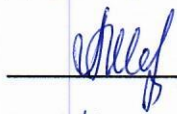


«СОГЛАСОВАНО»:

Директор ЛГ МАОУ «СОШ №2»



А.В. Шаповалова

« 24 » 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 II)*

*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	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>																			
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 №14	Каша молочная манная с маслом 150/10	160	6,48	9,00	38,14	238,50	0,01	0,30	1,99	70,22	0,99	172,15	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>		550	15,40	19,43	83,49	568,42	0,16	0,56	18,49	76,92	1,07	336,96	215,57	53,78	1,78	340,57	0,013	0,005	1,28
						24													
<b>Обед</b>																			
ТТК №42	Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	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	0,000	0,01
TK №246 раскл 84 сб 2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 200/10	210	3,00	6,00	12,00	113,00	0,09	0,06	11,00	80,00	0,00	44,40	82,30	27,20	0,12	64,50	0,008	0,006	0,04
ТТК №231	Печень тушеная в соусе	100	13,50	9,20	8,60	179,00	0,19	0,04	12,70	335,70	0,00	30,00	239,00	17,00	0,50	234,00	0,000	0,000	0,000
TK №145 раскл 510 сб 2004	Каша ячневая вязкая	150	3,33	4,16	23,30	145,00	0,010	0,03	0,00	22,50	0,21	32,92	125,00	18,08	0,70	75,00	0,000	0,000	0,04
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 дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
<b>Итого за Обед</b>		780	23,63	25,30	94,22	725,41	0,57	0,41	37,97	462,86	0,21	203,33	547,00	90,60	3,80	481,68	0,010	0,023	0,11
						31													
<b>Итого за день</b>			39,03	44,73	177,71	1293,83	0,73	0,97	56,46	539,78	1,28	604,04	613,85	144,38	5,58	609,38	0,023	0,028	1,39

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	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>																			
ТТК №32	Салат из квашеной капусты	60	0,87	11,92	2,55	75,82	0,10	0,20	8,10	19,80	0,00	25,74	16,56	0,18	0,72	22,50	0,000	0,000	0,00
ТТК №248	Фрикадельки из говядины с соусом 75/25	100	10,00	11,00	13,00	219,00	0,07	0,08	4,00	142,00	0,02	22,00	108,70	18,50	1,60	223,30	0,004	0,000	0,03
ТК №107 раскл 508 сб 2004	Каша перловая рассыпчатая	150	4,50	4,50	32,25	186,00	0,07	0,04	0,00	24,00	0,08	25,00	97,70	19,50	0,90	0,70	0,001	0,017	0,12
ТК №192 табл 24 сб 1996	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,25	0,00	0,84	6,00	0,00	0,00	3,00	3,00	0,00	7,00	0,50	1,00	0,00	42,50	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 с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,06	0,03	0,38	0,11	0,00	15,00	37,92	37,26	3,40	25,81	0,019	0,010	0,01
<b>Итого за Завтрак</b>		570	17,92	20,03	76,97	581,50	0,30	0,36	15,49	188,91	0,10	99,99	269,68	80,84	7,48	339,81	0,024	0,027	0,96
						25													
<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	0,01	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 №79	Суп кудрявый	200	1,04	2,65	27,76	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
ТТК №232	Говядина тушеная с черносливом	100	15,10	17,00	9,30	254,70	0,06	0,12	1,30	5,60	2,00	26,53	132,70	35,70	2,70	1,45	0,012	0,003	0,05
ТТК №41	Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	201,10	0,10	0,00	0,00	34,00	0,00	37,00	46,00	9,00	1,00	7,00	0,000	0,000	0,000
ТТК №109	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100,00	0,01	0,01	1,66	1,24	0,00	6,04	3,83	3,14	0,82	93,06	0,000	0,000	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
<b>Итого за Обед</b>		770	26,71	27,11	116,56	813,10	0,51	0,34	5,24	136,78	2,22	148,71	309,83	82,58	7,00	335,89	0,040	0,021	0,15
						35													
<b>Итого за день</b>			44,63	47,14	193,53	1394,60	0,81	0,70	20,73	325,69	2,32	248,70	579,51	163,42	14,48	675,70	0,064	0,048	1,11

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
<b>Завтрак</b>																			
ТК № 293 раскл 15 сб 2005	Сыр (порциями)	40	6,78	13,00	0,00	80,23	0,01	0,08	0,18	0,07	0,00	220,00	125,00	8,75	0,25	22,00	0,000	0,000	0,00
ТТК № 43	Тефтели в соусе	100	14,00	7,00	14,30	251,96	0,00	0,10	2,68	14,20	1,01	99,20	93,80	0,10	0,00	10,00	0,001	0,000	0,25
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 №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
<b>Итого за Завтрак</b>		530	20,43	23,45	71,30	587,61	0,02	0,27	5,76	48,27	1,07	341,33	373,20	82,05	3,19	215,34	0,002	0,001	1,17
						25													
<b>Обед</b>																			
ТТК №206	Салат из редиса с огурцом	60	0,60	5,98	2,20	79,25	0,10	0,20	6,07	0,84	0,00	16,19	39,42	7,80	0,43	70,41	0,002	0,000	0,27
ТТК № 260	Суп гороховый	200	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 № 60	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,28	11,30	6,43	192,57	0,10	0,09	10,00	439,00	0,00	46,50	174,70	48,80	0,00	399,70	0,110	0,000	0,05
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 №81	Компот из кураги	200	0,89	0,00	17,86	135,44	0,01	0,07	16,40	0,00	0,00	1,30	54,00	13,90	1,50	63,00	0,000	0,000	0,17
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
<b>Итого за Обед</b>		770	26,32	26,11	116,69	792,66	0,58	0,69	39,34	508,24	1,33	234,99	440,41	127,83	4,87	702,24	0,115	0,018	0,53
						34													
<b>Итого за день</b>			46,75	49,56	187,99	1380,27	0,60	0,96	45,10	556,51	2,40	576,32	813,61	209,88	8,06	917,58	0,117	0,019	1,70

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
<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 №249	Каша молочная пшеничная с маслом 150/10	160	7,00	6,00	28,50	213,00	0,14	0,24	0,75	54,75	0,15	96,97	164,47	31,73	1,80	122,77	0,011	0,002	0,25
ТТК №90	Кофейный напиток с молоком	200	1,90	2,12	24,82	127,60	0,04	0,04	0,30	6,00	0,00	128,00	124,00	35,30	1,20	222,00	0,000	0,005	0,00
	Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,40	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36	27,60	0,000	0,000	0,00
	Фрукт по сезону	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>		550	11,38	14,82	75,67	508,19	0,29	0,34	16,25	67,44	0,15	267,78	327,57	81,93	3,38	529,87	0,011	0,007	0,41
						22													
<b>Обед</b>																			
ТТК №207	Салат Антошка (картофель, морковь, огурцы конс., лук репч., масло раст.)	60	0,69	10,21	5,41	118,20	0,04	0,02	2,88	0,78	0,00	11,13	21,30	5,94	0,08	0,62	0,020	0,000	0,05
ТТК №103	Суп картофельный с клецками	200	1,80	2,64	24,04	134,04	0,11	0,90	14,00	273,00	0,20	36,70	73,60	23,60	0,01	218,10	0,004	0,004	0,07
ТТК № 97	Бигус из говядины (говядина, капуста)	200	20,96	15,26	45,32	280,36	0,18	0,01	30,00	19,00	1,02	194,00	177,00	51,00	2,00	0,60	0,002	0,005	0,08
ТТК №238	Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44	0,10	0,10	11,20	0,60	0,00	11,60	6,20	3,40	0,27	46,30	0,030	0,100	2,800
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
<b>Итого за Обед</b>		720	27,69	28,71	120,34	758,24	0,68	1,20	58,26	293,38	1,22	312,83	354,30	108,24	4,24	357,72	0,056	0,126	3,02
						32													
<b>Итого за день</b>			39,07	43,53	196,01	1266,43	0,97	1,54	74,51	360,82	1,37	580,61	681,87	190,17	7,62	887,59	0,067	0,133	3,43

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	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
ТК №89	Пудинг творожный с изюмом со сгущенным молоком 130/20	150	14,50	16,00	30,00	357,00	0,13	0,33	0,00	45,00	3,99	120,90	241,80	19,50	0,60	48,77	0,007	0,030	0,46
ТТК №75	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,25	8,30	4,40	0,86	25,00	0,000	0,000	0,80
	Хлеб с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,06	0,03	0,38	0,11	0,00	15,00	37,92	37,26	3,40	25,81	0,019	0,010	0,01
<b>Итого за Завтрак</b>		550	17,93	16,33	66,83	521,75	0,28	0,42	17,62	52,66	3,99	180,82	307,29	73,63	4,86	275,25	0,026	0,040	1,45
						22													
<b>Обед</b>																			
ТТК № 129	Салат из морской капусты (капуста морская конс., огурец свежий, лук репч., масло раст.)	60	0,60	6,00	1,80	66,60	0,02	0,09	1,75	3,72	0,37	21,74	22,54	0,03	0,00	24,11	0,013	0,005	0,08
ТТК №251	Уха Любительская	200	7,20	4,80	5,60	148,00	0,08	0,23	0,70	144,00	3,20	106,32	101,04	29,68	0,70	85,04	0,010	0,004	1,04
ТТК №261	Зразы рубленные из говядины	100	14,60	16,60	14,80	267,50	0,08	0,14	2,74	16,00	0,20	19,01	148,30	20,10	1,35	195,70	0,004	0,003	0,030
ТК №146 раскл 512 сб 2004	Рис припущенный	150	3,30	4,50	27,49	163,69	0,18	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 №239	Компот из свежих апельсинов	200	0,54	0,11	24,83	102,37	0,02	0,02	28,00	0,02	0,00	18,20	13,40	6,40	0,40	95,00	0,000	0,000	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
<b>Итого за Обед</b>		770	26,23	27,58	101,31	811,36	0,63	0,70	33,37	186,74	3,77	254,07	498,58	109,76	5,83	652,45	0,030	0,029	1,19
						35													
<b>Итого за день</b>			44,16	43,91	168,14	1333,11	0,91	1,12	50,99	239,40	7,76	434,89	805,87	183,39	10,69	927,70	0,056	0,069	2,64

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	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 №13	Каша молочная пшеничная с маслом 150/10	160	6,48	9,00	38,14	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
ТК №228 раскл 382 сб 2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	0,20	1,30	0,01	0,08	122,00	90,00	14,00	0,56	159,40	0,012	0,003	0,04
	Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,40	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36	27,60	0,000	0,000	0,00
	Фрукт по сезону	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>		550	12,48	19,42	85,98	555,79	0,16	0,56	18,49	96,92	1,07	339,96	215,57	53,78	1,78	444,86	0,013	0,005	1,28
						24													
<b>Обед</b>																			
ТТК №42	Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	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	0,000	0,01
ТК №246 раскл 84 сб 2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 200/10	210	3,00	6,00	12,00	113,00	0,09	0,06	11,00	80,00	0,00	44,40	82,30	27,20	0,12	64,50	0,008	0,006	0,04
ТТК №231	Печень тушенная в соусе	100	13,50	9,20	8,60	179,00	0,19	0,04	12,70	335,70	0,00	30,00	239,00	17,00	0,50	234,00	0,000	0,000	0,000
ТК №253 раскл 510 сб 2004	Каша пшеничная вязкая	150	4,16	4,16	25,00	150,83	0,10	0,04	0,00	22,50	0,00	15,50	100,42	21,50	1,66	83,92	0,000	0,000	0,000
ТТК №81	Компот из кураги	200	0,89	0,00	17,86	135,44	0,01	0,07	16,40	0,00	0,00	1,30	54,00	13,90	1,50	63,00	0,000	0,000	0,17
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
<b>Итого за Обед</b>		780	26,10	25,90	92,52	777,02	0,64	0,39	40,37	462,86	0,00	173,21	574,42	103,92	5,66	545,60	0,010	0,023	0,24
						33													
<b>Итого за день</b>			38,58	45,32	178,50	1332,81	0,80	0,95	58,86	559,78	1,07	513,17	789,99	157,70	7,44	990,46	0,023	0,028	1,52

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	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>																			
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	14,00	7,00	14,30	251,96	0,00	0,10	2,68	14,20	1,01	99,20	93,80	0,10	0,00	10,00	0,001	0,000	0,25
ТТК №47 раскл 508 сб 2004	Каша гречневая рассыпчатая	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 №192 табл 24 сб 1996	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,25	0,00	0,84	6,00	0,00	0,00	3,00	3,00	0,00	7,00	0,50	1,00	0,00	42,50	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 с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,06	0,03	0,38	0,11	0,00	15,00	37,92	37,26	3,40	25,81	0,019	0,010	0,01
<b>Итого за Завтрак</b>		570	20,50	16,78	85,77	579,84	0,08	0,24	11,47	52,51	1,07	161,32	309,24	123,06	7,08	447,19	0,026	0,011	1,18
						25													
<b>Обед</b>																			
ТТК №78	Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурец свеж., 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 № 69	Суп из овощей со сметаной 200/10	210	0,94	2,86	8,13	85,26	0,02	0,06	2,38	0,14	0,07	17,74	39,85	4,27	0,49	260,00	0,001	0,001	0,01
ТТК №46	Гуляш из говядины	100	14,00	9,20	3,51	184,50	0,01	0,22	9,00	99,72	4,04	240,17	141,22	18,57	0,23	118,35	0,011	0,000	0,05
ТТК № 87 раскл 520 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 №109	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100,00	0,01	0,01	1,66	1,24	0,00	6,04	3,83	3,14	0,82	93,06	0,000	0,000	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
<b>Итого за Обед</b>		780	24,46	25,12	100,10	745,50	0,41	0,63	19,31	186,48	5,67	382,74	376,54	85,30	4,48	651,53	0,017	0,022	0,71
						32													
<b>Итого за день</b>			44,96	41,90	185,87	1325,34	0,49	0,87	30,78	238,99	6,74	544,06	685,78	208,36	11,56	1098,72	0,043	0,033	1,89



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
<b>Завтрак</b>																			
ТК № 293 раскл 15 сб 2005	Сыр (порциями)	40	6,78	13,00	0,00	80,23	0,01	0,08	0,18	0,07	0,00	220,00	125,00	8,75	0,25	22,00	0,000	0,000	0,00
ТТК № 86	Котлета рыбная	100	12,70	7,30	10,00	158,00	0,20	0,20	1,00	55,00	2,24	128,00	212,00	0,39	0,00	3,00	0,005	0,004	1,37
ТК №262 раскл 511 сб 2004	Рис отварной	150	3,75	5,40	40,05	209,55	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	15,34	83,25	27,67	0,63	54,27	0,012	0,010	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
	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	20,03	20,00	69,55	585,20	0,26	0,31	4,08	55,07	2,24	371,24	430,05	42,01	1,78	79,41	0,017	0,014	2,19
						25													
<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 №103	Суп картофельный с клецками	200	1,80	2,64	24,04	134,04	0,11	0,90	14,00	273,00	0,20	36,70	73,60	23,60	0,01	118,10	0,004	0,004	0,07
ТТК №219	Ленивые голубцы в сметанно-томатном соусе	200	13,00	8,00	10,00	212,00	0,08	0,12	6,00	202,00	0,02	139,50	156,00	29,60	0,20	89,00	0,006	0,000	0,040
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 дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
<b>Итого за Обед</b>		720	21,27	23,61	103,29	770,10	0,50	1,31	38,38	509,80	0,79	270,78	367,32	89,06	3,29	414,07	0,015	0,029	0,15
						33													
<b>Итого за день</b>			41,30	43,61	172,84	1355,30	0,76	1,62	42,46	564,87	3,03	642,02	797,37	131,07	5,07	493,48	0,032	0,043	2,34

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	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
<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 №12	Каша молочная из хлопьев Геркулес с маслом 150/10	160	6,48	10,50	38,14	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 №90	Кофейный напиток с молоком	200	1,90	2,12	24,82	127,60	0,04	0,04	0,30	6,00	0,00	128,00	124,00	35,30	1,20	222,00	0,000	0,005	0,00
	Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,40	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36	27,60	0,000	0,000	0,00
	Фрукт по сезону	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>		550	10,86	19,32	85,31	538,19	0,16	0,40	17,49	102,91	0,99	342,96	249,57	75,08	2,42	507,46	0,001	0,007	1,24
						23													
<b>Обед</b>																			
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 №79	Суп кудрявый	200	1,04	2,65	27,76	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
ТТК №212	Макаронные изделия отварные с сыром	200	16,00	15,00	45,00	499,00	0,12	0,13	0,00	127,00	0,44	304,20	222,80	60,20	1,40	109,90	0,000	0,019	0,000
ТТК №238	Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44	0,10	0,10	11,20	0,60	0,00	11,60	6,20	3,40	0,27	46,30	0,030	0,100	2,800
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
<b>Итого за Обед</b>		720	21,88	24,23	117,35	831,36	0,57	0,46	19,52	128,44	0,58	400,93	375,37	98,19	3,98	332,23	0,048	0,136	3,11
						35													
<b>Итого за день</b>			32,74	43,55	202,66	1369,55	0,73	0,86	37,01	231,35	1,57	743,89	624,94	173,27	6,40	839,69	0,049	0,143	4,35

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	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 №48	Запеканка творожная со сгущенным молоком 130/20	150	18,50	18,00	37,75	345,00	0,00	0,00	1,00	85,50	0,18	267,79	295,35	37,05	30,75	72,46	0,011	0,027	0,05
ТТК №75	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,25	8,30	4,40	0,86	25,00	0,000	0,000	0,80
	Хлеб с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,06	0,03	0,38	0,11	0,00	15,00	37,92	37,26	3,40	25,81	0,019	0,010	0,01
<b>Итого за Завтрак</b>		550	21,93	18,33	74,58	509,75	0,15	0,09	18,62	93,16	0,18	327,71	360,84	91,18	35,01	298,94	0,030	0,037	1,04
						22													
<b>Обед</b>																			
ТТК №263	Салат Морковочка (морковь, горошек конс., лук репч., масло раст.)	60	1,20	12,00	3,60	80,40	0,06	0,05	5,40	549,60	0,00	13,26	36,84	16,74	0,36	87,64	0,002	0,000	0,02
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 №245	Сосиски отварные	100	11,00	13,90	1,60	266,00	0,19	0,15	0,00	0,00	0,00	35,00	159,00	20,00	1,80	220,00	0,007	0,000	0,000
ТТК №30	Картофель отварной	150	2,85	7,20	18,40	88,80	0,14	0,28	11,10	13,50	0,02	12,00	60,00	30,00	0,50	285,00	0,000	0,450	0,000
ТТК №239	Компот из свежих апельсинов	200	0,54	0,11	24,83	102,37	0,02	0,02	28,00	0,02	0,00	18,20	13,40	6,40	0,40	95,00	0,000	0,000	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
<b>Итого за Обед</b>		780	24,02	30,42	107,14	765,13	0,66	0,69	52,08	577,12	0,84	182,26	360,64	112,04	4,94	627,72	0,028	0,468	0,04
						33													
<b>Итого за день</b>			45,95	48,75	181,72	1274,88	0,81	0,78	70,70	670,28	1,02	509,97	721,48	203,22	39,95	926,66	0,058	0,505	1,08

Исполнитель:

Технолог

Васильева Л.Ф.

Тел: 5 84 55

8 922 409 47 58