

День: 1 понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

Льготная категория _____

1 вариант

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
Завтрак																			
тк201	Вареники отварные с картофелем и маслом сливочным(пром.произ)	200/10	8.15	10.75	32.96	275.00	521.00	15.80	26.00	87.00	1.28	5.10	2.84	35.40	0.70	0.76	8.00	1.80	0.50
тк№233	Сыр Российский порционнo	20	4.60	5.90	15.00	72.60	29.00	176.00	9.00	130.0	0.20	0.00	2.90	0.00	0.01	0.06	0.14	52.00	0.19
тк243	Батон столовый	30	1.88	0.20	12.85	60.70	166.00	4.75	16.25	3.25	0.30	1.10	2.00	4.80	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00
тк37	Какао с витаминами "Витoшка"	200	3.77	2.50	26.00	151.28	146.00	221.00	14.00	3.20	1.00	0.90	2.00	20.00	0.30	0.15	15.00	130.0	2.50
таб.9 Скүрүхүн	Фрукты свежие(мандарины)	100	0.70	0.10	7.50	38.00	155.00	30.00	11.00	17.0	0.10	0.30	0.10	150.00	0.04	0.03	35.00	0.00	0.20
Итого:		590	19.10	19.45	94.31	597.58	1017.00	447.55	76.25	240.45	2.88	7.40	9.84	210.2	1.08	1.01	58.14	183.80	3.39
Обед																			
тк 174	Салат из свеклы с яблоками	60	0.80	3.10	7.50	61.00	125.70	21.00	12.00	22.00	1.10	2.30	0.25	7.20	0.01	0.01	5.00	0.00	0.00
тк1	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	250/15/10	2.98	4.30	12.00	134.00	332.10	48.50	49.60	57.65	1.13	4.42	0.24	23.30	0.07	0.01	22.00	0.21	0.65
тк115	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	10.80	11.10	8.00	176.00	259.00	140.00	22.00	340.00	2.00	5.30	2.70	37.50	0.12	0.12	4.00	0.02	0.20
тк2	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.60	5.61	37.33	230.15	226.25	13.20	180.30	420.00	4.03	1.90	3.54	0.20	0.26	0.02	0.00	20.00	0.01
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4.13	0.55	23.48	115.35	81.80	13.50	66.00	17.25	1.08	3.90	3.10	14.00	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00
тк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	1.00	0.00	19.20	80.80	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	0.00	0.00
Итого:		960	27.31	24.66	107.50	797.30	1024.9	250.20	337.90	870.90	12.14	17.82	9.83	82.20	0.56	0.19	35.00	20.23	0.86
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46.41	44.11	201.81	1394.88	2041.9	697.75	414.15	1111.4	15.02	25.22	19.67	292.4	1.64	1.20	93.14	204.0	4.3

для обучающихся 5-11 классоввозраст старше 12 лет

№	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																			
тк201	Вареники отварные с картофелем и маслом сливочным(пром.произ)	200/10	10.18	13.43	41.20	345.00	521.00	15.80	26.00	87.00	1.28	5.10	2.84	35.40	0.70	0.76	8.00	1.80	0.50
тк№233	Сыр Российский порционно	20	4.60	5.90	15.00	72.60	29.00	176.00	9.00	130.0	0.20	0.00	2.90	0.00	0.01	0.06	0.14	52.00	0.19
тк243	Батон столовый	30	1.88	0.20	12.85	60.70	166.00	4.75	16.25	3.25	0.30	1.10	2.00	4.80	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00
тк37	Какао с витаминами "Витошка"	200	3.77	2.50	26.00	151.28	146.00	221.00	14.00	3.20	1.00	0.90	2.00	20.00	0.30	0.15	15.00	130.0	2.50
таб.9 Скородина	Фрукты свежие(мандарины)	100	0.70	0.10	7.50	38.00	155.00	30.00	11.00	17.0	0.10	0.30	0.10	150.00	0.04	0.03	35.00	0.00	0.20
Итого:		590	21.13	22.13	102.55	667.58	1017.00	447.55	76.25	240.45	2.88	7.40	9.84	210.2	1.08	1.01	58.14	183.80	3.39
Обед																			
тк 174	Салат из свеклы с яблоками	100	1.30	5.16	12.50	101.70	209.50	35.00	20.00	36.70	1.80	3.83	0.41	12.00	0.02	0.01	8.30	0.00	0.00
тк1	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	250/15/10	2.98	4.30	12.00	134.00	134.00	332.10	49.60	57.65	1.13	4.42	0.24	23.30	0.07	0.01	22.00	0.21	0.65
тк115	Котлеты мясо-картофельные по хлыновски	100	12.25	13.00	9.50	295.00	195.00	170.50	27.50	425.00	2.50	5.90	3.00	41.70	0.15	0.01	5.00	0.03	0.01
тк2	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.12	6.73	46.79	276.18	271.50	15.84	216.36	504.00	4.84	2.28	4.25	17.54	0.31	0.02	0.00	24.00	0.01
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4.13	0.55	23.48	115.35	81.80	13.50	66.00	17.25	1.08	3.90	3.10	14.00	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00
тк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	1.00	0.00	19.20	80.80	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	0.00	0.00
Итого:			28.78	29.74	123.47	1003.03	891.8	580.94	387.46	1054.60	14.14	20.33	11.00	108.5	0.65	0.08	39.30	24.24	0.67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49.91	51.87	226.02	1670.61	1908.8	1028.5	463.71	1295.1	17.02	27.73	20.84	318.7	1.73	1.09	97.44	208.04	4.06

День: 2 вторник

Льготная категория

1 вариант

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

№	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
скур.т8	Овощи свежие (помидор) порционно с зеленью	60/2	0.55	0.10	1.90	12.00	145.00	5.50	10.50	3.50	0.15	0.40	0.20	10.00	0.04	0.02	15.00	0.00	0.00
тгк151	Рагу из говядины	200	19.24	20.68	40.50	416.88	670.00	30.09	58.00	298.0	4.30	6.34	0.24	55.44	0.20	0.12	22.00	1.80	0.00
тгк459	Напиток "Здоровье"(чай с шиповн.)	200	0.40	0.10	22.00	77.00	8.00	10.00	6.00	9.00	1.10	0.05	0.04	0.52	0.01	0.002	70.00	7.50	0.00
тгк239	Хлеб северный (с ламин)	25	1.16	0.23	10.25	41.00	23.00	7.25	37.50	11.75	0.95	0.50	1.50	3.63	0.04	0.01	0.00	0.00	0.35
	Итого:	712	21.35	21.11	74.65	546.88	846.00	52.84	112.00	322.25	6.50	7.29	1.98	69.59	0.29	0.15	107.00	9.30	0.35
Обед																			
тгк185	Салат "Нежность"	60	2.28	4.86	4.50	70.80	73.90	19.20	19.80	33.60	0.60	3.26	4.11	15.48	0.03	0.06	3.00	0.91	0.31
тгк256	Уха деликатесная с горбушей(рыба)	250/30	7.34	2.72	23.21	119.70	227.11	226.98	177.19	241.72	1.37	14.60	12.60	122.7	0.24	0.06	22.29	26.20	0.00
тк183	Пельмени "Домашние "отварные с маслом и сметаной	200/10/20	13.50	17.60	45.00	465.00	195.00	31.48	22.00	169.00	1.97	4.67	2.70	45.00	0.31	0.13	2.07	119.00	0.65
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4.13	0.55	23.48	115.35	81.80	13.50	66.00	17.25	1.08	3.90	3.10	14.00	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00
тк14	Компот из яблок	200	0.20	0.20	17.90	105.00	57.50	7.00	4.00	4.00	1.00	0.44	0.07	0.14	0.01	0.00	2.00	0.00	0.00
	Итого:	830	27.45	25.93	114.08	875.85	635.3	298.16	288.99	465.57	6.02	26.87	22.58	197.3	0.67	0.28	29.36	146.11	0.96
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		48.8	47.04	188.73	1422.73	1481.3	351.00	400.99	787.82	12.52	34.16	24.56	266.9	0.96	0.44	136.36	155.41	1.31

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
таб.8	Овощи свежие (помидор) порционно с зеленью	100/2	1.10	0.20	4.68	24.00	241.60	18.90	21.70	27.90	0.90	0.70	0.33	16.70	0.06	0.03	28.00	0.00	0.00
ттк151	Рагу из говядины	200	19.24	20.68	40.50	416.88	670.00	30.09	58.00	298.0	4.30	6.34	0.24	55.44	0.20	0.12	22.00	1.80	0.00
ттк459	Напиток "Здоровье"(чай с шиповн.)	200	0.40	0.10	22.00	77.00	8.00	10.00	6.00	9.00	1.10	0.05	0.04	0.52	0.01	0.002	70.00	7.50	0.00
ттк239	Хлеб северный (с ламин)	25	1.16	0.23	10.25	41.00	23.00	7.25	37.50	11.75	0.95	0.50	1.50	3.63	0.04	0.01	0.00	0.00	0.35
	Итого:	782	21.90	21.21	77.43	558.88	942.6	66.24	123.20	346.65	7.25	7.59	2.11	76.29	0.31	0.16	120.00	9.30	0.35
Обед																			
ттк185	Салат "Нежность"	100	3.80	8.10	7.50	118.00	118.00	19.20	19.80	33.60	0.60	5.43	6.85	25.80	0.04	0.10	5.00	1.51	0.52
ттк256	Уха деликатесная с горбушей(рыба)	250/30	7.34	2.72	23.21	159.70	227.11	226.98	177.19	241.72	1.37	14.60	12.60	122.7	0.24	0.06	22.29	26.20	0.00
тк183	Пельмени "Домашние "отварные с маслом и	200/10/20	13.50	17.60	45.00	465.00	195.00	31.48	22.00	169.00	1.97	4.67	2.70	45.00	0.31	0.13	2.07	119.00	0.65
ттк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4.13	0.55	23.48	115.35	81.80	13.50	66.00	17.25	1.08	3.90	3.10	14.00	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00
тк14	Компот из яблок	200	0.20	0.20	17.90	105.00	57.50	7.00	4.00	4.00	1.00	0.44	0.07	0.14	0.01	0.00	2.00	0.00	0.00
	Итого:	910	28.97	29.17	117.08	963.05	679.4	298.16	288.99	465.57	6.02	29.04	25.32	207.6	0.68	0.32	31.36	146.71	1.17
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		50.87	50.38	194.51	1521.9	1622.0	364.40	412.19	812.2	13.27	36.63	27.43	283.9	0.99	0.49	151.36	156.01	1.52

День: 3 среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Льготная категория _____

1 вариант

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

№	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se,	F,	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
Завтрак																			
таб.8 Скурихин	Овощи свежие (огурец) порционно	60	0.55	0.10	3.80	8.00	98.00	15.10	10.10	19.90	0.31	1.80	0.18	10.20	0.02	0.03	7.20	7.20	0.00
ттк205	Рыба(горбуша)запеченая с сыром	100	13.20	13.70	11.58	225.00	278.00	177.20	34.00	266.00	0.02	51.50	39.52	393.8	0.65	0.18	0.01	0.83	0.01
ттк70	Каша рисовая рассып. с овощами на масле сл.	150	3.59	4.57	33.63	198.15	41.00	10.00	26.00	70.00	0.01	2.02	6.20	36.80	0.80	0.03	1.00	1.00	0.00
ттк239	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	1.98	0.20	12.20	58.50	23.30	0.03	0.00	0.00	0.01	0.80	1.50	3.63	0.28	5.00	0.01	0.00	0.00
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	0.30	0.00	10.64	45.00	10.80	8.00	5.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	3.00	0.00
таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	130	0.20	0.20	9.50	71.00	278.00	85.00	32.50	57.50	0.01	5.00	1.25	42.50	0.10	0.08	60.00	16.00	0.00
	Итого:	657	19.82	18.77	81.35	605.65	729.1	295.33	107.60	423.40	0.36	61.12	48.65	486.9	2.85	5.31	68.22	28.03	0.01
Обед																			
ттк473	Салат из белокочанной и морской капусты	60	1.00	6.12	1.08	44.72	33.00	33.00	28.00	21.60	2.28	750.00	0.20	150.0	0.02	0.03	21.60	2.00	0.00
ттк 199	Юшка гороховая с копченостями	250	8.92	10.94	25.00	199.00	413.00	240.95	138.76	147.10	2.90	4.00	2.43	27.40	0.33	0.06	12.00	0.00	0.00
ттк121/1	Печень по-строгановски	100	10.40	9.60	5.90	163.00	158.67	14.00	15.00	431.00	5.00	4.40	22.74	133.1	0.19	1.15	13.00	5.58	0.00
тк5	Макаронные изделия отварные	150	2.50	4.80	33.30	191.00	102.00	11.00	7.00	36.00	0.80	1.32	0.00	20.24	0.06	0.03	0.00	0.03	0.06
ттк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4.13	0.55	23.48	115.35	81.80	13.50	66.00	17.25	1.08	3.90	3.10	14.00	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00
ттк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	1.00	0.00	19.20	80.80	300.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	0.00	0.00
ттк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	2.90	3.50	15.30	88.00	129.00	235.00	30.00	196.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.24	0.20	0.70	22.00	0.00
	Итого:		30.85	35.51	123.26	881.87	1217	561	293	863	15	764	28	345	0.9	1.5	51.3	29.6	0.06
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		50.67	54.28	204.61	1487.52	1946.6	856.78	400.36	1286.4	15.32	824.7	77.12	831.6	3.79	6.81	119.52	57.64	0.07

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se,	F,	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
Завтрак																			
таб.8	Овощи свежие (огурец) порционно	100	2.06	0.10	1.00	12.00	141.00	21.90	10.50	21.00	0.54	3.00	0.30	17.00	0.03	0.04	10.00	10.00	0.00
Стандарт																			
тتك205	Рыба(горбуша)запеченая с сыром	100	13.20	13.70	11.58	225.00	278.00	177.20	34.00	266.00	0.02	51.50	39.52	393.8	0.65	0.18	0.01	0.83	0.01
тتك70	Каша рисовая рассып. с овощами на масле сл.	180	4.09	6.57	43.63	240.00	49.20	10.00	26.00	70.00	0.02	2.42	7.44	44.16	0.90	0.04	2.00	1.50	0.00
тتك239	Хлеб пшеничный в/с	50	3.96	0.40	24.40	117.00	46.60	0.06	0.00	0.00	0.56	1.60	3.00	7.26	10.00	0.01	32.50	7.00	0.01
тتك27	Чай с сахаром и лимоном	200	0.30	0.00	10.64	45.00	10.80	8.00	5.00	10.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00
таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	130	0.20	0.20	9.50	71.00	278.00	85.00	32.50	57.50	0.01	5.00	1.25	42.50	0.10	0.08	60.00	16.00	0.00
	Итого:	752	23.81	20.97	100.75	710.00	803.6	302.16	108.00	424.50	2.15	63.52	51.51	504.7	11.68	0.35	107.51	35.33	0.02
Обед																			
тتك473	Салат из белокочанной и морской капусты	100	1.60	5.10	6.60	74.53	55.00	50.00	47.00	36.00	3.80	1250.00	0.30	170.0	0.03	0.04	36.00	2.50	0.00
тتك 199	Юшка гороховая с копченостями	250	8.92	10.94	25.00	199.00	413.00	240.95	138.76	147.10	2.90	4.00	2.43	27.40	0.33	0.06	12.00	0.00	0.00
тتك121/1	Печень по-строгановски	100	10.40	9.60	5.90	163.00	158.67	14.00	15.00	431.00	5.00	4.40	22.74	133.1	0.19	1.15	13.00	5.58	0.00
тتك5	Макаронные изделия отварные	180	3.60	5.76	37.56	229.20	61.20	13.20	8.40	43.20	0.96	0.73	0.00	12.10	0.07	0.10	0.02	0.00	0.03
тتك243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4.13	0.55	23.48	115.35	81.80	13.50	66.00	17.25	1.08	3.90	3.10	14.00	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00
тتك39	Сок в ассортименте (разливной)	200	0.00	0.00	19.20	80.80	300.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	0.00	0.00
тتك232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	2.90	3.50	15.30	88.00	129.00	235.00	30.00	196.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.24	0.20	0.70	22.00	0.00
	Итого:		28.65	31.95	117.74	861.88	1070	346	283	689	17	1263	29	357	0.7	1.4	65.0	8.1	0.0
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		52.46	52.92	218.49	1571.88	1873	648	391	1113	19	1327	80	861	12.4	1.7	172.5	43.4	0

День: 4 четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

Льготная категория

1 вариант

№	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se,	F,	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
Завтрак																			
таб.8	Икра кабачковая (пром.)	60	0.72	2.82	4.62	46.80	197.00	11.50	21.00	7.00	0.30	0.02	0.18	3.80	0.02	0.02	5.00	3.00	0.00
тк117	Котлета рубленая из птицы(филе)	90	11.12	10.20	19.25	145.50	158.00	20.50	5.1	25.60	0.24	3.44	8.58	87.6	0.07	0.11	2.17	49.00	0.00
тк90	Каша гречневая с луком	150	4.59	6.92	25.88	234.52	165.00	23.00	126.0	211.0	3.40	1.45	2.50	10.12	0.20	0.08	1.00	0.60	0.00
тк239	Хлеб ржаной"Дарницкий"	30	1.40	0.28	10.25	51.50	78.00	7.25	37.50	11.75	0.95	1.40	1.80	8.00	0.04	0.08	0.00	0.00	0.00
тк136	Напиток кофейный с молоком	200	1.50	1.30	22.40	107.00	168.00	161.00	7.00	145.0	1.00	9.00	2.00	20.00	0.02	0.15	1.00	23.80	0.00
таб.9 Сквиржин	Фрукты свежие(мандарины)	100	0.70	0.10	7.50	38.00	155.00	30.00	11.00	17.0	0.10	0.30	0.10	150.00	0.04	0.03	38.00	5.00	0.00
	Итого:	630	20.03	21.62	89.90	623.32	921.00	253.25	207.55	417.35	5.99	15.61	15.16	279.5	0.39	0.47	47.17	81.40	0.00
Обед																			
тк207	Салат из зеленого горошка со свежей зеленью	60	1.50	3.12	1.79	43.00	50.00	10.20	8.40	15.00	0.25	0.01	0.00	0.00	0.06	0.02	5.00	0.00	0.00
тк7	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/15/10	7.07	7.82	15.10	150.00	144.00	56.50	29.65	85.60	1.43	0.80	0.01	4.81	0.06	0.02	11.00	0.22	0.00
тк142	Сосиска отварная молочная	100	11.40	18.20	20.00	266.00	200.00	36.00	20.00	162.00	2.00	0.00	0.00	0.0	0.10	0.09	0.00	0.00	0.00
тк35	Картофельное пюре	150	2.54	5.44	20.30	132.00	471.00	47.00	29.00	85.00	1.10	4.40	0.24	26.40	0.14	0.06	5.00	1.80	0.06
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4.13	0.55	23.48	115.35	81.80	13.50	66.00	17.25	1.08	3.90	3.10	14.00	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00
тк111	Компот из ягодной смеси(вишня)	200	0.10	0.10	14.90	103.00	96.60	4.00	4.00	3.00	0.00	0.90	7.90	0.90	0.01	0.00	4.00	0.00	0.00
	Итого:	950	26.74	35.23	95.57	809.35	1043.4	167.20	157.05	367.85	5.86	10.01	11.25	46.1	0.45	0.22	25.00	2.02	0.06
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		46.77	56.85	185.47	1432.67	1964.4	420.5	364.60	785.2	11.85	25.62	26.41	325.6	0.84	0.69	72.17	83.4	0.1

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Иод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
таб.8	Икра кабачковая (пром.)	100	1.20	4.70	7.70	75.00	328.00	19.20	35.00	11.70	0.40	0.03	0.30	6.30	0.03	0.03	8.30	4.00	0.00
тк117	Котлета рубленая из птицы(филе)	100	13.00	12.00	20.00	180.00	175.60	22.70	5.6	28.40	0.30	4.00	9.50	97.3	0.08	0.12	2.41	54.40	0.00
тк90	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	2.67	3.53	21.00	230.00	198.00	24.06	151.00	253.00	4.00	1.74	3.00	12.00	0.30	0.09	2.00	0.80	0.00
тк239	Хлеб ржаной"Дарницкий"	50	3.30	0.60	17.60	89.00	305.00	14.50	75.00	23.50	1.95	2.20	2.70	12.00	0.09	0.04	0.00	0.00	0.01
тк136	Напиток кофейный с молоком	200	1.50	1.30	22.40	107.00	168.00	161.00	7.00	145.0	1.00	9.00	2.00	20.00	0.02	0.15	1.00	23.80	0.00
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие (мандарины)	100	0.40	0.10	7.50	32.30	155.00	30.00	11.00	17.0	0.10	0.20	0.10	140.0	0.04	35.00	35.00	4.00	0.00
Итого:		730	22.07	22.23	96.20	713.30	1329.6	271.46	284.60	478.60	7.75	17.17	17.60	287.6	0.56	35.43	48.71	87.0	0.0
Обед																			
тк207	Салат из зеленого горошка со свежей зеленью	100	5.74	4.57	5.10	73.58	99.00	10.20	8.40	15.00	0.25	0.01	0.01	0.00	0.11	0.05	10.00	0.00	0.00
тк7	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/15/10	7.07	7.82	15.10	150.00	144.00	56.50	29.65	85.60	1.43	0.80	0.01	4.81	0.06	0.02	11.00	0.22	0.00
тк142	Сосиска отварная молочная	100	11.40	18.20	20.00	266.00	200.00	36.00	20.00	162.00	2.00	0.00	0.00	0.0	0.10	0.09	0.00	0.00	0.00
тк35	Картофельное пюре	180	3.78	8.10	26.28	196.20	471.00	47.00	29.00	85.00	1.10	4.40	0.24	26.40	0.14	0.06	5.00	1.80	0.06
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4.13	0.55	23.48	115.35	81.80	13.50	66.00	17.25	1.08	3.90	3.10	14.00	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00
тк111	Компот из ягодной смеси(вишня)	200	0.10	0.10	19.90	103.00	96.60	4.00	4.00	3.00	0.00	0.90	7.90	0.90	0.01	0.00	4.00	0.00	0.00
Итого:			32.22	39.34	109.86	904.13	1092.4	167.20	157.05	367.85	5.86	10.01	11.26	46.1	0.50	0.25	30.00	2.02	0.06
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54.29	61.57	206.06	1617.43	2422.0	438.7	441.65	846.5	13.61	27.18	28.86	333.7	1.06	35.68	78.71	89.02	0.07

День: 5 пятница

Льготная категория _____

1 вариант

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se,	F,	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
Завтрак																			
ттк265	Каша жидкая молочная"Дружба" с маслом сл.	205	3.56	8.60	32.86	223.60	146.00	147.00	155.0	32.20	0.45	9.00	2.00	20.00	0.07	0.15	1.56	22.00	0.06
ттк243	Батон столовый	30	1.88	0.20	12.85	60.70	166.00	4.75	16.25	3.25	0.30	1.10	2.00	4.80	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00
ттк 3	Запеканка творожная со сгущенным молоком	110	12.90	9.70	18.50	178.10	92.00	37.10	5.20	34.9	0.18	7.92	26.00	28.00	0.02	0.20	0.12	19.80	0.01
тк10	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.00	41.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
г.9 Скур.	Фрукты свежие(яблоко)	130	0.50	0.50	11.00	55.90	278.00	30.00	13.50	30.0	0.75	3.00	0.45	12.00	0.05	0.03	15.00	7.50	0.00
	Итого:	695	19.04	19.00	85.21	559.30	682.0	223.85	193.95	108.35	2.68	21.02	30.45	64.80	0.17	0.39	16.68	49.30	0.07
Обед																			
ттк171	Салат из свеклы с сыром	60	3.39	6.22	3.92	94.24	128.30	129.96	70.61	130.87	0.66	4.00	1.51	8.80	0.01	0.04	4.32	18.90	0.08
тк28	Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	250/25/2	6.58	7.70	28.00	158.70	87.20	28.75	44.75	35.00	0.95	4.80	8.00	42.00	0.05	0.09	1.00	5.21	0.40
ттк248	Мясо духовое(говядина с картофелем)	200	17.67	17.40	21.88	265.00	670.00	146.82	229.54	260.14	2.47	6.34	0.24	55.44	0.20	0.12	23.32	36.00	0.01
ттк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4.13	0.55	23.48	115.35	81.80	13.50	66.00	17.25	1.08	3.90	3.10	14.00	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00
ттк434	Кисель "Витошка"	200	0.20	0.00	24.23	95.00	15.20	60.00	20.00	3.00	2.30	0.00	0.00	0.00	0.30	0.34	20.00	130.00	1.68
скурихи	Кондитерские изделия(печенье)	50	1.88	2.50	18.50	104.00	115.00	88.00	17.00	80.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.11	41.34	0.10	41.34
	Итого:	862	33.85	34.37	120.01	832.3	1097.5	467.03	447.90	526.26	7.86	19.04	12.85	120.2	0.66	0.73	89.98	190.21	43.5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		52.89	53.37	205.22	1391.6	1779.5	690.88	641.85	634.61	10.54	40.06	43.30	185.0	0.83	1.12	106.66	239.51	43.6

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Иод,мкг	Se,	F,	В1	В2	С	А,мкг	D,мкг
Завтрак																			
ттк265	Каша жидкая молочная"Дружба" с маслом сл.	205	5.56	8.60	32.86	223.60	146.00	147.00	155.0	32.20	0.45	9.00	2.00	20.00	0.07	0.15	1.56	22.00	0.06
ттк243	Батон столовый	50	2.45	2.20	13.90	115.00	166.00	4.75	16.25	3.25	0.30	1.10	2.00	4.80	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00
ттк 3	Запеканка творожная со сгущенным молоком	110	12.90	9.70	18.50	178.10	92.00	37.10	5.20	34.9	0.18	7.92	26.00	28.00	0.02	0.20	0.12	19.80	0.01
тк10	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.00	45.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
г.9 Скур.	Фрукты свежие(яблоко)	150	1.20	0.45	20.00	85.00	278.00	30.00	13.50	30.0	0.75	3.00	0.45	12.00	0.05	0.03	15.00	7.50	0.00
	Итого:	695	22.31	20.95	95.26	646.70	682.00	223.85	193.95	108.35	2.68	21.02	30.45	64.80	0.17	0.39	16.68	49.30	0.07
Обед																			
ттк171	Салат из свеклы с сыром	100	5.65	9.36	6.53	127.00	213.80	216.60	117.69	218.12	1.10	6.70	2.52	14.70	0.02	0.00	7.21	31.50	0.02
тк28	Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	250/25/2	6.58	7.70	28.00	158.70	87.20	28.75	44.75	35.00	0.95	4.80	8.00	42.00	0.05	0.09	1.00	5.21	0.40
ттк248	Мясо духовое(говядина с картофелем)	200	18.03	18.40	24.79	395.00	759.00	146.82	229.54	260.14	2.47	7.18	0.27	62.80	0.30	0.15	23.32	36.00	0.01
ттк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4.13	0.55	23.48	115.35	81.80	13.50	66.00	17.25	1.08	3.90	3.10	14.00	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00
ттк434	Кисель "Витошка"	200	0.20	0.00	24.23	95.00	15.20	60.00	20.00	3.00	2.30	0.00	0.00	0.00	0.30	0.34	20.00	130.00	1.68
скурихи	Кондитерские изделия(печенье)	50	1.88	2.50	18.50	104.00	115.00	88.00	17.00	80.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.11	41.34	0.10	41.34
	Итого:	907	36.47	38.51	125.53	995.05	1272.0	553.67	494.98	613.51	8.30	22.58	13.89	133.5	0.77	0.72	92.87	202.81	43.45
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		58.78	59.46	220.79	1641.75	1954.0	777.52	688.93	721.86	10.98	43.60	44.34	198.3	0.94	1.11	109.55	252.11	43.5

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко