

Согласовано  
Директор



*Н. В. Кривенкова*

«*22*»

*08*

20*23* г.

Утверждаю:

Директор ИГ МУП  
«Школьное питание»



*Я. А. Коваль*

20*23* г.

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

## Примерное меню

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

При составлении примерного меню были учтены:

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

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

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

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

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



День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

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

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №№<br>рецептур | Наименование блюд                   | Масса<br>порции,г | Пищевые вещества,г |              |                | ЭЦ ккал        | Витамины,мг  |             |             |                | Минеральные вещества, мг |               |             |               |
|----------------|-------------------------------------|-------------------|--------------------|--------------|----------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------|---------------|
|                |                                     |                   | Белки<br>г         | Жиры,г       | Углеводы<br>,г |                | С            | А           | Е           | В <sub>1</sub> | Са                       | Mg            | Fe          | Р             |
| 1              | 2                                   | 3                 | 4                  | 5            | 6              | 7              | 8            | 9           | 10          | 11             | 12                       | 13            | 14          | 15            |
|                | <b>Завтрак</b>                      |                   |                    |              |                |                |              |             |             |                |                          |               |             |               |
| 286/2011       | Тефтели                             | 160               | 11,33              | 12,53        | 14,19          | 215,00         | 1,05         | 0,01        | 2,50        | 0,07           | 80,10                    | 11,30         | 1,25        | 171,20        |
| 520/2004       | Пюре картофельное                   | 150               | 3,15               | 6,75         | 21,90          | 163,50         | 5,19         | 0,04        | 0,20        | 0,14           | 36,90                    | 30,00         | 0,28        | 84,00         |
| 685/2004       | Чай с сахаром                       | 200               | 0,20               | 0,00         | 14,00          | 56,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,000          | 12,00                    | 6,00          | 0,80        | 0,00          |
| пром. пр       | Хлеб ржано-пшенич, вит.             | 25                | 1,05               | 0,02         | 9,17           | 40,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,04           | 7,25                     | 11,75         | 0,97        | 37,50         |
| пром. пр       | Хлеб пшеничн. в/с, вит.             | 25                | 1,98               | 0,23         | 12,55          | 62,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,03           | 5,00                     | 3,50          | 0,27        | 16,25         |
| 368/11         | Фрукты свежие                       | 100               | 0,57               | 0,46         | 14,00          | 45,70          | 5,00         | 0,18        | 0,00        | 0,03           | 119,40                   | 1,80          | 0,01        | 16,00         |
|                | <b>Итого:</b>                       | <b>660</b>        | <b>18,28</b>       | <b>19,99</b> | <b>85,81</b>   | <b>582,20</b>  | <b>11,24</b> | <b>0,23</b> | <b>2,70</b> | <b>0,31</b>    | <b>260,65</b>            | <b>64,35</b>  | <b>3,58</b> | <b>324,95</b> |
|                |                                     |                   |                    |              |                |                |              |             |             |                |                          |               |             |               |
|                | <b>Обед</b>                         |                   |                    |              |                |                |              |             |             |                |                          |               |             |               |
| ТТК 25.12.13   | Салат из овощей с морской капустой  | 60                | 1,05               | 1,30         | 4,12           | 39,11          | 1,89         | 0,19        | 0,06        | 0,01           | 14,21                    | 2,82          | 0,02        | 27,60         |
| 137/2004       | Суп с мясными фрикадельками, зелень | 20/200/1          | 2,63               | 5,13         | 17,80          | 108,00         | 1,20         | 0,00        | 0,00        | 0,14           | 104,00                   | 6,37          | 0,46        | 190,00        |
| 437/2004       | Гуляш                               | 100               | 13,40              | 12,72        | 3,27           | 194,16         | 0,94         | 0,00        | 0,60        | 0,04           | 111,50                   | 22,00         | 1,31        | 146,00        |
| 246/2004       | Каша гречневая рассыпчатая          | 150               | 7,70               | 7,80         | 35,10          | 279,00         | 0,97         | 0,00        | 2,35        | 0,15           | 127,49                   | 40,99         | 0,97        | 158,00        |
| ТТК 16.11.22   | Компот "Рябинка"                    | 200               | 0,20               | 0,50         | 25,07          | 109,55         | 1,80         | 0,00        | 0,00        | 0,010          | 8,32                     | 0,40          | 0,10        | 12,00         |
| пром. пр       | Хлеб пшеничн. в/с, вит.             | 25                | 1,98               | 0,23         | 12,55          | 62,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,03           | 5,00                     | 3,50          | 0,27        | 16,25         |
| пром. пр       | Хлеб ржано-пшенич, вит.             | 25                | 1,05               | 0,02         | 9,17           | 40,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,04           | 7,25                     | 11,75         | 0,97        | 37,50         |
|                | <b>Итого:</b>                       | <b>781</b>        | <b>28,01</b>       | <b>27,70</b> | <b>107,08</b>  | <b>831,82</b>  | <b>6,80</b>  | <b>0,19</b> | <b>3,01</b> | <b>0,42</b>    | <b>377,77</b>            | <b>87,83</b>  | <b>4,10</b> | <b>587,35</b> |
|                | <b>Итог за день:</b>                | <b>1441</b>       | <b>46,29</b>       | <b>47,69</b> | <b>192,89</b>  | <b>1414,02</b> | <b>18,04</b> | <b>0,42</b> | <b>5,71</b> | <b>0,73</b>    | <b>638,42</b>            | <b>152,18</b> | <b>7,68</b> | <b>912,30</b> |

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 и старше

| №№<br>рецептур       | Наименование блюд                   | Масса<br>порцииг | Пищевые вещества,г |              |                | ЭЦ ккал        | Витамины,мг  |             |             |                | Минеральные вещества, мг |               |              |                |
|----------------------|-------------------------------------|------------------|--------------------|--------------|----------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------|---------------|--------------|----------------|
|                      |                                     |                  | Белки<br>г         | Жиры,г       | Углеводы<br>,г |                | С            | А           | Е           | В <sub>1</sub> | Са                       | Mg            | Fe           | Р              |
| 1                    | 2                                   | 3                | 4                  | 5            | 6              | 7              | 8            | 9           | 10          | 11             | 12                       | 13            | 14           | 15             |
| <b>Завтрак</b>       |                                     |                  |                    |              |                |                |              |             |             |                |                          |               |              |                |
| 286/2011             | Тефтели                             | 160              | 11,33              | 12,53        | 14,19          | 215,00         | 1,05         | 0,12        | 2,50        | 0,07           | 80,10                    | 11,30         | 1,25         | 171,20         |
| 520/2004             | Пюре картофельное                   | 200              | 4,20               | 9,00         | 29,20          | 218,00         | 6,92         | 0,05        | 0,26        | 0,19           | 49,20                    | 37,00         | 0,30         | 112,00         |
| 685/2004             | Чай с сахаром                       | 200              | 0,20               | 0,00         | 14,00          | 56,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,000          | 12,00                    | 6,00          | 0,80         | 0,00           |
| пром.пр              | Хлеб пшеничн. в/с, вит.             | 30               | 2,37               | 0,27         | 15,06          | 74,40          | 0,00         | 0           | 0,00        | 0,03           | 6,00                     | 4,20          | 0,33         | 19,50          |
| пром.пр              | Хлеб ржано-пшеничн, вит.            | 30               | 1,26               | 0,24         | 11,01          | 48,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,05           | 8,70                     | 14,10         | 1,17         | 45,00          |
| 368/11               | Фрукты свежие                       | 160              | 1,60               | 0,69         | 15,45          | 73,47          | 8,00         | 0,07        | 0,00        | 0,05           | 191,04                   | 2,90          | 1,00         | 24,00          |
| <b>Итого:</b>        |                                     | <b>780</b>       | <b>20,96</b>       | <b>22,73</b> | <b>98,91</b>   | <b>684,87</b>  | <b>15,97</b> | <b>0,24</b> | <b>2,76</b> | <b>0,385</b>   | <b>347,04</b>            | <b>75,50</b>  | <b>4,85</b>  | <b>371,70</b>  |
| <b>Обед</b>          |                                     |                  |                    |              |                |                |              |             |             |                |                          |               |              |                |
| 34/2011              | Салат из свеклы с зеленым горошком  | 100              | 0,75               | 2,75         | 2,36           | 65,02          | 3,50         | 0,31        | 0,13        | 0,03           | 5,18                     | 13,30         | 0,57         | 46,00          |
| 137/2004             | Суп с мясными фрикадельками, зелень | 25/250/1         | 6,15               | 6,70         | 29,60          | 135,20         | 1,40         | 0,00        | 0,00        | 0,13           | 129,00                   | 7,37          | 0,72         | 198,00         |
| 437/2004             | Гуляш                               | 100              | 13,40              | 12,72        | 3,27           | 194,16         | 0,94         | 0,00        | 0,60        | 0,04           | 111,50                   | 22,00         | 1,31         | 146,00         |
| 246/2004             | Каша гречневая рассыпчатая          | 180              | 9,20               | 9,36         | 42,12          | 334,80         | 1,17         | 0,00        | 3,35        | 0,18           | 152,99                   | 49,18         | 2,16         | 179,60         |
| ТТК<br>16.11.22      | Компот "Рябинка"                    | 200              | 0,20               | 0,50         | 25,07          | 109,55         | 1,80         | 0,00        | 0,00        | 0,010          | 8,32                     | 0,40          | 0,10         | 12,00          |
| пром.пр              | Хлеб пшеничн. в/с, вит.             | 30               | 2,37               | 0,27         | 15,06          | 74,40          | 0,00         | 0           | 0,00        | 0,03           | 6,00                     | 4,20          | 0,33         | 19,50          |
| пром. пр             | Хлеб ржано-пшенич, вит.             | 25               | 1,05               | 0,02         | 9,17           | 40,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,04           | 7,25                     | 11,75         | 0,97         | 37,50          |
| <b>Итого:</b>        |                                     | <b>911</b>       | <b>33,12</b>       | <b>32,32</b> | <b>126,65</b>  | <b>953,13</b>  | <b>8,81</b>  | <b>0,31</b> | <b>4,08</b> | <b>0,46</b>    | <b>420,24</b>            | <b>108,20</b> | <b>6,16</b>  | <b>638,60</b>  |
| <b>Итог за день:</b> |                                     | <b>1691</b>      | <b>54,08</b>       | <b>55,05</b> | <b>225,56</b>  | <b>1638,00</b> | <b>24,78</b> | <b>0,55</b> | <b>6,84</b> | <b>0,85</b>    | <b>767,28</b>            | <b>183,70</b> | <b>11,01</b> | <b>1010,30</b> |

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

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



День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

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

День: среда

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецептур            | Наименование блюд   | Масса порции, г | Пищевые вещества,г |              |                | ЭЦ ккал         | Витамины,мг   |             |              |                | Минеральные вещества, мг |               |              |                 |
|-----------------------|---|-----------------|--------------------|--------------|----------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|--------------|-----------------|
|                       |   |                 | Белки г            | Жиры,г       | Углеводы,г     |                 | С             | А           | Е            | В <sub>1</sub> | Са                       | Mg            | Fe           | Р               |
| 1                     | 2   | 3               | 4                  | 5            | 6              | 7               | 8             | 9           | 10           | 11             | 12                       | 13            | 14           | 15              |
| <b>Завтрак</b>        |   |                 |                    |              |                |                 |               |             |              |                |                          |               |              |                 |
| ТТК<br>11.01.2023     | Паста с филе грудки индейки, огурец консерв.                | 200             | 18,10              | 17,27        | 38,10          | 401,15          | 16,60         | 0,00        | 1,25         | 0,21           | 48,56                    | 48,33         | 0,78         | 179,75          |
| 630/1994              | Чай с молоком   | 200             | 2,96               | 2,60         | 15,90          | 98,80           | 1,33          | 0,060       | 0,60         | 0,040          | 126,50                   | 15,40         | 0,41         | 172,00          |
| пром.пр<br>368/11     | Хлеб пшеничн. в/с, вит.<br>Фрукты свежие                    | 30<br>240       | 2,37<br>0,45       | 0,27<br>1,96 | 15,06<br>24,85 | 74,40<br>105,60 | 0,00<br>24,00 | 0<br>0,27   | 0,00<br>1,93 | 0,03<br>0,06   | 6,00<br>38,40            | 4,20<br>15,90 | 0,33<br>4,03 | 19,50<br>215,25 |
| <b>Итого:</b>         |   | <b>670</b>      | <b>23,88</b>       | <b>22,10</b> | <b>93,91</b>   | <b>679,95</b>   | <b>41,93</b>  | <b>0,33</b> | <b>3,78</b>  | <b>0,340</b>   | <b>219,46</b>            | <b>83,83</b>  | <b>5,55</b>  | <b>586,50</b>   |
| <b>Обед</b>           |   |                 |                    |              |                |                 |               |             |              |                |                          |               |              |                 |
| 15/2011               | Салат из свежих помидор и огурцов с з/луком                 | 100             | 0,96               | 2,28         | 3,67           | 69,19           | 16,70         | 0,16        | 0,30         | 0,04           | 18,49                    | 16,18         | 0,73         | 38,00           |
| 144/04                | Суп из овощей с фасолью (с мясом говядины, сметана, зелень) | 20/250/10<br>/1 | 9,100              | 11,08        | 26,67          | 183,24          | 10,36         | 0,10        | 0,97         | 0,09           | 158,35                   | 17,80         | 1,10         | 180,00          |
| 403/94                | Плов  | 275             | 17,09              | 19,94        | 55,08          | 484,63          | 6,22          | 0,011       | 3,07         | 0,30           | 133,31                   | 36,45         | 1,70         | 378,00          |
| 631/2004              | Компот из свежих ягод (вишня)                               | 200             | 0,300              | 0,00         | 25,65          | 104,43          | 6,00          | 0,00        | 0,10         | 0,010          | 15,52                    | 10,40         | 0,270        | 6,00            |
| пром.пр               | Хлеб пшеничн. в/с, вит.                                     | 30              | 2,37               | 0,27         | 15,06          | 74,40           | 0,00          | 0           | 0,00         | 0,03           | 6,00                     | 4,20          | 0,33         | 19,50           |
| пром.пр               | Хлеб ржано-пшеничн, вит.                                    | 30              | 1,26               | 0,24         | 11,01          | 48,00           | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,05           | 8,70                     | 14,10         | 1,17         | 45,00           |
| <b>Итого:</b>         |   | <b>916</b>      | <b>31,08</b>       | <b>33,81</b> | <b>137,14</b>  | <b>963,89</b>   | <b>39,28</b>  | <b>0,27</b> | <b>4,44</b>  | <b>0,520</b>   | <b>340,37</b>            | <b>99,13</b>  | <b>5,30</b>  | <b>666,50</b>   |
| <b>Итого за день:</b> |   | <b>1586</b>     | <b>54,96</b>       | <b>55,91</b> | <b>231,05</b>  | <b>1643,84</b>  | <b>81,21</b>  | <b>0,60</b> | <b>8,22</b>  | <b>0,86</b>    | <b>559,83</b>            | <b>182,96</b> | <b>10,85</b> | <b>1253,00</b>  |

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

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

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

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



День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №№<br>рецептур    | Наименование блюд                     | Масса<br>порции,г | Пищевые вещества,г |              |                | ЭЦ ккал        | Витамины,мг  |             |             |                | Минеральные вещества, мг |               |             |               |
|-------------------|---------------------------------------|-------------------|--------------------|--------------|----------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------|---------------|
|                   |                                       |                   | Белки<br>г         | Жиры,г       | Углеводы<br>,г |                | С            | А           | Е           | В <sub>1</sub> | Са                       | Mg            | Fe          | Р             |
| 1                 | 2                                     | 3                 | 4                  | 5            | 6              | 7              | 8            | 9           | 10          | 11             | 12                       | 13            | 14          | 15            |
| <b>Завтрак</b>    |                                       |                   |                    |              |                |                |              |             |             |                |                          |               |             |               |
| 576/2004          | Огурец свежий порционно               | 70                | 0,3                | 0,08         | 2,21           | 8,16           | 2,71         | 0           | 0,1         | 0,02           | 11,9                     | 9,8           | 0,05        | 21            |
| ТТК<br>09.10.2022 | Котлета рубленая из горбуши           | 90                | 10,31              | 8,02         | 13,06          | 172,54         | 0,64         | 0,18        | 1,25        | 0,00           | 123,04                   | 10,63         | 0,500       | 112,20        |
| 511/2004          | Рис отварной                          | 150               | 3,64               | 8,75         | 34,25          | 209,70         | 0,00         | 0,00        | 1,25        | 0,180          | 64,16                    | 19,14         | 0,550       | 105,70        |
| ТТК<br>27.08.22   | Кофейный напиток<br>быстрорастворимый | 200               | 1,52               | 1,66         | 18,52          | 95,10          | 0,28         | 0,000       | 0,00        | 0,000          | 77,45                    | 6,90          | 0,10        | 105,70        |
| пром.пр           | Хлеб ржано-пшенич, вит.               | 25                | 1,05               | 0,02         | 9,17           | 40,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,04           | 7,25                     | 11,75         | 0,97        | 37,50         |
| пром.пр           | Хлеб пшеничный в/с,вит                | 25                | 1,98               | 0,23         | 12,55          | 62,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,03           | 5,00                     | 3,50          | 0,27        | 16,25         |
|                   | <b>Итого:</b>                         | <b>560</b>        | <b>18,80</b>       | <b>18,76</b> | <b>89,76</b>   | <b>587,50</b>  | <b>3,63</b>  | <b>0,18</b> | <b>2,60</b> | <b>0,270</b>   | <b>288,80</b>            | <b>61,72</b>  | <b>2,44</b> | <b>398,35</b> |
| <b>Обед</b>       |                                       |                   |                    |              |                |                |              |             |             |                |                          |               |             |               |
| ТТК<br>10.03.23   | Салат "Цезарь"                        | 60                | 4,56               | 6,01         | 1,75           | 80,23          | 1,42         | 0,00        | 1,15        | 0,000          | 12,24                    | 10,28         | 0,78        | 40,80         |
| ТТК 12.01.21      | Суп "Кудрявый", зелень                | 250/1             | 4,19               | 6,50         | 10,30          | 117,81         | 1,30         | 0,00        | 0,00        | 0,000          | 87,60                    | 23,50         | 0,250       | 177,00        |
| ТТК<br>01.12.22   | Фрикасе (филе грудки<br>индейки)      | 100               | 9,66               | 11,27        | 2,79           | 160,23         | 1,05         | 0,11        | 0,30        | 0,02           | 118,67                   | 11,22         | 0,76        | 183,00        |
| 516/2004          | Макаронные изделия отварные           | 150               | 5,25               | 6,15         | 35,25          | 220,50         | 0,00         | 0,00        | 0,80        | 0,06           | 9,30                     | 7,30          | 0,70        | 76,00         |
| ТТК<br>08.11.21   | Кисель с витаминами "<br>Витошка"     | 200               | 0,00               | 0,00         | 26,38          | 114,95         | 20,10        | 0,13        | 0,80        | 0,250          | 153,00                   | 6,20          | 0,080       | 3,00          |
| пром.пр           | Хлеб пшеничн. в/с, вит.               | 30                | 2,37               | 0,27         | 15,06          | 74,40          | 0,00         | 0           | 0,00        | 0,03           | 6,00                     | 4,20          | 0,33        | 19,50         |
| пром.пр           | Хлеб ржано-пшенич, вит.               | 25                | 1,05               | 0,02         | 9,17           | 40,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,04           | 7,25                     | 11,75         | 0,97        | 37,50         |
| 368/2011          | Фрукты свежие                         | 105               | 0,42               | 0,42         | 20,29          | 50,20          | 10,50        | 0,00        | 0,21        | 0,03           | 26,80                    | 9,45          | 0,31        | 11,50         |
|                   | <b>Итого:</b>                         | <b>921</b>        | <b>27,50</b>       | <b>30,64</b> | <b>120,99</b>  | <b>858,32</b>  | <b>34,37</b> | <b>0,24</b> | <b>3,26</b> | <b>0,43</b>    | <b>420,86</b>            | <b>83,90</b>  | <b>4,18</b> | <b>548,30</b> |
|                   | <b>Итого за день:</b>                 | <b>1481</b>       | <b>46,30</b>       | <b>49,40</b> | <b>210,75</b>  | <b>1445,82</b> | <b>38,00</b> | <b>0,42</b> | <b>5,86</b> | <b>0,70</b>    | <b>708,66</b>            | <b>115,68</b> | <b>6,55</b> | <b>686,60</b> |

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

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

День: Суббота

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

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

День: Суббота

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

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



День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №№<br>рецептур  | Наименование блюд  | Масса<br>порции,г | Пищевые вещества,г |              |                | ЭЦ ккал        | Витамины,мг  |             |             |                | Минеральные вещества, мг |               |             |               |
|-----------------|--|-------------------|--------------------|--------------|----------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------|---------------|
|                 |  |                   | Белки<br>г         | Жиры,г       | Углеводы<br>,г |                | С            | А           | Е           | В <sub>1</sub> | Са                       | Mg            | Fe          | Р             |
| 1               | 2  | 3                 | 4                  | 5            | 6              | 7              | 8            | 9           | 10          | 11             | 12                       | 13            | 14          | 15            |
| <b>Завтрак</b>  |  |                   |                    |              |                |                |              |             |             |                |                          |               |             |               |
| ТТК             | Сэндвич  | 70                | 9,21               | 10,11        | 19,47          | 205,11         | 4,01         | 0,00        | 1,01        | 0,14           | 51,80                    | 12,47         | 1,18        | 201,50        |
| ТТК             | Каша молочная с маслом   | 200/5             | 4,49               | 6,78         | 23,87          | 163,88         | 5,24         | 0,00        | 1,00        | 0,090          | 42,20                    | 17,05         | 1,42        | 170,24        |
| ТТК             | Какао с молоком и  | 180               | 3,51               | 2,79         | 13,47          | 111,55         | 0,00         | 0,14        | 0,45        | 0,03           | 162,09                   | 27,86         | 0,00        | 0,00          |
| пром.пр.        | Батон "Особый"<br>витаминизированный   | 20                | 1,50               | 0,58         | 10,28          | 52,40          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,02           | 3,80                     | 2,60          | 0,24        | 13,00         |
| 368/11          | Фрукты свежие (груши)  | 100               | 0,57               | 0,20         | 13,73          | 45,70          | 5,00         | 0,05        | 0,00        | 0,03           | 28,40                    | 2,00          | 0,10        | 32,07         |
|                 | <b>Итого:</b>  | <b>575</b>        | <b>19,28</b>       | <b>20,46</b> | <b>80,82</b>   | <b>578,64</b>  | <b>14,25</b> | <b>0,19</b> | <b>2,46</b> | <b>0,31</b>    | <b>288,29</b>            | <b>61,98</b>  | <b>2,94</b> | <b>416,81</b> |
| <b>Обед</b>     |  |                   |                    |              |                |                |              |             |             |                |                          |               |             |               |
| ТТК<br>05.09.13 | Салат "Фасоль с овощами"   | 100               | 1,31               | 4,13         | 23,72          | 122,72         | 0,50         | 0,00        | 0,97        | 0,230          | 111,83                   | 13,86         | 1,40        | 71,17         |
| № 57/11         | Борщ со свежей капустой и<br>картофелем (с мясом<br>говядины, сметана ,зелень) | 20/200/10<br>/2   | 7,05               | 8,50         | 16,30          | 164,83         | 1,06         | 0,16        | 1,38        | 0,07           | 142,39                   | 9,73          | 0,65        | 241,97        |
| 438/04          | Азу  | 200               | 14,02              | 13,79        | 24,72          | 273,16         | 0,49         | 0,00        | 0,950       | 0,06           | 94,61                    | 34,90         | 0,070       | 182,19        |
| ТТК<br>16.04.17 | Напиток из смородины   | 200               | 0,00               | 0,10         | 25,78          | 106,76         | 20,00        | 0,00        | 0,00        | 0,020          | 17,64                    | 7,75          | 0,39        | 16,00         |
| пром.пр         | Хлеб пшеничный в/с<br>витаминизированный                                       | 30                | 2,37               | 0,27         | 15,06          | 74,40          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,03           | 6,00                     | 4,20          | 0,33        | 19,50         |
| пром. пр        | Хлеб ржано-пшеничный<br>витаминизированный                                     | 30                | 1,26               | 0,24         | 11,01          | 48,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,05           | 8,70                     | 14,10         | 1,17        | 45,00         |
|                 | <b>Итого:</b>  | <b>792</b>        | <b>26,01</b>       | <b>27,03</b> | <b>116,59</b>  | <b>789,87</b>  | <b>22,05</b> | <b>0,16</b> | <b>3,30</b> | <b>0,46</b>    | <b>381,17</b>            | <b>84,54</b>  | <b>4,01</b> | <b>575,83</b> |
|                 | <b>Итого за день:</b>  | <b>1367</b>       | <b>45,29</b>       | <b>47,49</b> | <b>197,41</b>  | <b>1368,51</b> | <b>36,30</b> | <b>0,35</b> | <b>5,76</b> | <b>0,77</b>    | <b>669,46</b>            | <b>146,52</b> | <b>6,95</b> | <b>992,64</b> |

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 и старше

| №№<br>рецептур       | Наименование блюд  | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества,г |              |               | ЭЦ ккал        | Витамины,мг  |             |             |                | Минеральные вещества, мг |               |              |                |
|----------------------|--|-----------------------|--------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------|---------------|--------------|----------------|
|                      |  |                       | Белки<br>г         | Жиры,г       | Углеводы<br>г |                | С            | А           | Е           | В <sub>1</sub> | Са                       | Mg            | Fe           | Р              |
| 1                    | 2  | 3                     | 4                  | 5            | 6             | 7              | 8            | 9           | 10          | 11             | 12                       | 13            | 14           | 15             |
| <b>Завтрак</b>       |  |                       |                    |              |               |                |              |             |             |                |                          |               |              |                |
| ТТК<br>30.01.23      | Сэндвич  | 70                    | 9,21               | 10,11        | 19,47         | 205,11         | 4,01         | 0,00        | 1,01        | 0,14           | 51,80                    | 12,27         | 1,18         | 201,50         |
| ТТК<br>31.10.13      | Каша молочная с маслом<br>"Дружба"   | 200/5                 | 4,49               | 6,78         | 23,87         | 163,88         | 5,24         | 0,00        | 1,00        | 0,090          | 42,20                    | 17,05         | 1,42         | 170,24         |
| ТТК<br>12.11.21      | Какао с молоком и<br>витаминами "Витошка"                                      | 200                   | 3,90               | 3,10         | 14,97         | 123,95         | 0,00         | 0,16        | 0,50        | 0,04           | 180,10                   | 30,96         | 0,93         | 0,00           |
| пром.пр.             | Батон "Особый"<br>витаминизированный   | 40                    | 3,00               | 1,16         | 20,56         | 104,80         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,04           | 7,60                     | 5,20          | 0,48         | 26,00          |
| 368/11               | Фрукты свежие  | 110                   | 0,77               | 0,70         | 16,77         | 48,70          | 7,93         | 0,18        | 0,00        | 0,070          | 30,40                    | 6,86          | 0,45         | 32,07          |
| <b>Итого:</b>        |  | <b>625</b>            | <b>21,37</b>       | <b>21,85</b> | <b>95,64</b>  | <b>646,44</b>  | <b>17,18</b> | <b>0,34</b> | <b>2,51</b> | <b>0,38</b>    | <b>312,10</b>            | <b>72,34</b>  | <b>4,46</b>  | <b>429,81</b>  |
| <b>Обед</b>          |  |                       |                    |              |               |                |              |             |             |                |                          |               |              |                |
| ТТК<br>05.09.13      | Салат "Фасоль с овощами"   | 100                   | 1,31               | 4,13         | 23,72         | 122,72         | 0,50         | 0,00        | 0,97        | 0,230          | 111,83                   | 13,86         | 1,40         | 71,17          |
| 57/11                | Борщ со свежей капустой и<br>картофелем (с мясом<br>говядины, сметана, зелень) | 25/250/10<br>/2       | 10,96              | 12,10        | 27,05         | 279,36         | 2,28         | 0,17        | 1,71        | 0,08           | 176,14                   | 27,13         | 2,29         | 292,43         |
| 438/04               | Азу  | 200                   | 14,02              | 13,79        | 24,72         | 273,16         | 0,49         | 0,00        | 0,950       | 0,06           | 94,61                    | 34,90         | 0,070        | 182,19         |
| ТТК<br>16.04.17      | Напиток из смородины   | 200                   | 0,00               | 0,10         | 25,78         | 106,76         | 20,00        | 0,00        | 0,00        | 0,020          | 17,64                    | 7,75          | 0,39         | 16,00          |
| пром.пр              | Хлеб пшеничный в/с<br>витаминизированный                                       | 30                    | 2,37               | 0,27         | 15,06         | 74,40          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,03           | 6,00                     | 4,20          | 0,33         | 19,50          |
| пром. пр             | Хлеб ржано-пшеничный<br>витаминизированный                                     | 30                    | 1,26               | 0,24         | 11,01         | 48,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,05           | 8,70                     | 14,10         | 1,17         | 45,00          |
| <b>Итого:</b>        |  | <b>847</b>            | <b>29,92</b>       | <b>30,63</b> | <b>127,34</b> | <b>904,40</b>  | <b>23,27</b> | <b>0,17</b> | <b>3,63</b> | <b>0,47</b>    | <b>414,92</b>            | <b>101,94</b> | <b>5,65</b>  | <b>626,29</b>  |
| <b>Итог за день:</b> |  | <b>1472</b>           | <b>51,29</b>       | <b>52,48</b> | <b>222,98</b> | <b>1550,84</b> | <b>40,45</b> | <b>0,51</b> | <b>6,14</b> | <b>0,85</b>    | <b>727,02</b>            | <b>174,28</b> | <b>10,11</b> | <b>1056,10</b> |

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

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

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 и старше

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



День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

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

День:Среда

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 и старше

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

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

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

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 и старше

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



День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

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

День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 и старше

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













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

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

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

Примерное меню разработали сотрудники НГ МУП «Школьное питание»:  
Начальник отдела общественного питания  Т.С.Петросова  
Ведущий технолог  Е.И.Васюта  
Технолог  Е.Б.Розумняк  
Технолог  И.О. Бабкина