

Согласовано:

Директор



*МБОУ «Свободный ул.»*

*«А.И. Колесовский»*

*Н.В. Кухомарева*

*2024* г.

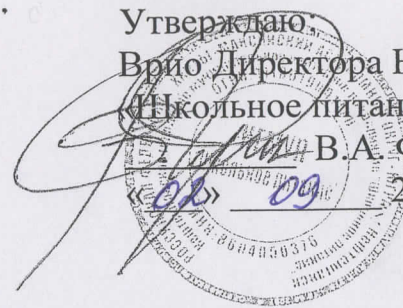
Утверждаю

Врио Директора НГ МУП

«Школьное питание»

*В.А. Федин*

*2024* г.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
обучающихся с 7-11 и 12-18 лет (в том числе, для льготной категории обучающихся) в  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ГОРОДА  
НЕФТЕЮГАНСКА**

Вклад школьных завтраков и обедов в удовлетворении суточной потребности обучающихся  
 общеобразовательных учреждений (7-11 и 12-18 лет) в основных пищевых веществах и энергии  
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах и энергии					
	завтрак 25%		обед 35%		завтрак и обед 60%	
	с 7-11 лет	с 12-18 лет	с 7-11 лет	с 12-18 лет	с 7-11 лет	с 12-18 лет
1	2	3	4	5	6	7
<b>Макронутриенты:</b>						
Белки, г	19,25	22,5	26,95	31,5	46,2	54,0
Жиры, г	19,75	23,0	27,65	32,2	47,4	55,2
Углеводы, г	83,75	95,75	117,25	134,05	201,0	229,8
Энергетическая ценность (Ккал)	587,5	680,0	822,5	952,0	1410,0	1632,0
<b>Микронутриенты</b>						
<b>Витамины:</b>						
«В1» (мг)	0,3	0,35	0,42	0,49	0,72	0,84
«В2» (мг)	0,35	0,4	0,49	0,56	0,84	0,96
«С» (мг)	15,0	17,5	21,0	24,5	36,0	42,0
«А» (мг)	0,18	0,23	0,25	0,32	0,43	0,55
«Е» (мг)	2,5	3,0	3,5	4,2	6,3	7,2
<b>Минеральные в-ва</b>						
Кальций (мг)	275,0	300,0	385,0	420,0	660,0	720,0
Фосфор (мг)	412,5	450,0	577,5	630,0	990,0	1080,0
Магний (мг)	62,5	75,0	87,5	105,0	150,0	180,0
Железо (мг)	3,0	4,25	4,2	5,95	7,2	10,2
Цинк (мг)	2,5	3,5	3,5	4,9	6,0	8,4
Йод (мг)	0,025	0,03	0,035	0,042	0,06	0,072



## Примерное меню

школьных завтраков и обедов разработано специалистами НГ МУП «Школьное питание» с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся 7-11 и 12-18 лет (в том числе для льготной категории обучающихся), на основании санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (на период действия данного документа), МР 2.4.0179-20 Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, МР 2.3.6.0233-21 Методические рекомендации к организации общественного питания населения.

При составлении примерного меню были учтены:

- 1) Нормы потребности в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах для обучающихся в общеобразовательных организациях  
(Приложение №10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Таблица 1);
- 2) Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)  
(Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Таблица 1);
- 3) Распределение в процентном отношении потреблении пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации  
(Приложение №10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Таблица 3);
- 4) Наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков;
- 5) Ассортимент продуктов питания, рекомендуемый для использования в питании обучающихся.



День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса		Пищевые вещества, гр		ЭЦ ккал		Витамины, мкг				Минеральные вещества, мг			
		попун., г	Белки	Жиры, г	Углеводы, г	С	А	Е	В <sub>1</sub>	Са	Мg	Fe	Р		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
97/2004	Сыр российский	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0,10	0,03	0,60	0,01	132,00	5,30	0,15	75,00	
6/2011	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,08	0,50	0,00	2,40	0,00	0,02	3,00	
185/2011	Каша молочная жидкая пшеничная	200/5	8,21	6,19	34,02	229,19	1,31	0,00	0,210	113,40	47,31	1,21	183,61		
17.02.2017	ТТК Кофейный напиток	200	1,52	1,66	18,52	95,10	0,28	0,07	0,70	0,00	77,45	6,90	0,10	156,20	
пром	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,03	5,80	9,40	0,78	30,00		
пром	Батон "Особый" витаминизированный	25	1,87	0,72	12,85	65,50	0,00	0,00	0,03	4,75	3,20	0,30	16,25		
368/2011	Фрукты свежие	110	2,28	0,01	11,75	41,80	11,80	0,00	0,39	0,07	38,08	1,04	0,01	18,70	
	<b>Итого:</b>	585	18,28	20,41	84,61	583,59	13,49	0,18	2,19	0,34	373,88	73,15	2,57	482,76	
	<b>Обед</b>														
ТТК 30.11.2013	Салат "Радуга"	60	1,85	5,12	13,47	87,00	1,38	0,00	0,023	11,10	7,01	0,20	27,24		
135/04	Суп из овощей (масо говядины, сметана, зелень)	15/200/10 /1	5,26	8,46	20,50	132,03	2,44	0,25	1,30	0,01	97,05	6,00	0,41	82,00	
394/1994	Жаркое по-домашнему	300	16,82	12,68	36,57	379,68	2,13	0,00	2,400	0,24	145,26	31,58	2,730	282,00	
16.11.2022	ТТК Компот сливовый	200	0,76	0,50	25,07	96,85	2,25	0,00	0,010	7,14	3,50	0,45	0,00		
пром. пр	Хлеб пшеничный в/с витаминизированный	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50		
пром. пр	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	25	1,05	0,02	9,17	40,00	0,00	0,04	0,00	7,25	11,75	0,97	37,50		
	<b>Итого:</b>	841	28,11	27,05	119,84	809,96	8,20	0,25	3,70	0,36	273,80	64,04	5,09	448,24	
	<b>Итого за день:</b>	1426	46,39	47,46	204,45	1393,55	21,69	0,43	5,890	0,699	647,680	137,19	7,66	931,00	



День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг
		г	г	г	г	г	г		г	г	г	г		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
97/2004	Сыр российский	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,13	0,04	0,80	0,01	176,00	7,06	0,20	100,00
6/2011	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,08	0,50	0,00	2,40	3,39	0,02	3,00
185/2011	Каша молочная жидкая пшеничная	200/5	8,21	6,19	34,02	229,19	1,31	0,00	0,00	0,210	113,40	47,31	1,21	183,61
17.02.2017	ТТК Кофейный напиток	200	1,52	1,66	18,52	95,10	0,28	0,07	0,70	0,00	77,45	6,90	0,10	156,20
пром.пр	Хлеб пшеничный в/с витаминизированный	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
пром.пр	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00	
368/2011	Фрукты свежие	200	3,29	0,50	16,20	86,00	26,00	0,02	0,85	0,06	74,00	12,00	6,90	43,00
	<b>Итого:</b>	<b>695</b>	<b>21,37</b>	<b>22,01</b>	<b>94,94</b>	<b>670,69</b>	<b>27,72</b>	<b>0,21</b>	<b>2,85</b>	<b>0,36</b>	<b>457,95</b>	<b>94,96</b>	<b>3,93</b>	<b>550,31</b>
	<b>Обед</b>													
ТТК 30.11.2013	Салат "Радуга"	100	3,08	8,50	22,45	145,00	2,30	0,00	0,00	0,049	18,50	14,40	0,49	46,00
135/04	Суп из овощей (масо говядины, сметана, зелень)	20/250/10	9,86	11,61	28,49	147,68	2,79	0,34	1,90	0,017	122,26	20,43	0,80	92,00
394/1994	Жаркое по-домашнему	300	16,82	12,68	36,57	379,68	2,13	0,00	2,400	0,29	145,26	41,58	2,730	282,00
16.11.2022	ТТК Компот сливовый	200	0,76	0,50	25,07	96,85	2,25	0,00	0,00	0,010	7,14	3,50	0,45	0,00
пром.пр	Хлеб пшеничный в/с витаминизированный	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
пром.пр	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00	
	<b>Итого:</b>	<b>941,00</b>	<b>34,15</b>	<b>33,80</b>	<b>138,65</b>	<b>891,61</b>	<b>9,47</b>	<b>0,34</b>	<b>4,30</b>	<b>0,45</b>	<b>307,86</b>	<b>98,21</b>	<b>5,97</b>	<b>484,50</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1636</b>	<b>55,52</b>	<b>55,81</b>	<b>233,59</b>	<b>1562,30</b>	<b>37,19</b>	<b>0,55</b>	<b>7,15</b>	<b>0,81</b>	<b>765,81</b>	<b>193,17</b>	<b>9,90</b>	<b>1034,81</b>



День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			ЭЦ ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки г	Жиры,г	Углеводы ,г		С	А	Е	В <sub>1</sub>	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
286/2011	Тефтели	160	11,33	12,53	14,19	215,00	1,05	0,01	2,50	0,07				
520/2004	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	163,50	5,19	0,04	0,20	0,14	80,10	11,30	1,25	171,20
685/2004	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,000	36,90	30,00	0,28	84,00
пром. пр	Хлеб ржано-пшенич, вит.	25	1,05	0,02	9,17	40,00	0,00	0,00	0,00	0,04	12,00	6,00	0,80	0,00
пром. пр	Хлеб пшеничн. в/с, вит.	25	1,98	0,23	12,55	62,00	0,00	0,00	0,00	0,04	7,25	11,75	0,97	37,50
368/11	Фрукты свежие	100	0,57	0,46	14,00	45,70	5,00	0,18	0,00	0,03	5,00	3,50	0,27	16,25
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>18,28</b>	<b>19,99</b>	<b>85,81</b>	<b>582,20</b>	<b>11,24</b>	<b>0,23</b>	<b>2,70</b>	<b>0,31</b>	<b>119,40</b>	<b>1,80</b>	<b>0,01</b>	<b>16,00</b>
	<b>Обед</b>										<b>260,65</b>	<b>64,35</b>	<b>3,58</b>	<b>324,95</b>
ТТК 25.12.13	Салат из овощей с морской капустой	60	1,05	1,30	4,12	39,11	1,89	0,19	0,06	0,01				
137/2004	Суп с мясными фрикадельками, зелень	20/200/1	2,63	5,13	17,80	108,00	1,20	0,00	0,00	0,14	14,21	2,82	0,02	27,60
437/2004	Гуляш	100	13,40	12,72	3,27	194,16	0,94	0,00	0,60	0,04	104,00	6,37	0,46	190,00
246/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,70	7,80	35,10	279,00	0,97	0,00	2,35	0,15	111,50	22,00	1,31	146,00
ТТК 16.11.22	Компот "Рябинка"	200	0,20	0,50	25,07	109,55	1,80	0,00	0,00	0,010	127,49	40,99	0,97	158,00
пром. пр	Хлеб пшеничн. в/с, вит.	25	1,98	0,23	12,55	62,00	0,00	0,00	0,00	0,03	8,32	0,40	0,10	12,00
пром. пр	Хлеб ржано-пшенич, вит.	25	1,05	0,02	9,17	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,00	3,50	0,27	16,25
	<b>Итого:</b>	<b>781</b>	<b>28,01</b>	<b>27,70</b>	<b>107,08</b>	<b>831,82</b>	<b>6,80</b>	<b>0,19</b>	<b>3,01</b>	<b>0,42</b>	<b>7,25</b>	<b>11,75</b>	<b>0,97</b>	<b>37,50</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1441</b>	<b>46,29</b>	<b>47,69</b>	<b>192,89</b>	<b>1414,02</b>	<b>18,04</b>	<b>0,42</b>	<b>5,71</b>	<b>0,73</b>	<b>638,42</b>	<b>152,18</b>	<b>7,68</b>	<b>912,30</b>



День: Вторник  
Месяц: Первая  
Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества, г							Витамины, мг				Минеральные вещества, мг
		покупит	Белки	Жиры, г	Углеводы	ЭЦ ккал	С	А	Е	В <sub>1</sub>	Ca	Mg	Fe	P	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
286/2011	Тфтели	160	11,33	12,53	14,19	215,00	1,05	0,12	2,50	0,07	80,10	11,30	1,25	171,20	
520/2004	Пюре картофельное	200	4,20	9,00	29,20	218,00	6,92	0,05	0,26	0,19	49,20	37,00	0,30	112,00	
685/2004	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	6,00	0,80	0,00	
пром.пр	Хлеб пшеничн. в/с, вит.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50	
368/11	Фрукты свежие	160	1,60	0,69	15,45	73,47	8,00	0,07	0,00	0,05	191,04	2,90	1,00	24,00	
	<b>Итого:</b>	780	20,96	22,73	98,91	684,87	15,97	0,24	2,76	0,385	347,04	75,50	4,85	371,70	
34/2011	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	0,75	2,75	2,36	65,02	3,50	0,31	0,13	0,03	5,18	13,30	0,57	46,00	
137/2004	Суп с мясными фрикадельками, зелень	25/250/1	6,15	6,70	29,60	135,20	1,40	0,00	0,00	0,13	129,00	7,37	0,72	198,00	
437/2004	Гуляш	100	13,40	12,72	3,27	194,16	0,94	0,00	0,60	0,04	111,50	22,00	1,31	146,00	
246/2004	Каша гречневая рассычатая	180	9,20	9,36	42,12	334,80	1,17	0,00	3,35	0,18	152,99	49,18	2,16	179,60	
16.11.22	Компот "Рябинка"	200	0,20	0,50	25,07	109,55	1,80	0,00	0,00	0,010	8,32	0,40	0,10	12,00	
пром.пр	Хлеб пшеничн. в/с, вит.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,03	0,00	6,00	4,20	0,33	19,50	
пром.пр	Хлеб ржано-пшенич, вит.	25	1,05	0,02	9,17	40,00	0,00	0,00	0,04	0,00	7,25	11,75	0,97	37,50	
	<b>Итого:</b>	911	33,12	32,32	126,65	953,13	8,81	0,31	4,08	0,46	420,24	108,20	6,16	638,60	
	<b>Итого за день:</b>	1691	54,08	55,05	225,56	1638,00	24,78	0,55	6,84	0,85	767,28	183,70	11,01	1010,30	



День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			ЭЦ ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки г	Жиры,г	Углеводы г		С	А	Е	В <sub>1</sub>	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
97/04	Сыр порционно	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,10	0,00	0,60	0,01	132,00	5,30	0,15	75,00
576/2005	Огурец свежий прционно	60	0,48	0,06	1,56	8,40	6,00	0,00	0,06	0,02	10,20	8,40	0,36	18,00
ТТК 11.01.2023	Паста с филе грудки индейки	200	13,59	15,51	40,10	383,67	16,60	0,00	1,25	0,21	48,56	48,33	0,78	179,75
686/2004	Чай с лимоном	200/15/7	0,20	0,00	14,00	56,00	2,83	0,07	0,78	0,01	12,80	2,20		0,00
пром	Хлеб пшеничный в/с	25	1,98	0,23	12,55	62,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,00	3,50	0,27	16,25
368/11	Фрукты свежие	115	0,48	0,48	11,76	50,45	12,00	0,28	0,96	0,040	19,20	10,80	2,64	213,00
	<b>Итого:</b>	<b>637</b>	<b>20,21</b>	<b>20,73</b>	<b>79,97</b>	<b>614,52</b>	<b>37,53</b>	<b>0,35</b>	<b>3,65</b>	<b>0,318</b>	<b>227,76</b>	<b>78,53</b>	<b>4,20</b>	<b>502,00</b>
	<b>Обед</b>													
22/2004	Салат из свежих помидор со сладким перцем	60	0,57	3,69	2,58	41,50	24,18	0,00	1,44	0,02	12,00	15,00	0,42	11,40
116/2004	Борщ с фасолью и картофелем (сметана, зелень)	200/10/1	4,32	8,70	19,68	104,80	10,44	0,07	1,50	0,06	155,10	16,65	0,86	183,60
403/94	Плов	250	16,28	18,12	50,07	440,57	5,65	0,010	1,70	0,29	130,28	33,14	1,06	343,75
631/2004	Компот из свежих ягод (вишня)	200	0,300	0,00	25,65	104,43	6,00	0,00	0,10	0,010	15,52	10,40	0,270	6,00
пром.пр	Хлеб пшеничн. в/с, вит.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
пром. пр	Хлеб ржано-пшенич, вит.	25	1,05	0,02	9,17	40,00	0,00	0,00	0,00	0,04	7,25	11,75	0,97	37,50
	<b>Итого:</b>	<b>786</b>	<b>24,89</b>	<b>30,80</b>	<b>122,21</b>	<b>805,70</b>	<b>46,27</b>	<b>0,08</b>	<b>4,74</b>	<b>0,45</b>	<b>326,15</b>	<b>91,14</b>	<b>3,91</b>	<b>601,75</b>
	<b>Итог за день:</b>	<b>1423</b>	<b>45,10</b>	<b>51,53</b>	<b>202,18</b>	<b>1420,22</b>	<b>83,80</b>	<b>0,43</b>	<b>8,39</b>	<b>0,77</b>	<b>553,91</b>	<b>169,67</b>	<b>8,11</b>	<b>1103,75</b>



День: среда

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, гр			ЭЦ ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки г	Жиры, г	Углеводы, г		С	А	Е	В <sub>1</sub>	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
ТТК 11.01.2023	Паста с филе грудки индейки, огурец консерв.	200	18,10	17,27	38,10	401,15	16,60	0,00	1,25	0,21	48,56	48,33	0,78	179,75
630/1994	Чай с молоком	200	2,96	2,60	15,90	98,80	1,33	0,060	0,60	0,040	126,50	15,40	0,41	172,00
пром.пр 368/11	Хлеб пшеничн. в/с, вит. Фрукты свежие	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>23,88</b>	<b>22,10</b>	<b>93,91</b>	<b>679,95</b>	<b>41,93</b>	<b>0,33</b>	<b>3,78</b>	<b>0,340</b>	<b>219,46</b>	<b>83,83</b>	<b>5,55</b>	<b>586,50</b>
<b>Обед</b>														
15/2011	Салат из свежих помидор и огурцов с з/луком	100	0,96	2,28	3,67	69,19	16,70	0,16	0,30	0,04	18,49	16,18	0,73	38,00
144/04	Суп из овощей с фасолью (с мясом говядины, сметана, зелень)	20/250/10 /1	9,100	11,08	26,67	183,24	10,36	0,10	0,97	0,09	158,35	17,80	1,10	180,00
403/94	Плов	275	17,09	19,94	55,08	484,63	6,22	0,011	3,07	0,30	133,31	36,45	1,70	378,00
631/2004	Компот из свежих ягод (вишня)	200	0,300	0,00	25,65	104,43	6,00	0,00	0,10	0,010	15,52	10,40	0,270	6,00
пром.пр	Хлеб пшеничн. в/с, вит.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
пром.пр	Хлеб ржано-пшеничн, вит.	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00
	<b>Итого:</b>	<b>916</b>	<b>31,08</b>	<b>33,81</b>	<b>137,14</b>	<b>963,89</b>	<b>39,28</b>	<b>0,27</b>	<b>4,44</b>	<b>0,520</b>	<b>340,37</b>	<b>99,13</b>	<b>5,30</b>	<b>666,50</b>
	<b>Итог за день:</b>	<b>1586</b>	<b>54,96</b>	<b>55,91</b>	<b>231,05</b>	<b>1643,84</b>	<b>81,21</b>	<b>0,60</b>	<b>8,22</b>	<b>0,86</b>	<b>559,83</b>	<b>182,96</b>	<b>10,85</b>	<b>1253,00</b>



День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества,гр			ЭЦ ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки г	Жиры,г	Углеводы ,г		С	А	Е	В <sub>1</sub>	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
366/2004	Запеканка из творога/сгущеное молоко	150/30	16,20	16,30	29,90	377,20	1,10	0,05	1,50	0,22	184,10	37,00	1,16	275,00
630/1994	Чай с молоком	200	2,96	2,60	15,90	98,80	1,33	0,060	0,60	0,040	126,50	15,40	0,41	172,00
пром.пр	Хлеб пшеничный в/с,вит	25	1,98	0,23	12,55	62,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,00	3,50	0,27	16,25
368/11	Фрукты свежие	140	0,12	0,37	21,88	60,50	8,20	0,00	0,33	0,066	56,10	6,26	0,00	37,95
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>21,26</b>	<b>19,50</b>	<b>80,23</b>	<b>598,50</b>	<b>10,63</b>	<b>0,11</b>	<b>2,43</b>	<b>0,356</b>	<b>371,700</b>	<b>62,16</b>	<b>1,84</b>	<b>501,20</b>
	<b>Обед</b>													
ТТК 14.05.22	Салат "Греческий"	60	0,77	1,02	1,90	86,58	1,12	0,00	0,44	0,024	65,35	2,75	0,03	11,40
81/2011	Суп картофельный с бобовыми, зелень	200/1	5,40	4,80	27,00	146,52	1,75	0,00	0,60	0,020	49,25	18,25	1,500	228,00
425/1994	Оладьи из печени	101	13,02	14,34	14,04	267,30	13,00	0,31	0,90	0,17	113,88	20,24	1,10	278,00
541/2004	Рагу овощное	150	2,30	5,05	23,80	128,75	4,85	0,00	0,80	0,078	44,74	21,63	0,22	97,50
ТТК 16.11.22	Компот "Вкус лета"	200	0,70	0,45	24,97	104,85	5,87	0,00	0,00	0,010	11,32	7,93	0,350	12,00
пром.пр	Хлеб пшеничн. в/с, вит.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
пром.пр	Хлеб ржано-пшенич, вит.	25	1,05	0,02	9,17	40,00	0,00	0,00	0,00	0,04	7,25	11,75	0,97	37,50
	<b>Итого:</b>	<b>767</b>	<b>25,61</b>	<b>25,95</b>	<b>115,94</b>	<b>848,40</b>	<b>26,59</b>	<b>0,31</b>	<b>2,74</b>	<b>0,372</b>	<b>297,79</b>	<b>86,75</b>	<b>4,50</b>	<b>683,90</b>
	<b>Итог за день:</b>	<b>1312</b>	<b>46,87</b>	<b>45,45</b>	<b>196,17</b>	<b>1446,90</b>	<b>37,22</b>	<b>0,42</b>	<b>5,17</b>	<b>0,73</b>	<b>669,49</b>	<b>148,91</b>	<b>6,34</b>	<b>1185,10</b>



День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества,гр			ЭЦ ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки г	Жиры,г	Углеводы ,г		С	А	Е	В <sub>1</sub>	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
237/2011	Запеканка из творога/сгущеное молоко	200/30	21,33	21,96	38,53	497,08	1,46	0,230	2,64	0,28	222,920	44,44	3,16	408,00
685/2004	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,000	0,00	0,000	12,00	6,00	0,30	0,00
пром.пр	Хлеб пшеничн. в/с, вит.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
368/11	Фрукты свежие	135	1,03	0,47	23,37	57,57	13,50	0,00	0,21	0,00	47,25	11,79	0,13	22,95
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>24,93</b>	<b>22,70</b>	<b>90,96</b>	<b>685,05</b>	<b>14,96</b>	<b>0,23</b>	<b>2,85</b>	<b>0,310</b>	<b>288,17</b>	<b>66,43</b>	<b>3,92</b>	<b>450,45</b>
	<b>Обед</b>													
ТТК 14.05.22	Салат "Греческий"	100	1,28	1,70	3,21	144,30	1,50	0,00	0,73	0,040	108,92	6,26	0,05	19,00
139/2004	Суп картофельный с бобовыми, зелень	250/1	5,75	5,00	33,75	183,20	2,18	0,00	1,25	0,034	61,56	19,25	1,870	283,00
425/1994	Оладьи из печени	101	13,02	14,34	14,04	267,30	13,00	0,31	0,90	0,17	113,88	20,24	1,10	278,00
541/2004	Рагу овощное	180	3,24	7,20	28,55	154,62	4,99	0,01	1,35	0,200	53,69	27,96	1,10	117,00
ТТК 16.11.22	Компот "Вкус лета"	200	0,70	0,45	24,97	104,85	5,87	0,00	0,00	0,010	11,32	7,93	0,350	12,00
пром.пр	Хлеб пшеничн. в/с, вит.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
пром. пр	Хлеб ржано-пшенич, вит.	25	1,05	0,02	9,17	40,00	0,00	0,00	0,00	0,04	7,25	11,75	0,97	37,50
	<b>Итого:</b>	<b>887</b>	<b>27,41</b>	<b>28,98</b>	<b>128,75</b>	<b>968,67</b>	<b>27,54</b>	<b>0,32</b>	<b>4,23</b>	<b>0,52</b>	<b>362,62</b>	<b>97,59</b>	<b>5,77</b>	<b>766,00</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1482</b>	<b>52,34</b>	<b>51,68</b>	<b>219,71</b>	<b>1653,72</b>	<b>42,50</b>	<b>0,55</b>	<b>7,08</b>	<b>0,83</b>	<b>650,79</b>	<b>164,02</b>	<b>9,69</b>	<b>1216,45</b>



День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			ЭЦ ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки г	Жиры,г	Углеводы г		С	А	Е	В <sub>1</sub>	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
576/2004	Огурец свежий порционно	70	0,3	0,08	2,21	8,16	2,71	0	0,1	0,02	11,9	9,8	0,05	21
ТТК 09.10.2022	Котлета рубленая из горбуши	90	10,31	8,02	13,06	172,54	0,64	0,18	1,25	0,00	123,04	10,63	0,500	112,20
511/2004	Рис отварной	150	3,64	8,75	34,25	209,70	0,00	0,00	1,25	0,180	64,16	19,14	0,550	105,70
ТТК 27.08.22	Кофейный напиток быстрорастворимый	200	1,52	1,66	18,52	95,10	0,28	0,000	0,00	0,000	77,45	6,90	0,10	105,70
пром.пр	Хлеб ржано-пшенич, вит.	25	1,05	0,02	9,17	40,00	0,00	0,00	0,00	0,04	7,25	11,75	0,97	37,50
пром.пр	Хлеб пшеничный в/с,вит	25	1,98	0,23	12,55	62,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,00	3,50	0,27	16,25
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>16,80</b>	<b>18,76</b>	<b>89,76</b>	<b>587,50</b>	<b>3,63</b>	<b>0,18</b>	<b>2,60</b>	<b>0,270</b>	<b>288,80</b>	<b>61,72</b>	<b>2,44</b>	<b>398,33</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 10.03.23	Салат "Цезарь"	60	4,56	6,01	1,75	80,23	1,42	0,00	1,15	0,000	12,24	10,28	0,78	40,80
ТТК 12.01.21	Суп "Кудрявый", зелень	250/1	4,19	6,50	10,30	117,81	1,30	0,00	0,00	0,000	87,60	23,50	0,250	177,00
ТТК 01.12.22	Фрикасе (филе грудки индейки)	100	9,66	11,27	2,79	160,23	1,05	0,11	0,30	0,02	118,67	11,22	0,76	183,00
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,00	0,00	0,80	0,06	9,30	7,30	0,70	76,00
ТТК 08.11.21	Кисель с витаминами " Витошка"	200	0,00	0,00	26,38	114,95	20,10	0,13	0,80	0,250	153,00	6,20	0,080	3,00
пром.пр	Хлеб пшеничн. в/с, вит.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
пром.пр	Хлеб ржано-пшенич, вит.	25	1,05	0,02	9,17	40,00	0,00	0,00	0,00	0,04	7,25	11,75	0,97	37,50
368/2011	Фрукты свежие	105	0,42	0,42	20,29	50,20	10,50	0,00	0,21	0,03	26,80	9,45	0,31	11,50
	<b>Итого:</b>	<b>921</b>	<b>27,50</b>	<b>30,64</b>	<b>120,99</b>	<b>858,32</b>	<b>34,37</b>	<b>0,24</b>	<b>3,26</b>	<b>0,43</b>	<b>420,86</b>	<b>83,90</b>	<b>4,18</b>	<b>548,30</b>
	<b>Итог за день:</b>	<b>1481</b>	<b>46,30</b>	<b>49,40</b>	<b>210,75</b>	<b>1445,82</b>	<b>38,00</b>	<b>0,42</b>	<b>5,86</b>	<b>0,70</b>	<b>709,66</b>	<b>145,62</b>	<b>6,62</b>	<b>946,65</b>



День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			ЭЦ ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки г	Жиры,г	Углеводы г		С	А	Е	В <sub>1</sub>	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
ТТК 09.10.2022	Котлета рубленая из горбуши	100	11,46	8,92	14,52	191,72	0,72	0,23	1,38	0,00	125,60	18,48	0,56	124,60
511/2004 576/2004	Рис отварной/огурец свежий	180/70	4,40	10,89	38,84	258,38	2,71	0,00	1,48	0,270	112,37	30,15	0,950	121,00
ТТК 27.08.22	Кофейный напиток быстрорастворимый	200	1,52	1,66	18,52	95,10	0,28	0,000	0,00	0,000	77,45	6,90	0,10	105,70
пром.пр.	Хлеб пшеничн. в/с, вит.	35	2,76	0,30	17,50	86,80	0,00	0,00	0,00	0,04	7,00	4,90	0,38	22,75
пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничн., вит.	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00
<b>Итого:</b>		<b>615</b>	<b>21,40</b>	<b>22,01</b>	<b>100,39</b>	<b>680,00</b>	<b>3,71</b>	<b>0,23</b>	<b>2,86</b>	<b>0,358</b>	<b>331,12</b>	<b>74,53</b>	<b>3,16</b>	<b>419,05</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 10.03.23	Салат "Цезарь"	100	7,61	10,01	2,91	133,71	2,92	0,00	2,23	0,000	20,40	17,14	1,59	68,00
ТТК 12.01.21	Суп "Кудрявый", зелень	250/1	4,19	6,50	10,30	117,81	1,30	0,00	0,00	0,000	87,60	23,50	0,250	177,00
ТТК 01.12.22	Фрикасе (филе грудки индейки)	100	9,66	11,27	2,79	160,23	1,05	0,11	0,30	0,02	118,67	11,22	0,76	183,00
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,00	0,00	0,90	0,07	11,16	8,76	0,88	91,19
ТТК 08.11.21	Кисель с витаминами " Витошка"	200	0,00	0,00	26,38	114,95	20,10	0,13	0,80	0,250	153,00	6,20	0,080	3,00
пром.пр	Хлеб пшеничн. в/с, вит.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
пром.пр	Хлеб ржано-пшеничн, вит.	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00
368/2011	Фрукты свежие	130	0,44	0,44	31,25	52,20	11,00	0,00	0,32	0,04	27,60	9,90	1,98	22,10
<b>Итого:</b>		<b>1021</b>	<b>31,83</b>	<b>36,11</b>	<b>142,00</b>	<b>965,90</b>	<b>35,48</b>	<b>0,24</b>	<b>4,55</b>	<b>0,462</b>	<b>433,13</b>	<b>95,02</b>	<b>6,75</b>	<b>608,79</b>
<b>Итог за день:</b>		<b>1636</b>	<b>53,23</b>	<b>58,12</b>	<b>242,39</b>	<b>1645,90</b>	<b>39,19</b>	<b>0,47</b>	<b>7,41</b>	<b>0,82</b>	<b>764,25</b>	<b>169,55</b>	<b>9,91</b>	<b>1027,84</b>



День: Суббота

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества,гр			ЭЦ ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки г	Жиры,г	Углеводы г		С	А	Е	В <sub>1</sub>	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
576/2004	Помидор свежий порционно	60	0,66	0,22	5,83	13,8	2	0	0	0,04	8,4	12	0,5	15
ТТК 16.01.2023	Вареники с "Адыгейским сыром и картофелем"	180/10	10,73	14,79	25,33	330,40	2,00	0,00	1,25	0,00	185,10	7,00	0,90	286,00
ТТК 05.10.2022	Какао с молоком	200	3,38	3,29	18,56	90,72	0,55	0,00	0,00	0,00	135,29	30,96	0,93	0,00
пром.пр	Хлеб пшеничный в/с, вит.	25	1,98	0,23	12,55	62,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,00	0,27	0,75	16,25
368/11	Фрукты свежие	135	1,90	0,60	19,85	61,75	7,05	0,18	1,25	0,230	94,74	12,33	1,08	75,90
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>18,65</b>	<b>19,13</b>	<b>82,12</b>	<b>558,67</b>	<b>11,60</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>0,300</b>	<b>428,53</b>	<b>62,56</b>	<b>4,16</b>	<b>393,15</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 08.10.2018	Салат "Мозаика"	60	2,95	3,10	9,70	92,40	0,24	0,05	0,00	0,060	69,72	8,52	0,01	78,00
76/2011	Рассольник "Ленинградский" (сметана, зелень)	250/10/1	4,830	7,48	26,58	136,72	0,00	0,080	0,50	0,100	166,28	12,62	0,000	202,22
291/2011	Запеканка картофельная с мясом	165	16,24	12,54	33,92	312,84	2,10	0,000	2,00	0,11	52,74	39,66	1,30	122,10
ТТК 16.11.2022	Компот "Ягодное Ассорти"	200	0,50	0,40	25,50	136,85	3,40	0,12	0,00	0,05	11,32	8,28	0,10	12,00
пром. пр	Хлеб ржано-пшенич, вит.	25	1,05	0,02	9,17	40,00	0,00	0,00	0,00	0,04	7,25	11,75	0,97	37,50
пром. пр	Хлеб пшеничн. в/с, вит.	25	1,98	0,23	12,55	62,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,00	3,50	0,27	16,25
	<b>Итого:</b>	<b>736</b>	<b>27,55</b>	<b>23,77</b>	<b>117,42</b>	<b>780,81</b>	<b>5,74</b>	<b>0,25</b>	<b>2,50</b>	<b>0,391</b>	<b>312,31</b>	<b>84,33</b>	<b>2,65</b>	<b>468,07</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1346</b>	<b>46,20</b>	<b>42,90</b>	<b>199,54</b>	<b>1339,48</b>	<b>17,34</b>	<b>0,43</b>	<b>5,00</b>	<b>0,69</b>	<b>740,84</b>	<b>146,89</b>	<b>6,81</b>	<b>861,22</b>



День: Суббота

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			ЭЦ ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки г	Жиры,г	Углеводы г		С	А	Е	В <sub>1</sub>	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
ТТК 09.12.2022 576/2004	Вареники с "Адыгейским сыром и картофелем"/помидор свежий порционно	210/80	14,79	22,20	32,75	365,60	4,00	0,00		0,30	195,30	21,00	2,11	301,00
ТТК 12.11.2021	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,90	3,10	14,97	123,95	0,00	0,16	0,50	0,04	180,10	30,96	0,93	0,00
пром.пр	Хлеб пшеничн. в/с, вит.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
пром.пр	Хлеб ржано-пшеничн, вит.	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00
368/11	Фрукты свежие	130	0,15	0,65	21,61	67,46	6,90	0,14	3,00	0,00	91,23	11,87		70,90
<b>Итого:</b>		<b>680</b>	<b>22,47</b>	<b>26,46</b>	<b>95,40</b>	<b>679,41</b>	<b>10,90</b>	<b>0,30</b>	<b>3,50</b>	<b>0,420</b>	<b>481,33</b>	<b>82,13</b>	<b>4,54</b>	<b>436,40</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 09.02.2021	Салат "Вдохновение"	100	3,47	5,08	12,81	231,84	3,24	0,06	0,10	0,060	69,72	8,52	0,70	78,00
76/2011	Рассольник "Ленинградский" (сметана, зелень)	250/10/1	4,830	7,48	26,58	136,72	0,00	0,200	0,50	0,100	166,28	12,62	0,000	202,22
291/2011	Запеканка картофельная с мясом	200	19,68	15,20	41,70	379,20	2,54	0,000	2,40	0,210	63,92	59,66	2,90	148,00
ТТК 5.04.2017	Напиток из свежих яблок и брусники	200	0,00	0,10	25,78	106,76	10,50	0,00	0,00	0,02	17,64	7,75	0,39	16,00
пром.пр	Хлеб пшеничн. в/с, вит.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
пром. пр	Хлеб ржано-пшенич, вит.	25	1,05	0,02	9,17	40,00	0,00	0,00	0,00	0,04	7,25	11,75	0,97	37,50
<b>Итого:</b>		<b>816</b>	<b>31,40</b>	<b>28,15</b>	<b>131,10</b>	<b>968,92</b>	<b>16,28</b>	<b>0,26</b>	<b>3,00</b>	<b>0,460</b>	<b>330,81</b>	<b>104,50</b>	<b>5,29</b>	<b>501,22</b>
<b>Итог за день:</b>		<b>1496</b>	<b>53,87</b>	<b>54,61</b>	<b>226,50</b>	<b>1648,33</b>	<b>27,18</b>	<b>0,56</b>	<b>6,50</b>	<b>0,88</b>	<b>812,14</b>	<b>186,63</b>	<b>9,83</b>	<b>937,62</b>



День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества,гр			ЭЦ ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки г	Жиры,г	Углеводы г		С	А	Е	В <sub>1</sub>	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
ТТК	Сэндвич	70	9,21	10,11	19,47	205,11								
ТТК	Каша молочная с маслом	200/5	4,49	6,78	23,87	163,88	4,01	0,00	1,01	0,14	51,80	12,47	1,18	201,50
ТТК	Какао с молоком и	180	3,51	2,79	13,47	111,55	5,24	0,00	1,00	0,090	42,20	17,05	1,42	170,24
пром.пр.	Батончик мюсли	16	1,50	0,58	10,28	52,30	0,00	0,14	0,45	0,03	162,09	27,86	0,00	0,00
368/11	Фрукты свежие (груши)	100	0,57	0,20	13,73	45,70	0,00	0,00	0,00	0,02	3,80	2,60	0,24	13,00
	<b>Итого:</b>	<b>571</b>	<b>19,28</b>	<b>20,46</b>	<b>80,82</b>	<b>578,54</b>	<b>14,25</b>	<b>0,19</b>	<b>2,46</b>	<b>0,31</b>	<b>288,29</b>	<b>61,98</b>	<b>2,94</b>	<b>416,81</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 05.09.13	Салат "Фасоль с овощами"	100	1,31	4,13	23,72	122,72	0,50	0,00	0,97	0,230	111,83	13,86	1,40	71,17
№ 57/11	Борщ со свежей капустой и картофелем (с мясом говядины, сметана, зелень)	20/200/10 /2	7,05	8,50	16,30	164,83	1,06	0,16	1,38	0,07	142,39	9,73	0,65	241,97
438/04	Азу	200	14,02	13,79	24,72	273,16	0,49	0,00	0,950	0,06	94,61	34,90	0,070	182,19
ТТК 16.04.17	Напиток из смородины	200	0,00	0,10	25,78	106,76	20,00	0,00	0,00	0,020	17,64	7,75	0,39	16,00
пром.пр	Хлеб пшеничный в/с витаминизированный	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
пром. пр	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00
	<b>Итого:</b>	<b>792</b>	<b>26,01</b>	<b>27,03</b>	<b>116,59</b>	<b>789,87</b>	<b>22,05</b>	<b>0,16</b>	<b>3,30</b>	<b>0,46</b>	<b>381,17</b>	<b>84,54</b>	<b>4,01</b>	<b>575,83</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1363</b>	<b>45,29</b>	<b>47,49</b>	<b>197,41</b>	<b>1368,41</b>	<b>36,30</b>	<b>0,35</b>	<b>5,76</b>	<b>0,77</b>	<b>669,46</b>	<b>146,52</b>	<b>6,95</b>	<b>992,64</b>







День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			ЭЦ ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки г	Жиры,г	Углеводы ,г		С	А	Е	В <sub>1</sub>	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
576/2004	Помидор свежий порционно	60	0,66	0,22	5,83	13,80	2,00	0,00	0,00	0,04	8,40	12,00	0,50	15,00
206/2011	Макароны отварные с сыром	150	9,29	14,64	22,71	218,00	0,14	0,13	0,04	0,08	109,32	0,90	0,09	162,38
630/94	Чай с молоком	200	2,96	2,60	15,90	98,80	1,33	0,060	0,60	0,040	126,50	15,40	0,41	172,00
пром.пр	Хлеб пшеничный в/с витаминизированный	35	2,76	0,30	17,50	86,20	0,00	0,00	0,00	0,04	7,00	4,90	0,38	22,75
368/11	Фрукты свежие	200	3,00	1,00	25,99	188,40	12,28	0,00	0,06	0,08	16,00	22,21	1,07	56,00
	<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>18,67</b>	<b>18,76</b>	<b>87,93</b>	<b>605,20</b>	<b>15,75</b>	<b>0,19</b>	<b>0,70</b>	<b>0,28</b>	<b>267,22</b>	<b>55,41</b>	<b>2,45</b>	<b>428,13</b>
	<b>Обед</b>													
№ 71.04	Винегрет овощной	60	0,38	4,02	8,57	72,65	7,64	0,00	0,00	0,02	32,18	3,45	0,00	35,69
№ 75/11	Рассольник домашний с мясом (мясо, сметана, зелень)	15/200/10 /2	2,64	3,98	13,85	103,63	10,32	0,26	0,00	0,11	58,96	9,33	0,00	139,96
№ 437/04	Гуляш	100	13,40	12,72	3,27	194,16	0,94	0,00	0,60	0,04	111,50	22,00	1,31	146,00
246/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,70	7,80	35,10	279,00	0,97	0,00	2,35	0,15	127,49	40,99	0,97	158,00
639/04	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	111,60	0,36	0,00	2,37	0,030	28,64	5,40	1,13	43,20
пром.пр	Хлеб пшеничный в/с витаминизированный	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
пром. пр	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00
	<b>Итого:</b>	<b>777</b>	<b>28,29</b>	<b>29,03</b>	<b>115,12</b>	<b>883,44</b>	<b>20,23</b>	<b>0,26</b>	<b>5,32</b>	<b>0,43</b>	<b>373,47</b>	<b>99,47</b>	<b>4,91</b>	<b>587,35</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1422</b>	<b>46,96</b>	<b>47,79</b>	<b>203,05</b>	<b>1488,64</b>	<b>35,98</b>	<b>0,45</b>	<b>6,02</b>	<b>0,71</b>	<b>640,69</b>	<b>154,88</b>	<b>7,36</b>	<b>1015,48</b>



День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 и старше

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порцииг	Пищевые вещества,гр			ЭЦ ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки г	Жиры,г	Углеводы ,г		С	А	Е	В <sub>1</sub>	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/2011	Салат из свежих помидоров с луком	100	2,85	5,15	10,72	79,10	4,33	0,06	0,50	0,05	20,97	18,68	1,80	85,42
206/2011	Макароны отварные с сыром	200	13,76	15,60	31,78	264,00	0,19	0,14	0,05	0,11	159,15	4,20	0,98	268,99
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,20	0,00	14,00	56,00	2,83	0,07	0,78	0,010	12,80	2,20	0,00	0,00
пром.пр	Хлеб пшеничный в/с витаминизированный	35	2,76	0,30	17,50	86,20	0,00	0,00	0,00	0,04	7,00	4,90	0,38	22,75
368/11	Фрукты свежие	180	1,80	0,80	23,67	169,56	11,05	0,00	0,05	0,12	26,79	19,98	0,96	50,40
<b>Итого:</b>		<b>737,00</b>	<b>21,37</b>	<b>21,85</b>	<b>97,67</b>	<b>654,86</b>	<b>18,40</b>	<b>0,27</b>	<b>1,38</b>	<b>0,33</b>	<b>226,71</b>	<b>49,96</b>	<b>4,12</b>	<b>427,56</b>
<b>Обед</b>														
№ 71.04	Винегрет овощной	100	0,99	5,20	16,20	108,32	11,64	0,00	0,00	0,04	43,63	13,08	0,00	61,15
№ 131/04	Рассольник домашний с мясом (мясо, сметана, зелень)	20/250/10/2	5,25	5,42	16,50	115,92	12,11	0,30	0,00	0,15	104,63	21,02	0,00	165,54
№ 437/04	Гуляш	100	13,40	12,72	3,27	194,16	0,94	0,00	0,60	0,04	111,50	22,00	1,31	146,00
246/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,20	9,36	42,12	334,80	1,17	0,00	2,40	0,18	152,99	50,58	2,16	179,60
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,40	0,00	2,64	0,030	31,82	6,00	1,25	48,00
пром.пр	Хлеб пшеничный в/с витаминизированный	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
пром. пр	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00
<b>Итого:</b>		<b>922</b>	<b>33,07</b>	<b>33,21</b>	<b>135,56</b>	<b>999,60</b>	<b>26,26</b>	<b>0,30</b>	<b>5,64</b>	<b>0,52</b>	<b>459,27</b>	<b>130,98</b>	<b>6,22</b>	<b>664,79</b>
<b>Итог за день:</b>		<b>1659</b>	<b>54,44</b>	<b>55,06</b>	<b>233,23</b>	<b>1654,46</b>	<b>44,66</b>	<b>0,57</b>	<b>7,02</b>	<b>0,85</b>	<b>685,98</b>	<b>180,94</b>	<b>10,34</b>	<b>1092,35</b>



День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			ЭЦ ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки г	Жиры,г	Углеводы ,г		С	А	Е	В <sub>1</sub>	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
№ 17/04	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,43	6,97	3,50	63,80	3,33	0,00	0,26	0,11	37,65	5,39	1,09	8,05
ТТК 9.09.21	Плов "Школьный"	150	11,24	9,22	25,59	240,64	0,92	0,00	0,00	0,030	48,66	20,94	0,25	109,63
ТТК	Кофейный напиток	200	1,52	1,66	18,52	95,10	0,28	0,07	0,70	0,00	77,45	6,90	0,10	156,20
пром. пр	Хлеб пшеничный в/с витаминизированный	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
пром. пр	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00
368/11	Фрукты свежие	100	2,00	0,40	14,28	47,00	9,72	0,11	1,31	0,060	90,18	9,13	0,00	70,90
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>18,82</b>	<b>18,76</b>	<b>87,96</b>	<b>568,94</b>	<b>14,25</b>	<b>0,18</b>	<b>2,27</b>	<b>0,28</b>	<b>268,64</b>	<b>60,66</b>	<b>2,94</b>	<b>409,28</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 15.02.12	Салат "Утренний"	60	1,85	4,57	4,21	81,99	7,00	0,00	0,92	0,03	63,87	3,19	0,42	58,32
85/11	Суп картофельный с клецками и зеленью	200/20/2	1,670	2,13	8,51	59,31	0,60	0,000	0,76	0,090	74,03	8,16	0,210	155,22
ТТК 29.03.21	Котлета мясная с овсяными хлопьями	90	10,60	11,05	13,50	171,81	0,02	0,140	1,62	0,07	65,00	17,14	1,04	113,96
216/04	Картофель тушеный	150	7,05	7,40	27,98	181,00	0,31	0,00	0,15	0,08	77,94	28,49	1,11	115,56
ТТК 16.11.22	Компот "Ягодное ассорти"	200	0,500	0,40	25,50	136,85	3,40	0,12	0,00	0,050	11,32	8,28	0,10	12,00
пром. пр	Хлеб пшеничный в/с, вит.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0,000	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
пром. пр	Хлеб ржано-пшеничн., вит.	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00
368/11	Фрукты свежие	100	1,55	0,20	8,50	38,00	10,72	0,00	0,44	0,06	79,51	1,91	0,00	57,00
	<b>Итого</b>	<b>882</b>	<b>26,85</b>	<b>26,26</b>	<b>114,27</b>	<b>791,36</b>	<b>22,05</b>	<b>0,26</b>	<b>3,89</b>	<b>0,46</b>	<b>386,37</b>	<b>85,47</b>	<b>4,38</b>	<b>576,56</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1452</b>	<b>45,67</b>	<b>45,02</b>	<b>202,23</b>	<b>1360,30</b>	<b>36,30</b>	<b>0,44</b>	<b>6,16</b>	<b>0,74</b>	<b>655,01</b>	<b>146,13</b>	<b>7,32</b>	<b>985,84</b>



День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 и старше

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, гр			ЭЦ ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки г	Жиры, г	Углеводы, г		С	А	Е	В <sub>1</sub>	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
№ 17/04	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,61	9,05	6,80	104,00	5,55	0,00	0,43	0,18	52,75	11,34	2,15	19,29
ТТК 9.09.21	Плов "Школьный"	200	15,20	10,06	34,13	325,40	1,23	0,00	0,00	0,040	64,88	32,91	0,76	152,04
ТТК 17.02.17	Кофейный напиток	200	1,52	1,66	18,52	95,10	0,28	0,07	0,70	0,00	77,45	6,90	0,10	156,20
пром.пр	Хлеб пшеничный в/с, вит.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
пром.пр	Хлеб ржано-пшеничный вит.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,80	9,40	0,78	30,00
368/11	Фрукты свежие	110	0,83	0,65	16,50	47,00	10,69	0,21	2,31	0,080	91,18	12,99	0,00	70,90
<b>Итого:</b>		<b>660</b>	<b>21,37</b>	<b>21,85</b>	<b>98,35</b>	<b>677,9</b>	<b>17,75</b>	<b>0,28</b>	<b>3,44</b>	<b>0,36</b>	<b>298,06</b>	<b>77,74</b>	<b>4,12</b>	<b>447,93</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 15.02.12	Салат "Утренний"	100	2,30	7,61	6,88	144,99	13,44	0,00	1,53	0,05	86,45	8,45	0,86	100,13
№ 85/11	Суп картофельный с клецками и зеленью	250/20/2	3,530	3,10	13,52	84,24	3,07	0,000	0,96	0,150	90,70	13,12	0,41	183,86
ТТК 29.03.21	Котлета мясная с овсяными хлопьями	100	11,80	12,22	15,66	239,95	1,80	0,15	1,80	0,08	72,20	20,24	1,30	127,73
№ 216/04	Картофель тушеный	180	8,46	8,01	33,58	229,99	2,15	0,000	0,18	0,090	97,92	36,18	1,48	142,67
ТТК 16.11.22	Компот "Ягодное ассорти"	200	0,500	0,40	25,50	136,85	3,40	0,12	0,00	0,050	11,32	8,28	0,10	12,00
пром.пр	Хлеб пшеничный в/с, вит.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0,000	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
пром. пр	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00
<b>Итого:</b>		<b>912</b>	<b>30,22</b>	<b>31,85</b>	<b>121,21</b>	<b>958,42</b>	<b>23,86</b>	<b>0,27</b>	<b>4,47</b>	<b>0,50</b>	<b>373,29</b>	<b>104,57</b>	<b>5,65</b>	<b>630,89</b>
<b>Итог за день:</b>		<b>1572</b>	<b>51,59</b>	<b>53,70</b>	<b>219,56</b>	<b>1636,32</b>	<b>41,61</b>	<b>0,55</b>	<b>7,91</b>	<b>0,86</b>	<b>671,35</b>	<b>182,31</b>	<b>9,77</b>	<b>1078,82</b>



День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			ЭЦ ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки г	Жиры,г	Углеводы г		С	А	Е	В <sub>1</sub>	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
ТТК 25.10.18 626/04	Пудинг из творога с соусом	150/20	10,62	15,83	37,74	346,60	7,12	0,130	1,30	0,110	206,27	16,57	1,58	377,67
ТТК 05.10.22	Какао с молоком	200	3,38	3,38	18,56	90,72	0,55	0,000	0,00	0,000	135,290	30,96	0,93	0,00
пром.пр.	Батон "Особый" витаминизированный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,00	0,00	0,02	3,80	2,60	0,24	13,00
пром. пр	Йогурт	110	3,96	3,19	12,98	96,80	6,58	0,06	0,00	0,030	124,00	15,00	0,10	1,20
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>19,46</b>	<b>22,98</b>	<b>79,56</b>	<b>586,52</b>	<b>14,25</b>	<b>0,19</b>	<b>1,30</b>	<b>0,16</b>	<b>469,36</b>	<b>65,13</b>	<b>2,85</b>	<b>391,87</b>
<b>Обед</b>														
№ 18/11	Салат овощной с яблоками	60	0,59	5,49	8,60	40,24	4,60	0,00	0,82	0,190	21,68	8,29	0,03	46,47
№ 81/11	Суп картофельный с бобовыми и зеленью	200/1	5,40	4,80	27,00	146,52	1,75	0,00	0,60	0,020	49,25	18,25	1,500	228,00
439/04	Печень тушенная соусе	100	12,06	8,46	6,84	64,69	5,70	0,26	1,00	0,20	39,74	14,02	0,34	146,63
ТТК 28.02.23	Каша пшеничная "Кус кус"	150	3,72	6,60	13,95	263,67	0,00	0,00	2,26	0,070	42,46	12,27	0,37	70,15
№ 631/04	Компот из свежих ягод (вишня)	180	0,27	0,18	23,09	93,98	5,00	0,00	0,18	0,010	13,97	9,36	0,250	10,80
пром.пр	Хлеб пшеничный в/с витаминизированный	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
пром.пр	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,80	9,40	0,78	30,00
368/11	Фрукты свежие	145	1,00	0,30	10,50	66,26	5,00	0,00	0,00	0,04	13,50	12,00	0,60	40,81
<b>Итого:</b>		<b>886</b>	<b>26,25</b>	<b>26,26</b>	<b>112,38</b>	<b>781,76</b>	<b>22,05</b>	<b>0,26</b>	<b>4,86</b>	<b>0,59</b>	<b>192,40</b>	<b>87,79</b>	<b>4,20</b>	<b>592,36</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1386</b>	<b>45,71</b>	<b>49,24</b>	<b>191,94</b>	<b>1368,28</b>	<b>36,30</b>	<b>0,45</b>	<b>6,16</b>	<b>0,75</b>	<b>661,76</b>	<b>152,92</b>	<b>7,05</b>	<b>984,23</b>



День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 и старше

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			ЭЦ ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки г	Жиры,г	Углеводы г		С	А	Е	В <sub>1</sub>	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
237/11 626/04	Запеканка из творога с соусом	200/50	17,02	21,20	50,99	466,00	9,27	0,150	1,70	0,240	302,74	42,35	1,84	258,00
630/94	Чай с молоком	200	2,96	2,60	15,90	98,80	1,33	0,060	0,60	0,040	126,50	15,40	0,41	172,00
пром.пр.	Батон "Особый" витаминизированный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,00	0,00	0,02	3,80	2,60	0,24	13,00
пром. пр	Йогурт	110	3,96	3,19	12,98	96,80	6,58	0,06	0,00	0,030	124,00	15,00	0,10	1,20
<b>итого:</b>		<b>580</b>	<b>25,44</b>	<b>27,57</b>	<b>90,15</b>	<b>714,00</b>	<b>17,18</b>	<b>0,27</b>	<b>2,30</b>	<b>0,33</b>	<b>557,04</b>	<b>75,35</b>	<b>2,59</b>	<b>444,20</b>
<b>Обед</b>														
№18/11	Салат овощной с яблоками	100	1,40	8,16	11,88	88,20	6,50	0,00	1,16	0,020	6,30	11,75	0,06	59,60
№ 139/04	Суп картофельный с бобовыми и зеленью	250/1	5,75	5,00	33,75	183,20	2,18	0,00	1,25	0,030	61,56	21,48	1,870	283,00
439/04	Печень тушенная соусе	100	12,06	8,46	6,84	64,69	5,70	0,26	1,00	0,20	39,74	14,02	0,34	146,63
ТТК 28.02.23	Каша пшеничная "Кус кус"	180	8,98	6,99	13,54	297,87	0,00	0,00	2,40	0,090	21,12	15,65	0,44	78,96
№ 631/04	Компот из свежих ягод	200	0,30	0,20	25,65	104,43	6,00	0,00	0,10	0,010	15,52	10,40	0,270	6,00
пром.пр	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
пром. пр	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00
368/11	Фрукты свежие	120	0,30	1,36	22,00	50,60	5,34	0,00	0,00	0,06	8,00	11,14	2,80	44,48
<b>Итого:</b>		<b>1011</b>	<b>32,42</b>	<b>30,68</b>	<b>139,73</b>	<b>911,39</b>	<b>25,72</b>	<b>0,26</b>	<b>5,91</b>	<b>0,49</b>	<b>166,94</b>	<b>102,74</b>	<b>7,28</b>	<b>683,17</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1591</b>	<b>57,86</b>	<b>58,25</b>	<b>229,88</b>	<b>1625,39</b>	<b>42,90</b>	<b>0,53</b>	<b>8,21</b>	<b>0,82</b>	<b>723,98</b>	<b>178,09</b>	<b>9,87</b>	<b>1127,37</b>



День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			ЭЦ ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки г	Жиры,г	Углеводы г		С	А	Е	В <sub>1</sub>	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
№ 13/11	Салат из свежих огурцов	60	0,09	1,86	6,63	40,38	0,15	0,04	0,06	0,01	16,93	0,98	0,020	41,34
ТТК 20.01.23.	Рыба запеченная с помидором под сыром	100	12,24	9,44	7,13	168,03	1,53	0,01	0,30	0,090	279,47	50,95	0,050	201,75
№ 520/04	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	163,50	5,19	0,040	0,20	0,140	36,97	30,00	0,28	84,00
№ 685/04	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	6,00	0,80	0,00
пром.пр	Хлеб пшеничный в/с витаминизированный	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
пром. пр	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00
368/11	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	12,10	43,00	8,70	0,10	0,42	0,03	52,63	0,06	0,50	36,75
<b>Итого:</b>		<b>670</b>	<b>20,21</b>	<b>18,76</b>	<b>87,83</b>	<b>593,31</b>	<b>15,57</b>	<b>0,19</b>	<b>0,98</b>	<b>0,35</b>	<b>412,70</b>	<b>106,29</b>	<b>3,15</b>	<b>428,34</b>
<b>Обед</b>														
22/04	Салат из свежих помидор со сладким перцем	60	0,57	3,69	2,58	41,50	8,20	0,08	1,44	0,02	12,00	0,27	0,25	48,68
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем (сметана, зелень)	200/10/2	2,73	1,42	19,13	85,99	0,82	0,09	1,06	0,050	66,40	7,23	0,500	204,86
ТТК	Сиченики по-рощински	125	14,49	20,10	23,12	303,72	0,01	0,03	0,70	0,04	76,45	13,67	1,11	145,13
246/04	Каша рассыпчатая ячневая	150	4,75	3,21	32,02	191,77	0,04	0,05	1,65	0,130	96,01	4,99	0,130	136,33
ТТК 04.04.17	Компот из апельсин с яблоками	180	0,43	0,18	23,49	99,99	10,88	0,00	0,00	0,020	17,10	7,11	0,760	3,60
пром.пр	Хлеб пшеничный в/с, вит.	25	1,98	0,23	12,55	62,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,00	3,50	0,30	16,25
пром. пр	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	25	1,05	0,20	9,17	40,00	0,00	0,00	0,00	0,04	7,25	11,75	0,97	37,50
<b>Итого:</b>		<b>777</b>	<b>26,00</b>	<b>29,03</b>	<b>122,06</b>	<b>824,97</b>	<b>19,95</b>	<b>0,25</b>	<b>4,85</b>	<b>0,33</b>	<b>280,21</b>	<b>48,52</b>	<b>4,02</b>	<b>592,35</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1447</b>	<b>46,21</b>	<b>47,79</b>	<b>209,89</b>	<b>1418,28</b>	<b>35,52</b>	<b>0,44</b>	<b>5,83</b>	<b>0,68</b>	<b>692,91</b>	<b>154,81</b>	<b>7,17</b>	<b>1020,69</b>



День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 и старше

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			ЭЦ ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки г	Жиры,г	Углеводы г		С	А	Е	В <sub>1</sub>	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
13/11	Салат из свежих огурцов	100	0,12	3,60	12,05	80,83	0,25	0,07	0,10	0,02	25,22	2,56	1,04	65,27
ТТК 20.01.23.	Рыба запеченная с помидором под сыром	100	12,24	9,44	7,13	168,03	1,53	0,01	0,30	0,090	279,47	50,95	0,050	201,75
520/04	Пюре картофельное	180	4,08	8,10	26,28	196,20	6,21	0,050	0,24	0,130	44,36	36,00	0,33	100,80
685/04	Чай с сахаром	200	0,20		14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	6,00	0,80	0,00
пром.пр	Хлеб пшеничный в/с, вит.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
пром. пр	Хлеб ржано-пшеничный вит.	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00
368/11	Фрукты свежие	110	1,10	0,20	12,10	43,00	9,46	0,10	0,42	0,040	54,89	0,08	0,69	40,42
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>21,37</b>	<b>21,85</b>	<b>97,63</b>	<b>666,46</b>	<b>17,45</b>	<b>0,23</b>	<b>1,06</b>	<b>0,36</b>	<b>430,64</b>	<b>113,89</b>	<b>4,41</b>	<b>472,74</b>
	<b>Обед</b>													
22/04	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	0,96	6,15	4,30	66,00	10,31	0,12	2,40	0,03	20,00	5,79	1,01	79,03
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем (сметана, зелень)	250/10/2	3,81	2,92	22,45	100,20	1,01	0,12	1,48	0,070	82,06	13,79	1,220	208,47
ТТК 30.08.14	Сиченики по-роцински	125	14,49	20,10	23,12	303,72	0,01	0,03	0,70	0,04	76,45	13,67	1,11	145,13
246/04	Каша рассыпчатая ячневая	180	6,76	3,97	38,43	260,13	0,05	0,070	1,98	0,240	114,36	9,74	0,740	124,78
ТТК 16.11.22	Компот из апельсин с яблоками	200	0,48	0,20	26,10	111,10	12,08	0,00	0,00	0,020	19,00	7,90	0,840	0,00
пром.пр	Хлеб пшеничный в/с, вит.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0,00	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
пром. пр	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	25	1,05	0,20	9,17	40,00	0,00	0,00	0,00	0,04	7,25	11,75	0,97	37,50
	<b>Итого:</b>	<b>922</b>	<b>29,92</b>	<b>33,81</b>	<b>138,63</b>	<b>955,55</b>	<b>23,46</b>	<b>0,34</b>	<b>6,56</b>	<b>0,47</b>	<b>325,12</b>	<b>66,84</b>	<b>6,22</b>	<b>614,41</b>
	<b>Итог за день:</b>	<b>1672</b>	<b>51,29</b>	<b>55,66</b>	<b>236,26</b>	<b>1622,01</b>	<b>40,91</b>	<b>0,57</b>	<b>7,62</b>	<b>0,83</b>	<b>755,76</b>	<b>180,73</b>	<b>10,63</b>	<b>1087,15</b>











В примерном двухнедельном меню приведены ссылки на рецептуры, используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур, регламентирующих производство кулинарной продукции в общеобразовательных организациях, а именно:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004.
2. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва 1994.
3. Химический состав российских пищевых продуктов. Москва, 2002. Справочник с таблицами содержания основных химических веществ в пищевых продуктах, производимых или продаваемых на территории России. Под ред. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Москва, 2011.

Данные сборники технологических нормативов предназначены для предприятий общественного питания всех форм собственности, систем и ведомств.

Примерное меню разработали сотрудники НГ МУП «Школьное питание»:  
Начальник отдела общественного питания Петрова Т.С.Петросова  
Технолог Роз Е.Б.Розумняк  
Технолог Панишова О.О. Панишова