

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №32



Утверждено
Генеральный директор ДАО «Контакт»



12 дневное основное меню на учебный год для детей 7-11 лет

г.Хабаровск
2024год

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет.

№ п/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергети ч ценность	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г		В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв/ сут	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	
	Первый день		Завтрак													
ТТК№60	Каша манная на молоке с маслом	200	7,35	11,97	27,47	246,8	0,18	0,18	2,0	112	90,8	96,21	12,22	0,33	140,71	
ТТК№63	Сыр порциями	20	5,04	3,7	00	42	0,00	0,01	0,18	13	144,15	00	7,5	0,07	17,4	
	Кондитерское изделие	40	3,86	3,28	3,98	88	002	015	00	40	00	13	6,94	02	78,67	
ТТК№46	Чай с сахаром с лимоном	200/7	02	00	16	65	00	00	12,82	00	8,05	9,79	5,24	00	36,66	
	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,0	30,60	2,40	1,56	
	Йодированный															
	Итого	517	19,25	19,75	85,19	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275	
			Обед													
ТТК№118	Ассорти из овощей	60,0	061	019	4,61	25,1	0,00	0,00	1,00	95	4,60	2,80	2,80	0,12	28,20	
ТТК№29	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	210 (200/10)	6,04	5,60	12,67	142,30	0,04	0,05	1,05	50	30,38	16,49	9,45	0,30	78,30	
ТТК№36	Плов с мясом	180	14,22	20,56	15,63	288,9	0,18	0,32	2,25	20	96,52	173,71	16,34	0,18	124,69	
Сб. 2005г-Москва реш.349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,00	30,22	116,50	0,00	0,11	3,17	20	105,00	0,00	14,21	0,50	151,00	
	Хлеб пшеничный	55	2,80	0,80	45,36	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56	
	Хлеб ржано-пшеничный	56	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,50	36,00	14,10	0,70	1,25	
	Итого	761	26,95	27,65	115,81	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385	
			Полдник													
	Сок	200,00	0,00	0,00	11,80	92,00	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	79,60	
ТТК№95	Рулет с сыром	60,00	7,30	7,90	12,70	91,00	0,08	0,12	1,58	70	78,79	80,82	10,62	0,80	9,80	
	Фрукт	130,00	0,40	-	9,00	52,00	0,04	0,02	2,62	00	15,21	15,18	4,38	0,20	20,60	
	Итого	390	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110	
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0	

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет.

№ п/п	Наименование	Выход		Белки	Жиры	Углев- оды	Энергети ч ценность	Витамины					Минеральные вещества				
		г	г	г	г	г		В1, мг	B2 мг	C мг	A, рет.экв /сут	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	
	Второй день.	Завтрак															
ТК№65	Запеканка из творога с рисом	200	16,97	19,11	13,01		315,02	0,22	0,26	11,2	158	234,7	117,16	31,62	0,15	196,05	
ТК № 142	Соус шоколадный	60	00	00	24,5		90,92	00	0,00	1,20	9	6,58	7,65	1,16	0,93	41,04	
ТК№ 47	Чай с сахаром	200	02	00	16		65	00	0,08	2,6	00	8,05	9,79	5,24	00	36,66	
	Хлеб –пшеничный	42	2,08	0,64	30,24		116,56	0,08	0,01	00	8	25,60	140,4	24,48	1,92	1,25	
	йодированный							0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275	
	Итого	502	19,25	19,75	83,75		587,5										
		Обед															
ТК№117	Салат " Пестрый"	60	0,72	3,1	7,19		59	0,02	0,01	0,93	90	1,12	10,86	0,02	0,08	0,10	
ТК№12	Борщ с картофелем капустой со сметаной	200	5,89	9,00	21,10		166,50	0,060	0,148	4,25	20	63,78	36,26	8,51	0,06	138,38	
ТК№43	Рыба запеченная по- гречески	100	10,11	6,31	5,88		95,25	0,01	0,17	0,33	48	110,2	123,54	18,15	0,18	116,798	
ТК№22	Картофельное пюре с маслом	150	4,27	7,78	18,60		132,91	0,13	0,15	0,16	25	39,00	00	00	0,10	47,00	
	Сок	200,00	00	00	11,80		90,00	00	00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	79,60	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	3,36	0,96	45,36		174,84	0,100	0,012	00	12	38,40	164,34	36,72	2,88	1,872	
	Хлеб ржаной/ржано- пшеничный	56	2,60	0,50	7,32		104,0	0,10	0,00	13,53	50	116,5	36,00	14,10	0,70	1,25	
	Итого	826	26,95	27,65	117,25		822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385	
		Полдник															
ТК №176	Молоко (кипяченное)	200,00	3,3	2,5	3,5		98,0	0,05	0,09	1,15	30	82,36	79,92	14,99	0,70	45,6	
ТК№20	Пирожок печеный с творогом	50,00	4,0	5,4	21,0		110,7	0,05	0,03	0,67	30	12,21	19,90	0,61	0,2	38,73	
	Фрукт	130,00	0,4	00	9,0		26,3	0,02	0,02	4,18	10	15,43	10,18	9,40	0,3	25,67	
	Итого	380	7,7	7,9	33,5		235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110	
	Всего		53,9	55,3	234,5		1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0	

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет.

№ п/р	Наименование	Выход		Белки	Жиры	Углев- оды	Энерге тич ценнос ть	Витамины					Минеральные вещества				
		г	г	г	г	г		В1, мг	В2 мг	С мг	А, рети.экв , /сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
	Третий день	Завтрак															
ТТК№59	Каша жидкая на молоке из пшена с маслом	190	5,47	9,77	29,55		257,3	018	0332	2,0	112	101,8 5	96,21	14,12	031	145,11	
ТТК №63	Сыр порциями	15	3,78	2,78	00		31,5	00	00	018	13	108	00	5,6	007	13	
ТТК№62	Яйцо вареное	50	7,0	6,4	04		88,0	002	0,008	00	40	25,1	13,0	6,94	022	78,67	
ТТК№46	Чай с сахаром с лимоном	207 (200/7)	02	00	16		65	00	00	12,82	00	8,05	9,79	5,24	00	36,66	
	Хлеб пшеничный	45	2,8	08	37,8		145,7	01	001	00	10	32	156	30,6	2,4	1,56	
	йодированный																
	Итого	507	19,25	19,75	83,75		587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275	
	Обед																
ТТК№6	Салат «Витаминный»	60	1,0	2,42	5,34		61	0,02	0,02	2,74	00	09	13,04	2,99	0,07	19,49	
ТТК№115	Суп картофельный с мясными фрикадельками	210 (200/10)	4,53	5,46	10,94		104,39	0,02	0,2	1,39	58	53,8	73,11	4,15	0,35	20,42	
ТТК№97	Печень или сердце тушенные с соусом томатным с овощами	90	13,15	14,92	16,51		191,61	0,08	0,165	5,27	47	57,85	17,00	00	0,27	27,25	
ТТК№21	Гречка отварная	150	3,75	3,75	20,67		170,40	0,12	0,095	0,90	90	7,71	79,35	20,30	0,77	115,43	
ТТК№ 54	Компот из кураги	200	0,16	00	21,60		87,00	00	00	3,24	0,00	133,6	24,90	21,00	0,70	200,10	
	Хлеб пшеничный	45	2,80	0,80	37,80		145,70	0,10	0,01	0,00	10	32,00	156,0	30,60	1,62	1,56	
	йодированный																
	Хлеб ржаной/ржано- пшеничный	52	1,56	0,30	4,39		62,40	0,08	0,00	7,46	40	99,14	21,60	8,46	0,42	0,75	
	Итого	807	26,95	27,65	117,25		822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385	
	Полдник																
	Сок	200,0	00	00	11,80		92,0	00	00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	79,60	
ТТК№64	Пирожок печеный с капустой	60,00	7,30	7,90	12,70		91,0	0,08	0,12	1,58	70	78,79	80,82	10,62	0,80	9,80	
	Фрукт	130,0	0,40	-	9,00		52,00	0,04	0,02	2,62	00	15,21	15,18	4,38	0,20	20,60	
	Итого	390	7,7	7,9	33,5		235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110	
	Всего		53,9	55,3	234,5		1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0	

Основное меню на учебный год детей 7-11 лет

№ п/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев-оды	Энергетич-ценность	Витамины					Минеральные вещества						
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв /сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			
	Четвертый день	Завтрак																
ТТК№ 173	Люля-Кебаб	90	8,72	12,24	1,07	120,8	00	011	14,35	85,	103,6	2,7	2,36	004	92,84			
ТТК № 96	Макаронные изделия отварные	160	4,23	4,21	23,88	231	0,18	0,16	0,00	70	79,0	84,46	18,54	047	107,0			
ТТК № 50	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	2,5	21	90	002	007	065	10	60,4	31,84	11	009	73,6			
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,80	0,80	37,8	145,7	0,10	0,01	00	10	32,00	156,0	30,60	2,40	1,56			
	Итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275			
		Обед																
ТТК№123	Салат «Бурячок»	60	09	3,1	4,0	51,00	0,01	0,02	2,61	00	30,17	28,58	7,60	0,02	45,65			
ТТК№124	Суп картофельный с бобовыми с птицей	205 (200/5)	8,80	10,0	31,77	176,0	0,11	0,12	1,49	95	44,70	60,67	11,51	0,20	52,80			
ТТК№ 179	Жаркое по-домашнему	170	12,9	16,0	11,47	255,8	0,10	0,34	1,57	90	135,63	89,75	13,69	0,78	81,74			
ТТК№ 172	Компот из изюма	200	0,00	0,00	24,89	90,0	00	0,00	1,80	00	26,00	14,00	10,0	0,10	202,0			
	Хлеб пшеничный	45	2,80	0,80	37,8	145,7	0,10	0,01	00	10	32,00	156,0	30,60	2,40	1,56			
	Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	56	2,60	0,50	7,32	104,0	0,10	0,00	13,53	50	116,5	36,00	14,10	0,70	1,25			
	Итого	736	28,0	30,4	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385			
		Полдник																
	Кисломолочная пищевая продукция	180	3,3	2,5	3,5	98,0	0,06	0,1	1,4	00	87,91	86	5,83	0,712	41,0			
ТТК № 93	Ватрушка с творогом	50,00	4,0	5,4	18,2	85,0	0,02	0,02	1,98	70	6,88	8,82	14,79	0,288	30,1			
	Фрукт	130,00	0,4	00	11,8	52,0	0,04	0,02	2,62	00	15,21	15,18	4,38	0,20	38,90			
	Итого	360	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110			
	Всего		54,95	58,05	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0			

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет.

№ п/р	Наименование	Выход		Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины					Минеральные вещества					
		г	г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв /сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг		
	Пятый день	Завтрак																
	Йогурт	200	3,3	2,5	3,5		98	0,06	0,1	1,4	00	87,91	86	5,83	0,712	41,0		
ТТК№116	Омлет натуральный с зеленым горошком	150	14,07	16,77	41,57		337,08	0,16	0,09	12,2	169	160,29	92,21	33,05	1,41	196,402		
ТТК№47	Чай с сахаром	200	0,2	00	16		65	00	0,08	1,4	00	8,05	9,79	5,24	00	36,66		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,68	0,48	22,68		87,42	0,08	0,08	00	6	18,75	87	18,38	0,878	0,938		
	Итого	580	19,25	19,75	83,75		587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275		
		Обед																
ТТК№114	Салат "Заря"	60	04	4,26	4,2		64	000	000	2,74	70	2,0	4,80	2,20	0,06	23,40		
ТТК№19	Суп картофельный с гречневой крупой с птицей	210 (200,/10)	7,39	8,16	10,8		128,65	00	003	048	13	58,31	76,53	6,72	002	125,86		
ТТК№89	Овощи тушенные с мясом	170	13,2	13,77	19,35		234,51	022	0,45	1,08	80	144,41	103,33	13,55	0,14	119,52		
ТТК №23	Напиток из плодов шиповника	200	00	00	30,22		116,5	00	00	3,17	20	25,38	00	14,21	1,43	113,1		
	Хлеб пшеничный йодированный	60	3,36	0,96	45,36		174,84	0,1	0,01	00	12	38,40	164,34	36,72	1,85	1,87		
	Хлеб ржано- пшеничный	56	2,60	0,50	7,32		104,0	0,1	00	13,53	50	116,50	36,00	14,10	0,70	1,25		
	Итого	756	26,95	27,65	117,25		822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385		
		Полдник																
	Кисломолочная пищевая продукция	180	3,30	2,50	3,50		98,00	0,06	0,10	1,40	00	87,91	86,00	5,83	0,19	41,00		
ТТК№73	Булочка российская	50,00	4,00	5,40	21,00		110,70	0,04	0,020	0,42	60	4,16	2,00	3,17	0,10	53,35		
	Фрукт	160,00	0,40	00	9,00		26,30	0,02	0,02	4,18	10	17,93	22,00	16,00	0,91	15,65		
	Итого	390	7,7	7,9	33,5		235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110		
	Всего		53,9	55,3	234,5		1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0		

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет.

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергети ч ценность	Витамины				Минеральные вещества				
							В1, мг	B2 мг	C мг	A, ре.экв /сут	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
		г	г	г	г	ккал									
	Шестой день														
	Завтрак														
ТТК№180	Вареники с картофелем, из отварных с маслом из полуфабриката промышленного производства(мороженные)	200	9,17	13,67	21,9	291,23	0,18	0,27	3,43	133	72,9	72	19,01	021	176,58
ТТК№63	Сыр порциями	15	3,78	2,78	00	31,5	00	00	018	13	108	00	5,6	007	13
ТТК№94	Соус из яблок	40	00	00	3,05	29,07	00	00	10,74	9	1,7	2,0	029	023	10,26
ТТК№51	Какао с молоком	200,	3,5	2,5	21	90	002	007	065	10	60,4	45	7,0	009	73,6
	Хлеб пшеничный	45	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	00	10	32,00	156,0	30,60	2,40	1,56
	Йодированный						0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275
	Итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5									
	Обед														
ТТК №11	Салат "Свеколка"	60	1,00	2,45	3,44	56,00	0,02	0,030	0,98	00	28,80	22,58	5,03	0,02	56,23
ТТК№16	Суп из овощей с фасолью	200	7,39	7,30	10,80	126,65	00	0,030	0,48	13	18,31	76,53	6,72	0,02	125,86
ТТК №41	Птица тушенная в кисло-сладком соусе	90	9,40	12,10	6,94	131,45	0,17	0,19	2,77	170	46,89	29,10	6,02	0,09	00
ТТК№25	Перловка отварная рассыпчатая	150	3,60	4,50	29,35	171,70	0,03	0,23	0,00	2	8,90	39,89	4,03	0,27	00
	Сок	200	0,16	0,00	21,60	87,00	00	00	3,24	00	133,6	24,90	21,00	0,70	200,1
	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,0	30,60	2,40	1,56
	Йодированный						0,10	0,00	13,53	50	116,50	36,00	14,10	0,70	1,25
	Хлеб ржано-пшеничный	56	2,60	0,50	7,32	104,00	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385
	Итого	806	26,95	27,65	117,25	822,5									
	Полдник														
	Молоко (кипяченное)	200,0	3,3	2,5	3,5	98	005	009	3,25	40	82,36	79,92	14,99	07	45,60
ТТК 176	Ватрушка с повидлом	50,0	4,0	5,4	25,0	85	003	003	013	30	12,43	14,9	5,63	03	25,5
ТТК№74	Фрукт	165	0,40	-	5	52,0	0,04	0,02	2,62	00	15,21	15,18	4,38	0,2	38,90
	Итого	415	7,7	7,9	33,5	1645	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет

Наименование	Выход		Белки	Жиры	Углев- оды	Энергет и ценность	Витамины				Минеральные вещества				
	г	г	г	г	г	ккал	B1, мг	B2 мг	C мг	A, рет.экв/ сут	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
Седьмой день															
Завтрак															
Каша пшеничная молочная с маслом	200	9,59	11,49		29,55	293,58	0,17	0,27	2,0	106	137,95	115,21	25,34	1,66	144,4
Кондитерское изделие	44	4	5		10	90	0,05	0,00	0,00	40	0,00	14	7	0,02	80
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,2	0,00		16	65	0,00	0,00	12,82	10	8,05	9,79	5,24	0,00	36,66
Сыр порциями	15	3,78	2,78		0,00	31,5	0,00	0,00	0,18	13	108	0,00	5,6	0,007	13
Хлеб пшеничный поджаренный	35	1,68	0,48		28,2	107,42	0,08	0,08	0,00	6	21	136	19,32	1,07	0,94
Итого	501	19,25	19,75	Обед	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275
Обед															
Ассорти из овощей	60	0,61	0,19		4,61	25,1	0,00	0,00	4,16	140	1,40	13,58	0,025	0,035	0,13
Суп картофельный с бобовыми с мясом (200/6)	206	5,31	6,43		10,33	120,01	0,11	0,13	0,04	45	100,03	127,52	21,775	0,365	146,62
Пельмени мясные отварные с маслом	160	15,47	19,73		39,59	340,69	0,11	0,35	0,03	0,00	1,47	27,0	0,00	0,00	35,34
Сок	200	0,16	0,00		21,6	87,00	0,00	0,00	3,24	0,00	133,60	24,90	21,00	0,70	200,1
Хлеб пшеничный поджаренный	50	2,80	0,80		37,80	145,70	0,10	0,01	0,00	10	32,0	156,0	30,60	2,40	1,56
Хлеб ржано- пшеничный	56	2,60	0,50		7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,5	36,00	14,10	0,70	1,25
Итого	732	26,95	27,65	Полдник	121,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385
Полдник															
Кисломолочный пищевой продукт	180	3,70	2,50		3,50	98,00	0,06	0,11	1,00	0,00	87,94	98,00	5,83	0,22	41,0
Пирожок печеный с фаршем картофельным с луком	50,00	3,60	5,40		21,00	85,00	0,04	0,01	0,40	60	4,16	2,00	3,17	0,10	38,0
Фрукт	130,00	0,40	0,00		9,00	52,00	0,02	0,02	4,60	10	17,90	10,0	16,0	0,88	31,0
Итого	360	7,7	7,9		33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110
Всего		53,9	55,3		238,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход		Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рети. в/сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
	Девятый день															
ГТК № 98	Яичная запеканка с гренками	150	14,07	16,77	41,57	337,08		0,14	0,25	0,78	169	159,84	97,04	33,07	0,85	196,4
	Йогурт	200	3,3	2,5	3,5	98		0,06	0,1	1,4	0,0	87,91	86	5,83	0,71	41
ГТК № 46	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,2	0,0	1,6	65		0,0	0,0	12,82	0,0	8,05	9,79	5,24	0,0	36,66
	Хлебпшеничный йодированный	30	1,68	0,48	22,68	87,42		0,1	0,0	0,0	6	19,2	82,17	18,36	1,44	0,94
	Итого	587	19,25	19,75	83,75	587,5		0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275
	Обед															
ГТК № 55	Огурцы соленные порциями с растительным маслом	60	1,00	2,42	5,34	61,00		0,02	0,02	0,40	0,0	6,90	13,04	2,99	0,07	19,49
ГТК № 75	Суп « Харчо » с мясом	206 (200/6)	5,53	8,4	14,1	130,39		0,02	0,31	3,731	58	47,8	73,11	4,15	0,35	20,42
ГТК № 32	Птица тушеная с картофелем	170	14,34	15,53	22,47	264,91		0,18	0,15	0,17	107	76,8	106,85	21,45	0,18	191,28
№ 2005г Москва рещ.349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,68	0,0	30,22	116,5		0,0	0,0	3,17	20	105	0,0	14,21	0,5	151
	Хлебпшеничный йодированный	50	2,80	0,80	37,80	145,70		0,10	0,01	0,00	10	32,00	156,0	30,60	2,40	1,56
	Хлеб пшеничный ржаной/ржано- пшеничный	56	2,60	0,50	7,32	104,00		0,10	0,0	13,53	50	116,50	36,0	14,10	0,70	1,25
	Итого	742	26,95	27,65	117,25	822,5		0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385
	Полдник															
	Фрукт	130	0,40	0,0	9,00	26,30		0,02	0,02	4,18	10	36,39	44,00	13,00	0,41	15,65
	Сок	200	0,0	0,0	11,8	90,00		0,00	0,00	1,80	0,0	16,00	14,00	10,00	0,20	89,40
ГТК № 82	Рулет с творогом	60	7,30	7,90	12,7	118,70		0,10	0,12	0,02	60	57,61	52,00	2,00	0,59	4,95
	Итого	390	7,7	7,9	33,5	235		0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645		0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет

Наименование	Выход		Белки	Жиры	Углев- оды	Энергети ч ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества					
	г		г	г	г		В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.эк в/сут	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
Десятый день	Завтрак														
Запеканка из творога с рисом	190	16.25	18.95	12.53	259.6	02	034	11	155	225.68	101.56	25.31	01	188.72	
Соус из кураги	60	00	00	17.42	117.2	00	00	2.6	10	9.27	7.65	1.35	1.42	48.06	
Чай с сахаром	200	02	00	16	65	00	00	1.4	00	8.05	9.79	5.24	00	36.66	
Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2.8	08	37.8	145.7	01	001	00	10	32	156	30.6	1.48	1.56	
Итого -проверено	500.	19.25	19.75	83.75	587.5	0.30	0.35	15.0	175	275.0	275.0	62.5	3.0	275.0	
Обед															
Салат "Мозаика"	60	0,16	5,13	5,44	73	00	00	0,91	00	4,0	6,0	3,50	0,08	36,75	
Борщ "Сибирский" со сметаной	200	4,85	4,10	20,2	166.29	0,06	0,08	1,15	24	81.96	61,46	5,15	0,07	50,28	
Биточки мясные	90	6,31	9,5	10,1	136	0,02	0,19	2,81	163	86,54	50,74	10,23	1,08	19,6	
Пюре гороховое	150	10,95	7,78	32,15	136,65	0,14	0,21	00	00	44,40	60,80	13,92	0,25	179,87	
Сок	200	00	00	11,8	90	00	00	2,60	00	26,0	14,0	10,0	0,1	96,0	
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,08	064	30,24	116.56	0,10	0,01	00	8	25,6	156,	30,6	1,92	1,25	
Хлеб ржаной/ржано- пшеничный	56	2,60	0,50	7,32	104,0	0,10	00	13,53	50	116,5	36,0	14,1	0,7	1,25	
Итого	796	26.95	27.65	117.25	822.5	0.42	0.49	21.0	245	385.	385.	87.50	4.2	385	
Полдник															
Кисломолочная пищевая продукция	180	3,3	2,5	3,5	98	0,06	0,11	1,0	00	87,94	98	5,83	0,22	41	
Ватрушка с творогом	60	4	5,4	21	85	0,04	0,01	2,0	60	4,16	2	15	0,69	38	
Фрукт	130	0,4	00	9	52	0,02	0,02	4,6	10	17,90	10	16,0	0,88	31	
Итого	370	7.7	7.9	33.5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110	
Всего		53.9	55.3	234.5	1645	0.84	0.98	42.0	490	770.0	770.0	175.0	8.4	770.0	

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет

№ р/р	Наименование	Выход		Белки	Жиры	Угле- воды	Энергет ич ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г		г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет экв/сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
	Одиннадцатый день															
	Завтрак															
ТТК№84	Нагетсы	90	12,74	14,9	9,63		174,94	004	018	024	95	162,35	55,95	14,24	053	130,0 9
ТТК№96	Макаронные изделия	160	4,23	4,21	23,88		231	018	016	00	70	79	84,46	18,54	055	107
ТТК№ 46	Чай с сахаром с лимоном	200/10	02	00	16		65	00	00	14,76	00	8,05	9,79	5,24	00	36,66
	Хлеб пшеничный йодированный	43	2,08	064	34,24		116,56	008	001	00	10	25,6	124,8	24,48	1,92	1,25
	Итого	503	19,25	19,75	83,75		587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275
	Обед															
ТТК№ 125	Салат «Здоровье»	60	004	3,12	3,94		47	00	00	2,74	58	2,0	4,8	2,2	0,06	23,4
ТТК№19	Суп картофельный с гречневой крупой с птицей	210 (200/10)	7,39	8,16	10,8		128,65	00	003	048	13	58,31	76,53	6,72	002	125,55
ТТК№85	Рыба запеченная по-любительски	90	9,13	7,13	3,88		148,1	0,09	03	085	87	97,19	78,43	12,88	022	111
ТТК№22	Картофельное пюре с маслом	150	4,27	7,78	18,6		132,91	013	015	016	25	39	00	00	01	47
сб. 2004-М рец 648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	016	00	21,6		87	00	00	3,24	00	33,60	24,9	21	07	74,93
	Хлеб пшеничный йодированный	65	3,36	096	51,11		174,84	01	001	00	12	38,4	164,34	30,6	2,4	1,87
	Хлеб ржано-пшеничный	56	2,60	0,50	7,32		104,0	0,1	00	13,53	50	116,5	36,00	14,10	0,70	1,25
	Итого	831	26,95	27,65	117,25		822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385
	Полдник															
	Фрукт	130	0,40	00	9,00		26,30	0,02	0,02	4,18	10	36,39	44,00	13,00	0,41	15,65
	Сок	200	00	00	17,40		90,00	00	00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	89,40
ТТК № 53	Пицца овощная	100	7,30	7,90	7,10		118,70	0,10	0,12	0,02	60	57,61	52,00	2,00	0,59	4,95
	Итого	430	7,7	7,9	33,5		235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110
	Всего		53,9	55,3	234,5		1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв/ сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
Завтрак																
Двухдневный день																
ГТК №86	Печень, запеченная	90	10,27	8,67	8,12	202,9	0,17	0,252	12,48	155	124,15	10,02	16,84	0,38	199,84	
ГТК №24	Рис отварной	160	2,68	7,78	16,83	148,9	0,01	0,018	1,87	00	58,45	63,98	8,06	0,13	00	
ГТК №50	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	2,5	21	90,0										
	Хлеб пшеничный поджаренный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,02	0,07	0,65	10	60,4	45,0	7,0	0,09	73,6	
	Итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275	
Обед																
ГТК №120	Салат «Морковный»	60	0,16	5,08	5,44	73	0,00	0,00	1,00	95	4,60	2,80	2,80	0,12	28,20	
ГТК №14	Рисовый сметаной	200	5,49	7,7	15,5	144,39	0,02	0,22	1,39	00	52,7	81,35	4,94	0,36	16,51	
ГТК №87	Капуста тушеная с мясом	150	15,9	13,57	28,19	265,41	0,2	0,26	3,28	90	163,2	94,85	25,06	0,42	135,48	
	Сок	200	0,00	0,00	23,00	90,00	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	202,00	
	Хлеб пшеничный поджаренный	50	2,80	0,80	37,80	145,70										
	Хлеб ржаной	56	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,01	00	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56	
	Итого	716	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385	
Полдник																
ГТК №176	Фрукт	165	0,40	-	11,80	52,00	0,04	0,02	2,62	00	15,21	15,18	4,38	0,20	38,90	
	Молоко (кипяченное)	200	3,30	2,50	3,50	98,00	0,05	0,09	3,25	40	82,36	79,92	14,99	0,70	45,60	
ГТК №70	Булочка творожная	50	4,00	5,40	18,20	85,00	0,03	0,03	0,13	30	12,43	14,90	5,63	0,30	25,50	
	Итого	415	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110	
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0	