

«СОГЛАСОВАНО»:

Директор ЛГ МАОУ «Гимназия №6»

 Н.Н. Девятова

« 27 » 02 2024 год

«УТВЕРЖДАЮ»:

Заместитель директора 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 весенний сезон

(Вариант I)

г.Лангепас

Возрастная группа 7-11 лет
 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 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 пшённная 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 № 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	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	19,05	18,04	83,19	560,23	0,17	0,47	17,67	102,95	0,99	563,85	371,97	83,83	2,65	340,57	0,001	0,007	1,24
						24													
Обед																			
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 № 98	Суп Весенний со сметаной 200/10	210	3,99	2,65	10,02	94,28	0,05	0,07	8,73	4,00	0,00	57,28	37,80	1,04	0,00	0,61	0,002	0,001	0,09
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			

Возрастная группа 7-11 лет
 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		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 № 191	Свёкла с маслом растительным	60	0,60	6,00	4,80	77,40	0,012	0,020	5,40	1,20	0,00	20,64	24,12	12,30	0,78	160,68	0,005	0,000	0,001	
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	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	
Итого за Завтрак		540	18,97	19,62	83,45	544,47	0,14	0,17	8,69	49,55	1,01	198,69	197,72	35,70	3,00	230,98	0,026	0,002	1,06	
						23														
Обед																				
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 № 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 № 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		730	26,10	23,70	100,75	784,01	0,47	0,47	27,00	49,50	3,02	204,90	321,20	108,20	8,38	397,04	0,053	0,025	0,29	
						33														
Итого за день			45,07	43,32	184,20	1328,48	0,62	0,64	35,69	99,05	4,03	403,59	518,92	143,90	11,38	628,02	0,08	0,027	1,35	

Возрастная группа 7-11 лет
 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																			
TK №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
TK № 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
TK № 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
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
						25													
Обед																			
ТТК № 307	Салат Карнавал (кукуруза конс., колбаса п/к, гренки пшеничные, масло раст.)	60	2,19	5,30	3,41	89,94	0,20	0,08	0,91	46,38	0,30	23,00	19,44	2,02	0,00	12,70	0,003	0,004	0,60
ТТК № 312	Суп с мясными фрикадельками и булгуром 200/35	235	2,28	4,00	9,04	88,01	0,000	0,050	3,00	29,80	0,00	27,65	68,00	20,24	0,00	105,57	0,001	0,00	0,16
TK № 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
TK № 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 № 91	Компот из свежемороженых ягод	200	0,32	0,13	22,28	93,67	0,00	0,00	18,00	0,00	0,00	16,10	2,40	14,40	0,00	31,15	0,000	0,000	0,18
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
Итого за Обед		805	26,85	25,03	104,05	742,44	0,54	0,44	30,49	510,18	2,42	385,58	433,24	130,56	5,84	440,72	0,013	0,023	2,28
						32													
Итого за день			43,49	44,69	171,84	1328,65	0,87	0,73	44,58	555,21	3,67	486,68	721,14	194,65	9,98	851,29	0,023	0,024	3,11

Возрастная группа 7-11 лет
 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 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
						22													
Обед																			
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 № 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	150	4,16	5,83	30,00	190,83	0,16	0,05	2,50	363,30	0,00	28,92	165,66	59,92	1,16	203,16	0,000	0,001	0,005
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		770	26,91	27,52	101,50	819,45	0,75	0,57	15,39	659,84	8,60	315,78	587,81	141,67	5,07	902,52	0,081	0,122	2,89
						35													
Итого за день			44,2	43,69	176,1	1338,26	0,89	1,08	32,96	759,79	9,60	814,23	889,58	201,60	7,42	1305,48	0,082	0,134	4,16

Возрастная группа 7-11 лет
 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	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
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	1,356
						20													
Обед																			
ТТК № 206	Салат из редиса с огурцом	60	0,60	5,98	2,20	79,25	0,010	0,020	6,07	0,84	0,00	16,19	39,42	7,80	0,43	70,41	0,002	0,000	0,27
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	0,00
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		735	25,77	24,15	101,00	747,81	0,51	0,55	21,77	62,74	2,28	262,79	291,71	83,13	6,11	181,55	0,035	0,025	0,385
						32													
Итого за день			43,27	40,75	177,43	1222,49	0,72	0,97	39,88	282,65	3,52	563,54	461,23	169,29	11,80	484,53	0,061	0,030	1,74

Возрастная группа 7-11 лет

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	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																			
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 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
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	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	15,40	18,15	77,05	557,93	0,24	0,22	15,68	80,73	0,80	391,22	353,10	84,35	1,88	472,50	0,001	0,007	0,24
						24													
Обед																			
ТТК № 307	Салат Карнавал (кукуруза конс., колбаса п/к, гренки пшеничные, масло раст.)	60	2,19	7,85	3,41	51,80	0,20	0,08	0,91	46,38	0,30	23,00	19,44	2,02	0,00	12,70	0,003	0,004	0,60
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 № 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	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
	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	26,70	23,87	115,45	769,48	0,49	0,51	10,57	134,58	1,37	236,43	349,08	106,42	6,72	546,38	0,008	0,026	0,99
						33													
Итого за день			42,10	42,02	192,50	1327,41	0,73	0,73	26,25	215,31	2,17	627,65	702,18	190,77	8,60	1018,88	0,009	0,033	1,23

Возрастная группа 7-11 лет

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	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																			
ТТК № 32	Салат из квашеной капусты	60	0,87	5,97	2,55	75,82	0,010	0,020	8,10	19,80	0,00	25,74	16,56	0,18	0,72	22,50	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	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	19,24	18,63	67,80	513,60	0,31	0,37	14,90	113,80	3,49	201,99	358,36	47,87	3,00	154,13	0,027	0,006	2,20
						22													
Обед																			
ТТК № 191	Свёкла с маслом растительным	60	0,60	6,00	4,80	77,40	0,012	0,020	5,40	1,20	0,00	20,64	24,12	12,30	0,78	160,68	0,005	0,000	0,001
ТТК № 265	Солянка домашняя со сметаной 200/10	210	4,50	8,17	10,64	156,16	0,08	0,06	7,20	24,40	1,20	20,56	72,32	14,64	0,83	267,84	0,001	0,000	0,007
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 № 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		780	26,93	27,55	101,06	817,32	0,56	0,54	49,78	148,34	5,24	388,37	464,36	105,46	5,62	894,47	0,020	0,017	0,10
						35													
Итого за день			46,17	46,18	168,86	1330,92	0,87	0,91	64,68	262,14	8,73	590,36	822,72	153,33	8,62	1048,60	0,047	0,023	2,30

Возрастная группа 7-11 лет

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)	60	0,6	4,2	4,2	63,00	0,030	0,04	9,00	24,00	0,00	16,50	19,44	12,36	0,54	256,02	0,003	0,000	0,00
ТТК № 212	Макаронные изделия отварные с сыром	200	15,00	12,10	32,00	283,50	0,12	0,13	0,00	127,00	0,44	304,20	222,80	60,20	1,40	109,90	0,00	0,019	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
	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
	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		520	19,20	19,63	82,99	587,02	0,28	0,26	12,28	151,11	0,44	348,20	289,96	117,02	7,08	391,87	0,022	0,020	0,81
						25													
Обед																			
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 № 103	Суп картофельный с клецками	200	3,50	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 № 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 №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
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		770	23,50	24,69	110,01	813,48	0,53	1,25	40,08	407,71	2,66	295,51	451,47	134,99	4,34	729,36	0,031	0,025	1,075
						35													
Итого за день			42,70	44,32	193,00	1400,50	0,81	1,51	52,36	558,82	3,10	643,71	741,43	252,01	11,42	1121,23	0,053	0,045	1,88

Возрастная группа 7-11 лет

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	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 № 14	Каша молочная манная с маслом 150/10	160	11,40	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
Итого за Завтрак		550	15,48	17,30	74,67	492,27	0,13	0,44	17,39	99,91	1,00	280,56	179,37	51,18	2,12	383,46	0,001	0,012	1,27
						21													
Обед																			
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 № 93 раскл 110 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 № 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		730	26,48	27,48	113,51	803,60	0,49	0,42	29,33	66,86	4,06	113,80	333,20	64,05	7,36	379,11	0,063	0,120	2,98
						34													
Итого за день			41,96	44,78	188,18	1295,87	0,62	0,86	46,72	166,77	5,06	394,36	512,57	115,23	9,48	762,57	0,064	0,132	4,25

Возрастная группа 7-11 лет
 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	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	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 с ягодой	150	12,76	16,15	40,38	347,03	0,06	0,31	18,46	232,54	0,47	181,30	121,30	50,33	2,37	309,34	0,021	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 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	16,19	16,48	77,21	511,78	0,21	0,40	36,08	240,20	0,47	241,22	186,79	104,46	6,63	535,82	0,040	0,038	1,05
						22													
Обед																			
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 № 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 № 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		730	25,72	24,90	102,06	726,50	0,53	0,41	25,61	402,94	0,90	174,70	399,75	137,35	3,08	765,76	0,032	0,019	0,08
						31													
Итого за день			41,91	41,38	179,27	1238,28	0,74	0,81	61,69	643,14	1,37	415,92	586,54	241,81	9,71	1301,58	0,072	0,057	1,12

Исполнитель:
 Технолог
 Васильева Л.Ф.
 Тел: 5 94 55
 8 922 409 47 58