

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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ №2
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	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
№ 247/2013	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,40	0,18	1,42	0,08	0,80	154,60	71,00	1,70	241,60
№ 100/2013	Сыр порциями	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
№ 495/2013	Чай с молоком и сахаром	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:			21,73	29,69	91,90	726,05	0,37	40,86	0,20	2,03	512,80	117,50	3,23	518,37

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
№ 27/2013	Салат из овощей	100	2,60	7,80	3,00	93,00	0,04	16,00	0,17	3,10	35,00	15,00	0,90	48,00
№ 131/2013	Свекольник	250	2,18	4,45	12,03	97,00	0,07	9,18	0,04	0,25	37,75	31,00	1,53	69,25
№ 368/2013	Гуляш из говядины (2-й)	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
№ 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:			36,32	38,86	143,76	1082,67	0,43	27,45	0,31	5,55	158,33	145,42	9,78	657,77
Всего 50-60% от суточной нормы:			58,05	68,55	235,66	1808,72	0,80	68,31	0,51	7,58	671,13	262,92	13,01	1176,14

День: Вторник
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-весенний
 возрастная категория с 7 до 11 лет
 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
№ 412/2013	Котлеты из мяса птицы припущенная	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
№ 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
№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	5,70	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:			26,32	19,91	118,27	755,61	0,26	34,99	0,09	1,45	85,94	77,48	4,64	258,44

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
№ 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
№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
№ 366/2013	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,13	13,80	2,40	194,00	0,05	0,67	0,01	0,47	26,67	19,33	2,20	158,00
№ 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
№ 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:			34,34	31,08	125,27	924,65	0,39	30,36	0,01	9,27	165,87	117,68	9,06	444,20
Всего 50-60% от суточной нормы:			60,66	50,99	243,54	1680,26	0,65	65,35	0,10	10,72	251,81	195,16	13,70	702,64

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

№ ттк	Приним 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
№ 300/2013	Омлет с зеленым горошком	150	10,00	11,80	5,40	168,00	0,08	1,80	0,18	0,40	112,00	22,00	1,80	188,00
№ 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	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:			19,35	23,65	68,58	545,05	0,22	8,10	0,26	1,73	273,20	58,50	5,05	342,77

Обед-30 - 35%

№ ттк	Приним 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 черносливом	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
№ 153/2013	Суп овощной с рыбными консервами	250	9,90	7,23	16,05	166,25	0,10	7,90	0,03	0,75	63,75	48,25	1,25	165,75
№ 369/2013	Жаркое по домашнему	220	26,00	23,20	16,60	379,00	0,16	7,60	0,04	0,80	35,00	56,00	3,40	266,00
№ 508/2013	Компот из смеси 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	5,70	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:			48,55	38,43	136,85	1091,25	0,52	21,40	0,07	5,18	208,00	184,00	11,40	668,00
Всего 50-60% от суточной нормы:			67,90	62,08	205,43	1636,30	0,74	29,50	0,33	6,91	481,20	242,50	16,45	1010,77

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

№ ттк	Приним 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
№ 335/2013	Суфле рыбное	150	24,00	7,20	7,80	177,00	0,11	0,60	0,09	1,50	85,50	39,00	1,05	304,50
№ 106/2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	12,00	0,54	15,60
№ 494/2013	Чай с лимоном и сахаром	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:			30,86	8,32	71,98	475,65	0,26	28,40	0,09	2,95	139,10	72,50	5,02	383,85

Обед-30 - 35%

№ ттк	Приним 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
№ 09/2013	Салат из моркови с яблоками	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
№ 136/2013	Солянка из птицы	250	7,48	11,08	3,05	142,25	0,05	3,18	0,06	0,63	29,5	22,75	1,08	194,5
№ 370/2013	Плов из говядины	250	18,90	18,60	49,20	440,00	0,07	0,40	0,06	0,80	23,00	53,00	2,80	227,00
№ 507/2013	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,20	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,21	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:			38,43	41,58	144,95	1114,25	0,57	12,98	0,12	7,16	144,75	160,50	9,94	641,75
Всего 50-60% от суточной нормы:			69,29	49,90	216,93	1589,90	0,83	41,38	0,21	10,11	283,85	233,00	14,96	1025,60

День: Пятница
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-весенний
Возрастная категория с 7 до 11 лет
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
№ 319/2013	Пудинг из творога запеченный с изюмом	150	20,70	19,70	31,70	387,00	0,10	0,30	0,10	0,70	229,00	33,00	1,40	281,00
№ 494/2013	Чай с вареньем или медом	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	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	0,66	39,00
№ 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
№ 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:			27,66	22,34	98,60	709,40	0,24	38,30	0,10	2,26	292,80	57,40	2,88	358,00

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
№20/2013	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,70	10,20	5,70	117,00	0,04	13,30	0,00	4,80	13,00	14,00	1,30	18,00
№ 155/2013	Суп с крупой	250	1,60	5,08	17,05	120,25	0,03	0,75	0,00	2,35	7,50	15,25	0,35	41,50
№ 363/2013	Мясо тушеное (говядина)	100	15,20	17,40	2,30	227,00	0,04	0,70	0,00	2,60	11,00	157,00	22,00	2,20
№ 429/2013	Картофель отварной	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:			33,05	43,28	132,05	1057,25	0,51	91,55	0,06	10,78	136,75	273,00	30,30	345,95
Всего 50-60% от суточной нормы:			60,71	65,62	230,65	1766,65	0,75	129,85	0,16	13,04	429,55	330,40	33,18	703,95

День: Понедельник
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-весенний
Возрастная категория с 7 до 11 лет
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
№ 247/2013	Каша рисовая	200	6,28	11,82	37,00	279,40	0,06	1,42	0,08	0,28	131,00	37,20	0,56	169,40
№ 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	1,90
№ 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:			20,75	28,99	99,68	725,05	0,22	12,86	0,21	1,51	469,20	80,70	3,89	439,05

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 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
№ 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
№ 364/2013	АЗУ	325	26,50	28,40	33,80	497,00	0,27	14,40	0,07	1,00	48,00	822,00	5,50	302,00
№ 507/2013	Компот из вишни	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:			40,30	34,95	126,30	983,25	0,53	32,28	0,07	4,46	154,00	906,25	11,45	530,75
Всего 50-60% от суточной нормы:			61,05	63,94	225,98	1708,30	0,75	45,14	0,28	5,97	623,20	986,95	15,34	969,80

День: Вторник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-весенний
 возрастная категория с 7 до 11 лет
 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
№ 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
№ 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
№ 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
Итого:			38,70	37,10	105,20	781,25	0,65	69,90	0,10	6,53	238,00	122,50	9,73	553,75

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 свеклы с солеными огурцами	100	1,20	10,40	6,50	124,00	0,01	5,50	0,00	4,50	32,00	19,00	1,10	36,00
№ 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	16,00	101,00
№ 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
№ 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:			34,57	29,10	153,80	1020,70	0,48	25,62	0,05	7,44	162,60	136,05	24,44	468,10
Всего 50-60% от суточной нормы:			73,27	66,20	259,00	1801,95	1,13	95,52	0,15	13,97	400,60	258,55	34,17	1021,85

День: Среда
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-весенний
 возрастная категория с 7 до 11 лет
 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
№ 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
№ 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
№ 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	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:			35,89	26,17	104,93	806,11	0,22	12,51	0,09	2,64	109,91	73,36	6,30	439,92

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
№132/2013	Рассольник домашний	250	2,08	5,20	12,80	106,25	0,10	12,48	0,00	2,38	26,25	27,75	1,03	67,75
№ 365/2013	Говядина в кисло-сладком соусе	100	24,00	24,70	15,30	379,00	0,08	1,80	0,04	0,90	23,00	39,00	4,00	255,00
№ 422/2013	Овощи отварные	200	2,80	7,60	7,40	110,00	0,04	42,40	0,06	0,20	74,00	26,00	1,20	48,00
№ 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	5,7	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:			40,93	49,40	122,70	1106,25	0,47	131,68	0,10	8,81	194,50	154,50	11,98	574,00
Всего 50-60% от суточной нормы:			41,33	49,70	133,00	1912,36	0,49	136,68	0,10	9,21	213,50	166,50	14,28	590,00

День: Четверг
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-весенний
Возрастная категория с 7 до 11 лет
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
№ 349/2013	Тфтели рыбные	100	15,90	7,80	3,20	147,00	0,09	0,50	0,06	4,10	40,00	25,00	1,00	203,00
№ 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
№ 106/2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	12,00	0,54	15,60
№ 494/2013	Чай с лимоном и сахаром	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	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:			28,08	16,82	110,16	709,45	0,31	56,30	0,11	5,93	119,40	90,90	2,94	382,75

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
№ 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
№ 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
№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
№ 429/2013	Картофель отварной	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
№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
№ 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:			36,55	42,95	137,63	1091,00	0,73	47,88	0,14	6,39	161,58	160,92	9,48	555,67
Всего: 50-60% от суточной нормы:			64,63	59,77	247,79	1800,45	1,04	104,18	0,25	12,32	280,98	251,82	12,42	938,42

День: Пятница
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-весенний
Возрастная категория с 7 до 11 лет
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
№ 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
№ 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	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0	0	0,83	15	10,5	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:			22,82	17,84	121,64	741,65	0,19	11,52	0,05	2,37	58,20	68,90	5,89	261,35

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
№ 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
№ 131/2013	Свекольник	250	2,18	4,45	12,03	97,00	0,07	9,18	0,04	0,25	37,75	31,00	1,53	69,25
№ 366/2013	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,13	13,80	2,40	194,00	0,05	0,67	0,01	0,47	26,67	19,33	2,20	158,00
№ 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
№ 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:			40,96	40,51	159,97	1174,40	0,66	29,55	0,10	7,17	176,67	308,48	15,54	709,70
Всего: 50-60% от суточной нормы:			63,78	58,35	281,61	1916,05	0,85	41,07	0,15	9,54	234,87	377,38	21,43	971,05

День: Понедельник
 Неделя: Первая
 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
№ 247/2013	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,40	0,18	1,42	0,08	0,80	154,60	71,00	1,70	241,60
№ 100/2013	Сыр порциями	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
№ 495/2013	Чай с молоком и сахаром	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:			21,73	29,69	91,90	726,05	0,37	40,86	0,20	2,03	512,80	117,50	3,23	518,37

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
№ 27/2013	Салат из овощей	100	2,60	7,80	3,00	93,00	0,04	16,00	0,17	3,10	35,00	15,00	0,90	48,00
№ 131/2013	Свекольник	250	2,18	4,45	12,03	97,00	0,07	9,18	0,04	0,25	37,75	31,00	1,53	69,25
№ 368/2013	Гуляш из говядины (2-й)	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
№ 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:			36,32	38,86	143,76	1082,67	0,43	27,45	0,31	5,55	158,33	145,42	9,78	657,77
Всего 50-60% от суточной нормы:			58,05	68,55	235,66	1808,72	0,80	68,31	0,51	7,58	671,13	262,92	13,01	1176,14

День: Вторник
 Неделя: Первая
 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
№ 412/2013	Котлеты из мяса птицы припущенная	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
№ 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
№ 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	5,70	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:			26,32	19,91	118,27	755,61	0,26	34,99	0,09	1,45	85,94	77,48	4,64	258,44

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
№ 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
№ 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
№ 366/2013	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,13	13,80	2,40	194,00	0,05	0,67	0,01	0,47	26,67	19,33	2,20	158,00
№ 429/2013	Картофель отварной	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
№ 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:			32,88	39,20	118,03	963,75	0,51	37,14	0,07	8,67	212,17	147,58	9,68	522,50
Всего 50-60% от суточной нормы:			59,20	59,11	236,30	1719,36	0,77	72,13	0,16	10,12	298,11	225,06	14,32	780,94

День: Среда
 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
№ 300/2013	Омлет с зеленым горошком	200	13,33	15,73	7,20	224,00	0,11	2,40	0,24	0,53	149,33	29,33	2,40	250,67
№ 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	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:			22,68	27,58	70,38	601,05	0,25	8,70	0,32	1,86	310,53	65,83	5,65	405,44

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 черносливом	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
№ 153/2013	Суп овощной с рыбными консервами	250	9,90	7,23	16,05	166,25	0,10	7,90	0,03	0,75	63,75	48,25	1,25	165,75
№ 369/2013	Жаркое по домашнему	220	26,00	23,20	16,60	379,00	0,16	7,60	0,04	0,80	35,00	56,00	3,40	266,00
№ 508/2013	Компот из смеси 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	5,70	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:			48,55	38,43	136,85	1091,25	0,52	21,40	0,07	5,18	208,00	184,00	11,40	668,00
Всего 50-60% от суточной нормы:			71,23	66,01	207,23	1692,30	0,77	30,10	0,39	7,04	518,53	249,83	17,05	1073,44

День: Четверг
 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
№ 335/2013	Суфле рыбное	200	32,00	9,60	5,20	236,00	0,14	0,80	0,12	2,00	114,00	52,00	1,40	406,00
№ 106/2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	12,00	0,54	15,60
№ 494/2013	Чай с лимоном и сахаром	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:			38,86	10,72	69,38	534,65	0,29	28,60	0,12	3,45	167,60	85,50	5,37	485,35

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
№ 09/2013	Салат из моркови с яблоками	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
№ 136/2013	Солянка из птицы	250	7,48	11,08	3,05	142,25	0,05	3,18	0,06	0,63	29,5	22,75	1,08	194,5
№ 370/2013	Плов из говядины	250	18,90	18,60	49,20	440,00	0,07	0,40	0,06	0,80	23,00	53,00	2,80	227,00
№507/2013	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,20	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,21	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:			38,43	41,58	144,95	1114,25	0,57	12,98	0,12	7,16	144,75	160,50	9,94	641,75
Всего 50-60% от суточной нормы:			77,29	52,30	214,33	1648,90	0,86	41,58	0,24	10,61	312,35	246,00	15,31	1127,10

День: Пятница
 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
№ 319/2013	Пудинг из творога запеченный	200	20,70	19,70	31,70	516,00	0,10	0,30	0,10	0,70	229,00	33,00	1,40	281,00
№ 494/2013	Чай с вареньем или медом	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	60	3,36	7,04	17,44	147,20	0,14	5,44	0,05	0,16	41,60	30,40	1,12	91,20
№ 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:			24,96	26,94	71,64	761,20	0,30	43,74	0,15	1,06	316,60	75,40	2,92	392,20

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
№20/2013	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,70	10,20	5,70	117,00	0,04	13,30	0,00	4,80	13,00	14,00	1,30	18,00
№ 155/2013	Суп с крупой	250	1,60	5,08	17,05	120,25	0,03	0,75	0,00	2,35	7,50	15,25	0,35	41,50
№ 363/2013	Мясо тушеное (говядина)	100	15,20	17,40	2,30	227,00	0,04	0,70	0,00	2,60	11,00	157,00	22,00	2,20
№ 429/2013	Картофель отварной	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:			33,05	43,28	132,05	1057,25	0,51	91,55	0,06	10,78	136,75	273,00	30,30	345,95
Всего 50-60% от суточной нормы:			58,01	70,22	203,69	1818,45	0,81	135,29	43,80	11,84	453,35	348,40	33,22	738,15

День: Понедельник
 Неделя: Вторая
 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
№ 247/2013	Каша рисовая	200	6,28	11,82	37,00	279,40	0,06	1,42	0,08	0,28	131,00	37,20	0,56	169,40
№ 100/2013	Сыр порциями	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
№ 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:			20,75	28,99	99,68	725,05	0,22	12,86	0,21	1,51	469,20	80,70	3,89	439,05

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
№ 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
№ 364/2013	АЗУ	325	26,50	28,40	33,80	497,00	0,27	14,40	0,07	1,00	48,00	822,00	5,50	302,00
№ 507/2013	Компот из вишни	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:			40,30	45,15	129,80	1093,25	0,57	48,78	0,07	9,46	167,00	924,25	12,25	554,75
Всего 50-60% от суточной нормы:			61,05	74,14	229,48	1818,30	0,79	61,64	0,28	10,97	636,20	1004,95	16,14	993,80

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	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 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
№ 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
№ 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
Итого:			38,70	37,10	105,20	781,25	0,65	69,90	0,10	6,53	238,00	122,50	9,73	553,75

Обед: 30-35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 22/2013	Салат из свеклы с соевыми огурцами	100	1,20	10,40	6,50	124,00	0,01	5,50	0,00	4,50	32,00	19,00	1,10	36,00
№ 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	16,00	101,00
№ 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
№ 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:			34,57	29,10	153,80	1020,70	0,48	25,62	0,05	7,44	162,60	136,05	24,44	468,10
Всего 50-60% от суточной нормы:			73,27	66,20	259,00	1801,95	1,13	95,52	0,15	13,97	400,60	258,55	34,17	1021,85

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	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 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
№ 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
№ 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	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:			35,89	26,17	104,93	806,11	0,22	12,51	0,09	2,64	109,91	73,36	6,30	439,92

Обед: 30-35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
№ 132/2013	Рассольник домашний	250	2,08	5,20	12,80	106,25	0,10	12,48	0,00	2,38	26,25	27,75	1,03	67,75
№ 365/2013	Говядина в кисло-сладком соусе	100	24,00	24,70	15,30	379,00	0,08	1,80	0,04	0,90	23,00	39,00	4,00	255,00
№ 422/2013	Овощи отварные	200	2,80	7,60	7,40	110,00	0,04	42,40	0,06	0,20	74,00	26,00	1,20	48,00
№ 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	5,7	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:			40,93	49,40	122,70	1106,25	0,47	131,68	0,10	8,81	194,50	154,50	11,98	574,00
Всего: 50-60% от суточной нормы:			41,33	49,70	133,00	1912,36	0,49	136,68	0,10	9,21	213,50	166,50	14,28	590,00

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
№ 349/2013	Тефтели рыбные	100	15,90	7,80	3,20	147,00	0,09	0,50	0,06	4,10	40,00	25,00	1,00	203,00
№ 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
№ 106/2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	12,00	0,54	15,60
№ 494/2013	Чай с лимоном и сахаром	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	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:			28,08	16,82	110,16	709,45	0,31	56,30	0,11	5,93	119,40	90,90	2,94	382,75

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
№ 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
№ 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
№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
№ 429/2013	Картофель отварной	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
№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
№ 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:			36,55	42,95	137,63	1091,00	0,73	47,88	0,14	6,39	161,58	160,92	9,48	555,67
Всего: 50-60% от суточной нормы:			64,63	59,77	247,79	1800,45	1,04	104,18	0,25	12,32	280,98	251,82	12,42	938,42

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
№ 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
№ 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	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0	0	0,83	15	10,5	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% от суточной нормы:			21,32	15,88	106,76	658,25	0,17	11,52	0,05	1,67	52,40	64,90	5,47	243,35

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
№ 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
№ 131/2013	Свекольник	250	2,18	4,45	12,03	97,00	0,07	9,18	0,04	0,25	37,75	31,00	1,53	69,25
№ 366/2013	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,13	13,80	2,40	194,00	0,05	0,67	0,01	0,47	26,67	19,33	2,20	158,00
№ 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
№ 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:			40,96	40,51	159,97	1174,40	0,66	29,55	0,10	7,17	176,67	308,48	15,54	709,70
Всего: 50-60% от суточной нормы:			62,28	56,39	266,73	1832,65	0,83	41,07	0,15	8,84	229,07	373,38	21,01	953,05