТК № 41	Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	0,10	0,00	0,00	34,00	0,00	67,00	46,00	9,00	1,00	7,00	0,00	0,00	0,00	
ТТК № 75	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,25	8,30	4,40	0,86	25,00	0,000	0,000	0,80	
	Булочка с ламинарией	30	2,31	0,90	15,45	70,00	0,03	0,04	0,60	0,15	0,00	6,60	25,50	9,90	0,36	28,30	0,020	0,002	0,010	
<b>Итого за Завтрак</b>		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	
						23														
<b>Обед</b>																				
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 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 № 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	
<b>Итого за Обед</b>		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	
						32														
<b>Итого за день</b>			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	

1  
 Возрастная группа 7-11 лет

Сезон зима

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	Ca	P	Mg	Fe	K	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	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 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 № 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	Подгарнировка 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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
						25													
<b>Обед</b>																			
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 кудрявый	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 сб 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 сб 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
<b>Итого за Обед</b>		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
						35													
<b>Итого за день</b>			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

№ 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	Ca	P	Mg	Fe	K	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>																			
TK № 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	0,00
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
						22													
<b>Обед</b>																			
ТТК № 53	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурцы конс., лук репч., масло раст.)	60	1,11	2,49	1,79	67,38	0,006	0,00	0,03	95,94	0,08	10,20	20,35	7,95	0,60	128,76	0,012	0,001	0,06
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
<b>Итого за Обед</b>		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
						30													
<b>Итого за день</b>			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

№ 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	Ca	Р	Mg	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>																			
	Фрукт по сезону	170	1,13	0,00	8,50	43,07	0,09	0,05	17,23	7,55	0,00	39,67	19,27	12,47	0,00	175,67	0,000	0,000	0,18
ТТК № 222	Чизкейк творожный	150	14,07	16,27	39,60	309,93	0,06	0,33	0,49	212,25	1,24	240,83	104,03	32,03	1,43	76,50	0,007	0,00	0,37
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
<b>Итого за Завтрак</b>		550	17,50	16,60	76,43	474,68	0,21	0,42	18,11	219,91	1,24	300,75	169,52	86,16	5,69	302,98	0,026	0,005	1,356
						20													
<b>Обед</b>																			
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 № 3	Суп гороховый с гренками 200/15	215	3,40	3,80	22,65	99,60	0,02	0,06	1,50	29,40	0,08	75,20	0,09	0,03	0,00	1,70	0,001	0,001	0,00
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	0,10
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	0,002
	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
<b>Итого за Обед</b>		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	0,137
						33													
<b>Итого за день</b>			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	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	Ca	P	Mg	Fe	K	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>																			
TK № 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	0,00
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	0,08
TK № 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
<b>Итого за Завтрак</b>		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	0,28
						24													
<b>Обед</b>																			
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	0,00
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	0,06
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	0,2
TK №149 раскл 534 сб 2004	Капуста 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	0,02
	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	0,00
	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
<b>Итого за Обед</b>		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
						33													
<b>Итого за день</b>			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

Возрастная группа 7-11 лет

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	Ca	P	Mg	Fe	K	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 № 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
ТК № 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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
						21													
<b>Обед</b>																			
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
ТК № 146 раскл 512 сб 2004	Рис припущенный	150	3,30	4,50	27,49	163,69	0,180	0,05	0,00	23,00	0,00	29,40	137,10	29,25	1,50	160,50	0,003	0,000	0,021
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
<b>Итого за Обед</b>		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
						33													
<b>Итого за день</b>			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



Возрастная группа 7-11 лет

Сезон зима

День: среда

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	Ca	Р	Mg	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
<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	0,00
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
ТТК № 41	Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	0,10	0,00	0,00	34,00	0,00	67,00	46,00	9,00	1,00	7,00	0,00	0,00	0,00
ТТК № 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	Подгарнировка 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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
						25													
<b>Обед</b>																			
ТТК № 78	Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж., лук репч, 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	Рассольник Ленинградский со сметаной 200/10	210	2,20	3,50	14,45	108,48	0,008	0,06	2,80	40,00	0,00	26,60	1,04	4,00	0,00	8,38	0,001	0,004	0,00
ТТК № 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
<b>Итого за Обед</b>		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
						31													
<b>Итого за день</b>			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

№ 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	Ca	P	Mg	Fe	K	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 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 № 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
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
						22													
<b>Обед</b>																			
ТТК №150	Салат Маргоша (капуста кваш.,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
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 № 43	Тефтели 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
ТК № 47 раскл 508 сб 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 № 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
<b>Итого за Обед</b>		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
						35													
<b>Итого за день</b>			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



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		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	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>																			
	Фрукт по сезону	170	1,13	0,00	8,50	43,07	0,09	0,05	17,23	7,55	0,00	39,67	19,27	12,47	0,00	175,67	0,000	0,000	0,18
ТТК № 222	Чизкейк творожный	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	0,37
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	0,80
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		550	17,50	16,60	76,43	474,68	0,21	0,42	18,11	219,91	1,24	300,75	169,52	86,16	5,69	302,98	0,026	0,005	1,36
						20													
<b>Обед</b>																			
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
ТК № 93 раскл сб 2004	Борщ из свежей капусты со сметаной 200/10	210	4,02	2,88	14,08	119,68	0,01	0,05	5,60	63,00	0,01	40,40	48,80	7,20	0,008	25,60	0,000	0,001	0,12
ТТК № 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	0,00
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	0,002
	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
<b>Итого за Обед</b>		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	0,15
						32													
<b>Итого за день</b>			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	1,51

Исполнитель:

Технолог

Васильева Л.Ф.

Тел: 5 84 55

8 922 409 47 58