

Утверждено приказом
МБОУ СОШ № 2
№ 284-ОД от 19.07.2023 года

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ №1
горячего питания для организации питания учащихся
с 07 - 11 лет и с 12 лет и старше (льготная категория)
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 2»
(завтрак, обед)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Школьных завтраков и обедов с учетом, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, распределенных в % отношении по приемам пищи для учащихся в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средней общеобразовательной школе № 2» города Ханты-Мансийска, на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

При составлении перспективного меню были учтены:

1. Нормы потребности в пищевых веществах и энергии для учащихся в общеобразовательных учреждениях;
2. Рекомендуемая масса порций блюд;
3. Наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков для обучающихся в общеобразовательных учреждениях;
4. Ассортимент продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах.

Вклад школьных завтраков и обедов в удовлетворение суточной потребности детей (7-11 и 12 и старше) в основных пищевых веществах и энергии.

Наименование пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах и энергии					
	Завтрак 25% в школе		Обед 35% в школе		Завтрак и обед 60% в школе	
	с 7-11 лет	с 12 и старше	с 7-11 лет	с 12 и старше	с 7-11 лет	с 12 и старше
1	2	3	4	5	6	7
Макронутриенты:						
Белки,г	19,25	22,5	26,95	31,5	46,2	54
Жиры,	19,75	23	27,65	32,2	47,4	55,2
Углеводы,	83,75	95,75	117,25	134,05	201	229,8
Энергетическая ценность (Ккал)	587,5	678,25	822,5	949,55	1410	1627,8
Микронутриенты						
Витамины:						
«В1»мг	0,3	0,35	0,42	0,49	0,72	0,84
«С» мг	15	17,5	21	24,5	36	42
«А» мгрет.эquiv	0,18	0,23	0,24	0,32	0,41	0,54
«Е» мгток.эquiv	2,5	3	3,5	4,2	6	7,2
Минеральные вещества						
Кальций (мг)	275	300	385	420	660	720
Фосфор (мг)	412,5	450	577,5	630	990	1080
Магний (мг)	62,5	75	87,5	105	150	180
Железо (мг)	3	4,25	4,2	5,95	7,2	10,2

Перечень блюд и расчеты рационов школьных горячих завтраков и обедов для учащихся общеобразовательной школы прилагаются.

Список используемой литературы:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 32 от 27 октября 2020 года);
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г.Пермь, 2013г.
3. Сборник «178 блюд Москва», Технологические карты приготовления 178 блюд в ДОО по новому СанПиН, г.Москва.
4. Сборник «302 блюда Уфа», Технологические карты и рецептуры для приготовления 302 блюд в школах, г.Уфа.
5. Сборник «1461 блюдо для столовых», 1461 рецептура блюд для предприятий общественного питания.
6. Сборник «691 блюдо Пермь», Технологические карты и рецептуры для приготовления 691 блюда в школах по СанПиН, г.Пермь.
7. Сборник «774 блюда Москва», Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях по СанПиН, г.Москва.
8. Сборник «1252 блюда Москва», Технологические карты и рецептуры приготовления 1252 блюд для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах.
9. Сборник «453 блюда Уфа», Технологические карты и рецептуры для приготовления 453 блюд в школах, г.Уфа
10. Сборник «270 блюд Новосибирск», Технологические карты приготовления 270 блюд для организации питания детей школьного возраста, г.Новосибирск

День: Понедельник
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-весенний
 Возрастная категория с 7 до 11 лет
 Завтрак - 20 - 25%

№ ттк	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 260/2013	Каша "Дружба"	150	3,94	8,74	18,79	169,65	0,06	0,99	0,06	0,15	94,95	22,95	0,42	105,30
№ 100/2013	Сыр поршиями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	10,00	0,18	118,00
№ 105/2013	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,02	0,02
№ 501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	14,00	0,10	90,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
Итого:			18,41	25,91	81,47	615,30	0,22	12,43	0,19	1,38	433,15	66,45	3,75	373,07

Обед - 30 - 35%

№ ттк	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 9/2013	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	5,10	0,00	4,70	29,00	25,00	1,10	37,00
№ 147/2013	Суп с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,11	8,25	0,00	1,38	15,25	24,00	0,95	63,50
№ 404/2013	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	0,06	4,71	0,03	0,57	35,71	22,86	1,57	158,57
№ 197/2013	Овощи в молочном соусе 1 вариант	150	3,00	10,13	12,00	150,75	0,08	12,90	0,17	0,45	62,25	30,00	0,83	78,75
№ 503/2013	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,10	0,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
Итого:			42,22	40,96	130,00	1062,86	0,49	30,96	0,20	7,93	184,46	147,61	8,30	505,07
Всего 50-60% от суточной нормы:			60,63	66,87	211,47	1678,16	0,70	43,39	0,39	9,31	617,61	214,06	12,05	878,14

День: Вторник
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-весенний
 Возрастная категория с 7 до 11 лет
 Завтрак-20 - 25%

№ ттк	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 368/2013	Гуляш из говядины (2-й вариант)	100	14,67	16,13	3,67	218,67	0,05	1,07	0,04	0,53	15,33	24,67	2,20	158,67
№ 237/2013	Греча отварная рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	135,30	4,55	0,20
№ 494/2013	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	0,30	23,00
Итого:			29,92	24,78	100,95	751,97	0,38	63,87	0,08	2,18	92,78	185,47	8,28	234,62

Обед-30 - 35%

№ ттк	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 22/2013	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	18,00	0,80	24,00
№ 143/2013	Суп из овощей с фасолью	250	3,68	4,40	15,28	115,50	0,11	15,70	0,04	0,25	49,75	33,50	1,45	100,25
№ 392/2013	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	11,00	11,70	7,80	180,00	0,05	0,10	0,01	0,60	10,00	13,00	1,60	101,00
№ 429/2013	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	38,00	1,40	114,00
№ 519/2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	1,50	3,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
Итого:			31,23	36,90	133,58	998,50	0,60	109,10	0,11	6,88	178,00	151,25	10,50	509,50
Всего 50-60% от суточной нормы:			61,15	61,68	234,53	1750,47	0,98	172,97	0,19	9,06	270,78	336,72	18,78	744,12

День: Среда
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-весенний
 Возрастная категория с 7 до 11 лет
 Завтрак- 20 - 25%

№ ттк	Примр пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 412/2013	Котлеты из мяса птицы	100	15,00	10,71	9,29	188,56	0,10	0,99	0,04	0,04	37,14	18,58	1,14	94,29
№ 291/2013	Макаронь отварные	150	5,66	0,68	29,04	149,40	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	8,10	0,78	35,70
№ 493/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	0,10	17,00
Итого 25% от суточной нормы:			27,26	12,19	97,73	612,21	0,30	39,01	0,04	1,87	103,84	49,18	3,15	198,74

Обед-30 - 35%

№ ттк	Примр пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 18/2013	Салат из огурцов свежих с зеленым луком	100	0,80	10,10	2,10	102,00	0,02	7,00	0,00	4,60	30,00	13,00	0,60	31,00
№ 126/2013	Борщ из свежей капусты	250	1,65	4,85	7,00	78,25	0,03	13,58	0,00	2,43	42,75	24,50	1,10	45,50
№ 370/2013	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352,00	0,06	0,32	0,05	0,64	18,40	42,40	2,24	181,60
№ 507/2013	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
Итого:			28,72	31,53	133,96	940,25	0,34	25,20	0,05	8,70	154,40	139,65	8,79	441,35
Всего 50-60% от суточной нормы:			29,52	31,73	141,46	1552,46	0,40	63,20	0,05	8,90	189,40	150,65	8,89	458,35

День: Четверг
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-весенний
 Возрастная категория с 7 до 11 лет
 Завтрак-20 - 25%

№ ттк	Примр пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 342/2013	Рыба, тушеная в сметанном соусе	100	9,70	5,20	2,90	97,00	0,07	1,60	0,02	2,65	31,50	24,50	0,50	144,50
№ 429/2013	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	38,00	1,40	114,00
№ 106/2013	Овощи натуральные (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,04	1,50	0,00	0,42	8,40	12,00	0,54	15,60
№ 495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	15,00	0,40	93,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	2,30	16,00
Итого:			21,98	16,26	89,30	593,65	0,43	16,20	0,09	4,50	252,90	112,00	5,97	431,85

Обед-30 - 35%

№ ттк	Примр пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 76/2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	18,00	0,80	40,00
№ 134/2013	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,67	0	2,35	15,5	26,25	0,92	63
№290/2011	Индейка, тушеная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	1,44	0,04	0,96	38,90	13,14	0,91	90,50
№ 242/2013	Каша перловая отварная	200	6,12	8,98	41,96	279,00	0,06	0,00	0,06	0,84	26,00	26,00	1,20	212,60
№ 520/2013	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00	0,00	1,20	0,00	0,00	3,00	3,00	0,20	2,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
Итого:			32,00	36,65	151,04	1075,25	0,45	18,71	0,10	9,58	147,65	132,14	7,78	575,35
Всего 50-60% от суточной нормы:			53,98	52,91	240,34	1668,90	0,87	34,91	0,19	14,08	400,55	244,14	13,75	1007,20

День: Пятница
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-весенний
 возрастная категория с 7 до 11 лет
 Завтрак- 20 - 25%

№ ттк	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 316/2013	Запеканка рисовая с творогом	150	8,60	8,40	37,70	261,00	0,05	0,10	0,10	0,40	53,00	25,00	0,80	133,00
№ 481/2013	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	0,01	0,04	61,40	6,80	0,04	43,80
№ 494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
№590/2013	Изделие кондитерское в индивидуальной упаковке	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,70	5,80	4,00	0,42	18,00
Итого 25% от суточной нормы:			17,74	13,06	125,58	694,25	0,19	13,10	0,11	2,17	165,40	57,30	4,69	258,55

Обед-30 - 35%

№ ттк	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 1/2013	Салат из капусты белокачанной	100	2,10	10,10	9,30	136,00	0,04	25,60	0,00	4,50	56,00	21,00	0,80	43,00
№ 144/2013	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,04	0,23	19,00	25,50	0,93	65,75
№ 401/2013	Печень, тушенная в соусе	100	13,30	7,70	5,50	144,00	0,19	10,00	5,80	0,80	25,00	13,00	4,80	227,00
№ 291/2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	8,10	0,78	35,70
№ 512/2013	Компот из кураги	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	3,00	0,60	6,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
Итого:			34,31	24,23	141,47	925,90	0,69	45,09	5,84	7,15	156,95	116,35	11,66	544,70
Всего 50-60% от суточной нормы:			34,71	24,63	151,27	1620,15	0,72	55,09	15,84	7,35	172,95	125,35	13,86	555,70

День: Понедельник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-весенний
 возрастная категория с 7 до 11 лет
 Завтрак: 20-25%

№ ттк	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 258/2013	Каша пшеничная вязкая	200	8,72	14,60	37,12	299,00	0,19	1,36	0,08	0,24	138,00	55,40	1,46	209,80
№ 100/2013	Сыр порционными	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	10,00	0,18	118,00
№ 105/2013	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,02	1,90
№ 496/2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	27,00	0,80	110,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
Итого:			23,59	32,37	108,90	809,65	0,35	12,80	0,21	1,47	474,20	111,90	5,49	499,45

Обед: 30-35%

№ ттк	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 02/2013	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	15,40	0,00	4,60	30,00	18,00	0,90	29,00
№143/2013	Суп из овощей с фасолью	250	3,68	4,40	15,28	115,50	0,11	15,70	0,04	0,25	49,75	33,50	1,45	100,25
№ 412/2013	Биточки из мяса птицы	100	15,00	10,71	9,29	188,57	0,10	0,86	0,04	0,43	37,14	18,57	1,14	94,29
№ 237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	135,30	4,55	202,65
№ 507/2013	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
Итого:			39,48	34,76	157,74	1103,12	0,69	36,26	0,12	6,92	194,39	265,12	12,89	609,44
Всего 50-60% от суточной нормы:			63,07	67,13	266,64	1912,77	1,04	49,06	0,33	8,39	668,59	377,02	18,38	1108,89

День: Вторник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-весенний
 Возрастная категория с 7 до 11 лет
 Завтрак: 20-25%

№ т/к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 406/2013	Плов из отварной птицы	200	15,24	15,14	36,09	341,90	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	17,00	1,60	134,95
№ 112/2013	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
№ 494/2013	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
Итого:			21,44	16,14	97,99	626,15	0,25	12,80	0,00	1,43	76,20	38,50	5,03	198,70

Обед: 30-35%

№ т/к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 22/2013	Салат из помидоров свежих с растительным маслом	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	18,00	0,80	24,00
№ 147/2013	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,11	8,25	0,00	1,38	15,25	24,00	0,95	63,50
№ 368/2013	Гуляш из говядины (2-й вариант)	100	14,67	16,13	3,67	218,67	0,05	1,07	0,04	0,53	15,33	24,67	2,20	158,67
№ 429/2013	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	38,00	1,40	114,00
№ 503/2013	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,10	0,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
Итого:			34,62	39,48	139,20	1057,92	0,59	32,62	0,10	7,94	137,83	150,42	9,20	527,42
Всего 50-60% от суточной нормы:			56,06	55,62	237,19	1684,07	0,84	45,42	0,10	9,37	214,03	188,92	14,23	726,12

День: Среда
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-весенний
 Возрастная категория с 7 до 11 лет
 Завтрак: 20-25%

№ т/к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 388/2013	Тефтели из говядины в молочном соусе	100/30	13,39	13,91	10,40	221,00	0,07	1,30	0,09	0,52	29,90	19,50	2,08	143,00
№ 237/2013	Греча отварная рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	135,30	4,55	0,20
№ 495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	15,00	0,40	93,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	0,10	17,00
Итого 25% от суточной нормы:			29,94	23,86	107,78	769,30	0,45	40,60	0,14	2,17	221,15	191,30	7,96	301,95

Обед: 30-35%

№ т/к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 10/2013	Салат из моркови с изюмом	100	1,20	0,10	22,60	96,00	0,05	3,40	0,00	0,40	39,00	33,00	0,90	56,00
№140/2013	Щи из свежей капусты	250	1,60	4,80	6,23	75,75	0,04	18,38	0,00	2,38	40,25	17,50	0,63	36,25
№294/2011	Биточки из индейки	100	8,45	9,85	10,36	164,00	0,13	0,84	0,04	1,58	37,94	13,40	0,98	48,80
№414/2013	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,05	0,38	6,80	30,40	0,07	94,40
№ 507/2013	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0	0	0,83	15	10,5	0,83	48,75
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,95	0,9	25,5	135,75	0,13	0	0	0	26,25	35,25	2,92	118,5
Итого:			27,32	24,55	169,77	1016,55	0,49	26,92	0,09	5,77	187,24	154,05	7,43	418,70
Всего: 50-60% от суточной нормы:			57,26	48,41	277,55	1785,85	0,94	67,52	0,23	7,93	408,39	345,35	15,38	720,65

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-весенний
 возрастная категория с 7 до 11 лет
 Завтрак: 20-25%

№ ттк	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 336/2013	Рыба, припущенная в молоке	100	13,40	13,20	7,20	129,00	0,07	1,20	0,02	3,90	46,00	22,00	0,50	145,00
№ 291/2013	Макароны отварные	150	5,66	0,68	29,04	149,40	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	8,10	0,78	35,70
№ 22/2013	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,02	9,90	0,00	3,00	7,80	10,80	0,48	14,40
№ 520/2013	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00	0,00	1,20	0,00	0,00	3,00	3,00	0,20	2,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
Итого:			25,86	21,00	105,74	650,65	0,26	22,32	0,02	8,73	93,50	63,40	4,99	256,85

Обед: 30-35%

№ ттк	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 17/2013	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	13,00	0,50	33,00
№ 154/2013	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,50	0,06	9,95	0,00	2,43	26,25	19,50	0,73	67,00
№ 403/2013	Сердце в соусе	100	24,30	24,20	13,40	234,00	0,31	1,80	0,02	5,30	13,00	34,00	6,40	258,00
№ 429/2013	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	38,00	1,40	114,00
№ 508/2013	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	7,00	1,50	19,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0	0	0,83	15	10,5	0,83	48,75
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,95	0,9	25,5	135,75	0,13	0	0	0	26,25	35,25	2,92	118,5
Итого:			42,48	49,70	141,15	1054,50	0,80	24,05	0,08	13,26	178,50	157,25	14,28	658,25
Всего: 50-60% от суточной нормы:			68,34	70,70	246,89	1705,15	1,06	46,37	0,10	21,99	272,00	220,65	19,27	915,10

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-весенний
 возрастная категория с 7 до 11 лет
 Завтрак: 20-25%

№ ттк	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 407/2013	Рагу из птицы	200	15,77	16,46	18,17	283,43	0,14	11,89	0,02	3,54	28,57	44,57	2,06	158,86
№ 106/2013	Овощи натуральные (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	12,00	0,54	15,60
№ 511/2013	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	9,00	0,40	10,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0	0	0,83	15	10,5	0,83	48,75
№ 590/2013	Изделие кондитерское в индивидуальной упаковке	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,70	5,80	4,00	0,42	18,00
№ 112/2013	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	2,30	16,00
Итого 25% от суточной нормы:			24,15	19,48	98,95	669,48	0,31	55,89	0,02	5,89	87,77	92,07	6,55	267,21

Обед: 30-35%

№ ттк	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 52/2013	Салат из свеклы с изюмом	100	1,50	6,50	14,80	124,00	0,04	5,40	0,00	2,80	40,00	27,00	1,50	50,00
№ 146/2013	Суп картофельный с клецками	250	1,20	2,60	8,77	63,25	0,06	5,75	0,00	1,20	10,75	16,75	0,60	40,25
№ 381/2013	Биточки из говядины	100	17,80	17,5	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,53	15,33	24,67	2,20	158,67
№ 423, № 429 /2013	Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)	100/100	4,10	7,20	15,50	144,00	0,12	13,40	0,05	0,40	88,00	43,00	1,30	111,00
№ 507/2013	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0	0	0,83	15	10,5	0,83	48,75
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,95	0,9	25,5	135,75	0,13	0	0	0	26,25	35,25	2,92	118,5
Итого:			35,75	35,50	138,87	1025,25	0,54	28,85	0,09	5,96	217,33	171,17	10,45	543,17
Всего: 50-60% от суточной нормы:			36,15	35,80	149,17	1694,73	0,56	33,85	0,09	6,36	236,33	183,17	12,75	559,17

День: Понедельник
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-весенний
 Возрастная категория с 12 лет и старше
 Завтрак - 20 - 25%

№ ттк	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 260/2013	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	30,60	0,56	140,40
№ 100/2013	Сыр порционными	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	10,00	0,18	118,00
№ 105/2013	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,02	0,02
№ 501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	14,00	0,10	90,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
Итого:			19,73	28,83	87,74	671,85	0,24	12,76	0,21	1,43	464,80	74,10	3,89	408,17

Обед - 30 - 35%

№ ттк	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 9/2013	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	5,10	0,00	4,70	29,00	25,00	1,10	37,00
№ 147/2013	Суп с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,11	8,25	0,00	1,38	15,25	24,00	0,95	63,50
№ 404/2013	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	0,06	4,71	0,03	0,57	35,71	22,86	1,57	158,57
№ 197/2013	Овощи в молочном соусе 1 вариант	200	4,00	13,50	16,00	201,00	0,10	17,20	0,23	0,60	83,00	40,00	1,10	105,00
№ 503/2013	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,10	0,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
Итого:			43,22	44,34	134,00	1113,11	0,51	35,26	0,26	8,08	205,21	157,61	8,57	531,32
Всего 50-60% от суточной нормы:			62,95	73,17	221,74	1784,96	0,75	48,02	0,46	9,51	670,01	231,71	12,46	939,49

День: Вторник
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-весенний
 Возрастная категория с 12 лет и старше
 Завтрак-20 - 25%

№ ттк	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 368/2013	Гуляш из говядины (2-й вариант)	100	14,67	16,13	3,67	218,67	0,05	1,07	0,04	0,53	15,33	24,67	2,20	158,67
№ 237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,05	0,82	19,00	180,40	6,06	270,20
№ 494/2013	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	0,30	23,00
Итого:			32,77	27,39	113,31	836,32	0,45	63,87	0,09	2,38	97,53	230,57	9,79	504,62

Обед-30 - 35%

№ ттк.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 22/2013	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	18,00	0,80	24,00
№ 143/2013	Суп из овощей с фасолью	250	3,68	4,40	15,28	115,50	0,11	15,70	0,04	0,25	49,75	33,50	1,45	100,25
№ 392/2013	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	11,00	11,70	7,80	180,00	0,05	0,10	0,01	0,60	10,00	13,00	1,60	101,00
№ 429/2013	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	38,00	1,40	114,00
№ 519/2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	1,50	3,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
Итого:			31,23	36,90	133,58	998,50	0,60	109,10	0,11	6,88	178,00	151,25	10,50	509,50
Всего 50-60% от суточной нормы:			64,00	64,29	246,89	1834,82	1,05	172,97	0,21	9,26	275,53	381,82	20,29	1014,12

День: Среда
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-весенний
Возрастная категория с 12 лет и старше
Завтрак- 20 - 25%

№ ттк	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 412/2013	Котлеты из мяса птицы	100	15,00	10,71	9,29	188,57	0,10	0,86	0,04	0,43	37,14	18,57	1,14	94,29
№ 291/2013	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	10,80	1,04	47,60
№ 493/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	0,10	17,00
Итого:			29,14	12,41	107,41	656,02	0,32	38,88	0,04	2,52	105,74	51,87	3,41	210,64

Обед-30 - 35%

№ ттк	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 18/2013	Салат из огурцов свежих с зеленым луком	100	0,80	10,10	2,10	102,00	0,02	7,00	0,00	4,60	30,00	13,00	0,60	31,00
№ 126/2013	Борщ из свежей капусты	250	1,65	4,85	7,00	78,25	0,03	13,58	0,00	2,43	42,75	24,50	1,10	45,50
№ 370/2013	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352,00	0,06	0,32	0,05	0,64	18,40	42,40	2,24	181,60
№ 507/2013	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
Итого:			28,72	31,53	133,96	940,25	0,34	25,20	0,05	8,70	154,40	139,65	8,79	441,35
Всего 50-60% от суточной нормы:			57,86	43,94	241,37	1596,27	0,65	64,07	0,09	11,21	260,14	191,52	12,20	651,99

День: Четверг
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-весенний
возрастная категория с 12 лет и старше
Завтрак-20 - 25%

№ ттк	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 342/2013	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	9,70	5,20	2,90	97,00	0,07	1,60	0,02	2,65	31,50	24,50	0,50	144,50
№ 429/2013	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	38,00	1,40	114,00
№ 106/2013	Овощи натуральные (огурцы свежие)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,04	10,00	0,00	0,10	23,00	14,00	0,60	42,00
№ 495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	15,00	0,40	93,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	2,30	16,00
Итого:			22,30	16,30	90,30	599,25	0,43	24,70	0,09	4,18	267,50	114,00	6,03	458,25

Обед-30 - 35%

№ ттк	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 76/2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	18,00	0,80	40,00
№ 134/2013	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,67	0,00	2,35	15,50	26,25	0,92	63,00
№290/2011	Индейка, тушенная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	1,44	0,04	0,96	38,90	13,14	0,91	90,50
№ 242/2013	Каша перловая отварная	200	6,12	8,98	41,96	279,00	0,06	0,00	0,06	0,84	26,00	26,00	1,20	212,60
№ 520/2013	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00	0,00	1,20	0,00	0,00	3,00	3,00	0,20	2,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
Итого:			32,00	36,65	151,04	1075,25	0,45	18,71	0,10	9,58	147,65	132,14	7,78	575,35
Всего 50-60% от суточной нормы:			54,30	52,95	241,34	1674,50	0,87	43,41	0,19	13,76	415,15	246,14	13,81	1033,60

День: Пятница
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-весенний
 Возрастная категория с 12 лет и старше
 Завтрак- 20 - 25%

№ ттк	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 316/2013	Запеканка рисовая с творогом	200	11,47	11,20	50,27	348,00	0,07	0,13	0,13	0,53	70,67	33,33	1,07	177,33
№ 481/2013	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	0,01	0,04	61,40	6,80	0,04	43,80
№ 494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
Итого:			19,11	13,90	123,27	697,85	0,19	13,13	0,14	1,60	177,27	61,63	4,54	284,88

Обед-30 - 35%

№ ттк	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 1/2013	Салат из капусты белокачанной	100	2,10	10,10	9,30	136,00	0,04	25,60	0,00	4,50	56,00	21,00	0,80	43,00
№ 144/2013	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,04	0,23	19,00	25,50	0,93	65,75
№ 401/2013	Печень, тушенная в соусе	100	13,30	7,70	5,50	144,00	0,19	10,00	5,80	0,80	25,00	13,00	4,80	227,00
№ 291/2013	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	10,80	1,04	47,60
№ 512/2013	Компот из кураги	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	3,00	0,60	6,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
Итого:			36,19	24,45	151,15	974,20	0,71	45,10	5,84	7,42	158,85	119,05	11,92	556,60
Всего 50-60% от суточной нормы:			55,30	38,35	274,41	1672,05	0,90	58,23	18,97	9,02	336,12	180,68	16,45	841,48

День: Понедельник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-весенний
 Возрастная категория с 12 лет и старше
 Завтрак: 20-25%

№ ттк	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 258/2013	Каша пшеничная вязкая	200	8,72	14,60	37,12	299,00	0,19	1,36	0,08	0,24	138,00	55,40	1,46	209,80
№ 100/2013	Сыр порционными	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	10,00	0,18	118,00
№ 105/2013	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,02	1,90
№ 496/2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	27,00	0,80	110,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
Итого:			23,59	32,37	108,90	809,65	0,35	12,80	0,21	1,47	474,20	111,90	5,49	499,45

Обед: 30-35%

№ ттк	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 02/2013	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	15,40	0,00	4,60	30,00	18,00	0,90	29,00
№143/2013	Суп из овощей с фасолью	250	3,68	4,40	15,28	115,50	0,11	15,70	0,04	0,25	49,75	33,50	1,45	100,25
№ 412/2013	Биточки из мяса птицы	100	15,00	10,71	9,29	188,57	0,10	0,86	0,04	0,43	37,14	18,57	1,14	94,29
№ 291/2013	Макаронные изделия отварные	200	5,66	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	10,80	1,04	47,60
№ 507/2013	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
Итого:			36,58	27,81	159,38	1043,27	0,56	36,27	0,08	7,37	187,74	140,62	9,38	454,39
Всего 50-60% от суточной нормы:			60,17	60,18	268,28	1852,92	0,91	49,07	0,29	8,84	661,94	252,52	14,87	953,84

День: Вторник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-весенний
 Возрастная категория с 12 лет и старше
 Завтрак: 20-25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 406/2013	Плов из отварной птицы	200	15,24	15,14	36,09	341,90	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	17,00	1,60	134,95
№ 112/2013	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
№ 494/2013	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
Итого:			21,44	16,14	97,99	626,15	0,25	12,80	0,00	1,43	76,20	38,50	5,03	198,70

Обед: 30-35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 22/2013	Салат из помидоров свежих с растительным маслом	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	18,00	0,80	24,00
№ 147/2013	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,11	8,25	0,00	1,38	15,25	24,00	0,95	63,50
№ 368/2013	Гуляш из говядины (2-й вариант)	100	14,67	16,13	3,67	218,67	0,05	1,07	0,04	0,53	15,33	24,67	2,20	158,67
№ 429/2013	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	38,00	1,40	114,00
№ 503/2013	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,10	0,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
Итого:			34,62	39,48	139,20	1057,92	0,59	32,62	0,10	7,94	137,83	150,42	9,20	527,42
Всего 50-60% от суточной нормы:			56,06	55,62	237,19	1684,07	0,84	45,42	0,10	9,37	214,03	188,92	14,23	726,12

День: Среда
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-весенний
 Возрастная категория с 12 лет и старше
 Завтрак: 20-25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 388/2013	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	13,39	13,91	10,40	221,00	0,07	1,30	0,09	0,52	29,90	19,50	2,08	143,00
№ 237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,05	0,82	19,00	180,40	6,06	270,20
№ 495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	15,00	0,40	93,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	0,10	17,00
Итого:			32,79	26,47	120,14	853,65	0,52	40,60	0,16	2,37	225,90	236,40	9,47	571,95

Обед: 30-35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 10/2013	Салат из моркови с изюмом	100	1,20	0,10	22,60	96,00	0,05	3,40	0,00	0,40	39,00	33,00	0,90	56,00
№140/2013	Щи из свежей капусты	250	1,60	4,80	6,23	75,75	0,04	18,38	0,00	2,38	40,25	17,50	0,63	36,25
№294/2011	Биточки из индейки	100	8,45	9,85	10,36	164,00	0,13	0,84	0,04	1,58	37,94	13,40	0,98	48,80
№414/2013	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,05	0,38	6,80	30,40	0,07	94,40
№ 507/2013	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0	0	0,83	15	10,5	0,83	48,75
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,95	0,9	25,5	135,75	0,13	0	0	0	26,25	35,25	2,92	118,5
Итого:			27,32	24,55	169,77	1016,55	0,49	26,92	0,09	5,77	187,24	154,05	7,43	418,70
Всего 50-60% от суточной нормы:			60,11	51,02	289,91	1870,20	1,01	67,52	0,25	8,14	413,14	390,45	16,90	990,65

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-весенний
 Возрастная категория с 12 лет и старше
 Завтрак: 20-25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 336/2013	Рыба, припущенная в молоке	100	13,40	13,20	7,20	129,00	0,07	1,20	0,02	3,90	46,00	22,00	0,50	145,00
№ 291/2013	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	10,80	1,04	47,60
№ 22/2013	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	18,00	0,80	24,00
№ 520/2013	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00	0,00	1,20	0,00	0,00	3,00	3,00	0,20	2,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
Итого:			28,14	25,30	116,82	738,45	0,30	28,92	0,02	10,99	100,60	73,30	5,57	278,35

Обед: 30-35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 17/2013	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	13,00	0,50	33,00
№ 154/2013	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,50	0,06	9,95	0,00	2,43	26,25	19,50	0,73	67,00
№ 403/2013	Сердце в соусе	100	24,30	24,20	13,40	234,00	0,31	1,80	0,02	5,30	13,00	34,00	6,40	258,00
№ 429/2013	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	38,00	1,40	114,00
№ 508/2013	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	7,00	1,50	19,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0	0	0,83	15	10,5	0,83	48,75
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,95	0,9	25,5	135,75	0,13	0	0	0	26,25	35,25	2,92	118,5
Итого:			42,48	49,70	141,15	1054,50	0,80	24,05	0,08	13,26	178,50	157,25	14,28	658,25
Всего: 50-60% от суточной нормы:			70,62	75,00	257,97	1792,95	1,10	52,97	0,10	24,25	279,10	230,55	19,85	936,60

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-весенний
 Возрастная категория с 12 лет и старше
 Завтрак: 20-25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 407/2013	Рагу из птицы	200	15,77	16,46	18,17	283,43	0,14	11,89	0,02	3,54	28,57	44,57	2,06	158,86
№ 106/2013	Овощи натуральные (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	12,00	0,54	15,60
№ 511/2013	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	9,00	0,40	10,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0	0	0,83	15	10,5	0,83	48,75
№ 112/2013	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	2,30	16,00
Итого 25% от суточной нормы:			22,65	17,52	84,07	586,08	0,29	55,89	0,02	5,19	81,97	88,07	6,13	249,21

Обед: 30-35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 52/2013	Салат из свеклы с изюмом	100	1,50	6,50	14,80	124,00	0,04	5,40	0,00	2,80	40,00	27,00	1,50	50,00
№ 146/2013	Суп картофельный с клецками	250	1,20	2,60	8,77	63,25	0,06	5,75	0,00	1,20	10,75	16,75	0,60	40,25
№ 381/2013	Биточки из говядины	100	17,80	17,5	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,53	15,33	24,67	2,20	158,67
№ 423, № 429 /2013	Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)	100/100	4,10	7,20	15,50	144,00	0,12	13,40	0,05	0,40	88,00	43,00	1,30	111,00
№ 507/2013	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0	0	0,83	15	10,5	0,83	48,75
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,95	0,9	25,5	135,75	0,13	0	0	0	26,25	35,25	2,92	118,5
Итого:			35,75	35,50	138,87	1025,25	0,54	28,85	0,09	5,96	217,33	171,17	10,45	543,17
Всего: 50-60% от суточной нормы:			58,40	53,02	222,94	1611,33	0,83	84,74	0,11	11,15	299,30	259,24	16,58	792,38