

«СОГЛАСОВАНО»:

Директор ЛГ МАОУ «Гимназия №6»

 Н.Н. Девятова

« _____ » 2024 год

«УТВЕРЖДАЮ»:

Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

 Ф.Т.о Джафаров

« _____ » 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

№ 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
Завтрак																			
ТК № 293 раскл 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 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
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	0,005	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
						23													
Обед																			
ТТК № 78	Салат из кукурузы (кукуруза конс., 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 № 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
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
ТК № 146 раскл сб 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
						34													
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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	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	
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	Тефтели 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 табл24 сб 1996	Огурцы 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	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
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
ТТК № 245	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 сб 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
Итого за Завтрак		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
						23													
Обед																			
ТТК № 307	Салат Карнавал (кукуруза конс., колбаса п/к, гренки 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	Суп с мясными фрикадельками и булгуром 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 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	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 свежемороженных 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
						32													
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

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
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	0,00
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
						21													
Обед																			
ТТК № 53	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурцы 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	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
						32													
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

№ 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
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
						21													
Обед																			
ТТК № 206	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
						30													
Итого за день			48,92	51,15	204,17	1390,82	0,74	1,11	37,53	359,09	3,95	611,84	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		B1	B2	С	А	D	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
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	0,02
ТТК № 313	Брокколи запеченное в омлете	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 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
	Пирожное Чско-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
Итого за Завтрак		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
						22													
Обед																			
ТТК № 303	Салат Здоровье (свёкла, морковь, горошек конс., 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 клецками	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	Капуста 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		890	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
						35													
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

№ 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
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	0,00
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	0,003	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	0,005	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	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	0,008	0,11
						23													
Обед																			
ТТК № 307	Салат Карнавал (кукуруза конс., колбаса п/к, гренки 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	1,02
ТТК № 82	Рассольник 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	0,005	0,00
ТТК № 43	Тефтели 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
ТК № 47 раскл 508 сб 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
	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	27,83	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	0,031	1,44
						34													
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	0,039	1,55

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон весна

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
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	0,00
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	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
						22													
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
ТК № 146 раскл 512 сб 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
						35													
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

№ 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
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
						25													
Обед																			
ТТК № 78	Салат из кукурузы (кукуруза конс., 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 сб 2004	Капуста 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 № 91	Компот из свежемороженных 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
						30													
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.	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	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
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
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
						20													
Обед																			
ТК № 193 табл24 сб 1996	Огурцы 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
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
						30													
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		В1	В2	С	А	Д	Са	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
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 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 № 75	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
	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	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
						23													
Обед																			
ТТК № 53	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурцы 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	214,61	0,020	0,002	0,10
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 № 273	Плов из говядины по- узбекски	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 № 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		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
						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

№ 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	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
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 сгущенным 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 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
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
						25													
Обед																			
ТК № 192 табл 24 сб 1996	Огурцы 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
ТТК № 79	Суп кудрявый	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	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
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
						35													
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