

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №32

С.А. Архипова



Утверждено

Генеральный директор ЗАО "Контакт"

Ю.Ю. Дымова

Ю.Ю. Дымова



12 дневное меню на учебный год для детей 12-18 лет

г.Хабаровск

2022год

лист 39

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет.

р/р	Наименование	Выход				Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
		г	г			г	г	г	г	г	мг		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
			г	г	г																					
	Первый день	Завтрак																								
ТТК№37	Соуска отварная или колбаса отварная	50,0	7,470	10,600	0,500	131,0	0,040	0,165	0,000	52	7,100	0,360	51,130	1,21	107,21											
ТТК№24	Макаронные изделия отварные с маслом	230,0	7,710	8,060	49,010	325,44	0,230	0,217	0,000	152	115,100	37,420	114,280	2,05	137,48											
ТТК№63	Сыр порциями	20,0	5,040	3,700	0,000	42,0	0,000	0,01	0,240	13	144,15	7,500	0,070	17,400												
ТТК№46	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,200	0,000	16,000	65,0	0,000	0,00	17,26	0,000	8,050	5,240	0,00	36,660												
	Хлеб пшеничный йодированный	40,0	2,080	0,640	30,240	116,56	0,080	0,008	0,000	8	25,600	24,480	1,170	1,250												
	Итого	555	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	0,4	17,5	225	300,0	75,0	4,5	300												
		Обед																								
ТТК№111	Салат из свежей капусты	100,0	1,017	5,07	9,14	97	0,082	0,021	4,75	160	1,60	0,030	14,52	0,04	0,140											
ТТК№18	Суп картофельный с бобовыми	250,00	5,20	7,85	13,91	141,88	0,136	0,189	0,00	70	113,46	29,48	115,80	1,07	143,75											
ТТК№68	Мясо отварное для первого блюда	6,00	1,20	0,20	0,00	6,51	0,012	0,18	0,04	0,00	1,26	2,59	25,74	0,30	31,60											
ТТК№38	Пельмени мясные отварные с маслом	190,0	17,223	17,53	40,62	317,91	0,00	0,00	0,035	0,00	1,75	0,000	29,040	0,000	40,970											
ТТК№54	Компот из кураги	200,0	0,16	0,00	21,60	87,00	0,02	0,16	3,24	0,00	133,60	21,00	24,90	0,70	200,10											
	Хлеб пшеничный йодированный	50,0	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	30,60	156,00	2,40	1,56											
	Хлеб ржано-пшеничный	75,0	3,90	0,75	10,98	156,00	0,14	0,00	16,435	75	136,33	21,30	54,00	1,79	1,88											
	Итого	871	31,5	32,2	134,05	952,0	0,49	0,56	24,5	315	420,0	105,0	420,0	6,3	420,0											
		Полдник																								
	Бифилайф	200,0	3,70	2,50	3,50	98,00	0,06	0,11	1,00	0,00	87,94	5,83	98,00	0,22	41,00											
ТТК№69	Булочка домашняя	70,0	4,90	6,70	25,80	122,00	0,06	0,03	1,40	80	14,16	8,17	12,00	0,70	48,00											
	Фрукт	160,0	0,40	0,00	9,00	52,00	0,02	0,02	4,60	10	17,90	16,00	10,00	0,88	31,00											
	Итого	430	9,0	9,2	38,3	272,0	0,14	0,16	7,0	90	120,0	30,0	120,0	1,8	120,0											
	Всего		63,0	64,4	268,1	1904,0	0,98	1,12	49,0	630	840,0	210,0	840,0	12,6	840,0											

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет

№ п/р	Наименование	Выход			Белки	Жиры	Углев	Энергет ценность	Витамины				Минеральные вещества								
		г	г	г					г	В1, мг	В2 мг	С мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			
	Второй день	Завтрак																			
ТТК№65	Запеканка из творога с рисом	230,00	19,50	22,20	15,97	352,10	0,25	0,31	13,50	205	250,68	126,56	37,81	0,28	213,72						
ТТК№94	Повидло или соус из кураги	70,00	0,00	0,00	25,98	117,20	0,00	0,00	1,40	10	9,27	7,65	1,35	1,82	48,06						
ТТК №46	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,08	2,60	0,00	8,05	9,79	5,24	0,00	36,66						
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56						
	Итого	550	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	0,4	17,5	225	300,0	300,0	75,0	4,5	300						
		Обед																			
ТТК№120	Салат "Морковный"	100,00	0,20	5,13	5,74	79	0,00	0,00	1,25	100	5,75	3,00	3,60	0,15	35,25						
ТТК№17	Сул лапша домашняя с птицей	250/10	7,00	7,00	13,32	151,90	0,05	0,07	1,30	70	30,53	16,89	12,81	0,37	92,47						
ТТК№35	Овощи тушеные с мясом	200,00	17,30	18,41	36,38	310,66	0,20	0,47	4,16	63	186,22	171,37	22,13	1,72	86,66						
	Сок	200,00	0,00	0,00	23,00	90,00	0,00	0,00	1,80	0,00	16,00	14,00	10,00	0,20	201,998						
	Хлеб пшеничный йодированный	60,00	3,36	0,96	45,36	174,84	0,10	0,01	0,000	12	38,4	164,34	36,72	2,88	1,872						
	Хлеб ржано- пшеничный	70,00	3,64	0,70	10,25	145,60	0,14	0,00	15,99	70	143,10	50,40	19,74	0,98	1,75						
	Итого	890	31,5	32,2	134,05	952,0	0,49	0,56	24,5	315	420,0	420,0	105,0	6,3	420,0						
		Полдник																			
	Фрукт	160	0,40	-	11,80	52,00	0,04	0,02	2,62	0,00	15,21	15,18	4,38	0,20	38,90						
	Молоко	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						
ТТК№70	Булочка творожная	75	5,30	6,70	23,00	122,00	0,05	0,05	1,13	50	22,43	24,90	10,63	0,90	35,50						
	Итого	435	9,0	9,2	38,3	272,0	0,14	0,16	7,0	90	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0						
	Всего		63,0	64,4	268,1	1904,0	0,98	1,12	49,0	630	840,0	840,0	210,0	12,6	840,0						

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет

№ п/р	Наименование	Выход		Белки		Жиры		Углев-оды		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
		г		г		г		г			В1, мг	B2, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
		г	г	г	г	г	г	г	г											г
	Третий день	Завтрак																		
ТТК№34	Шницель мясной	100,0	13,10	16,40	17,40	265,70	0,11	0,225	1,17	90	247,93	45,27	8,97	0,96	111,96					
ТТК№21	Гречка отварная	180,0	4,40	4,60	23,37	186,10	0,13	0,11	2,60	125	9,25	81,45	25,86	1,03	138,52					
ТТК№29	Соус томатный с овощами	20,00	2,00	1,20	1,18	17,50	0,01	0,055	11,13	00	2,77	7,49	4,33	0,11	11,30					
ТТК№47	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	00	2,60	00	8,05	9,79	5,24	0,00	36,66					
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56					
	Итого	550	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	0,4	17,5	225	300,0	300,0	75,0	4,5	300					
		Обед																		
ТТК№121	Закуска " Осенняя"	100,00	0,05	3,23	7,98	57	0,002	0,00	3,15	90	2,50	6,00	2,75	0,09	29,25					
ТТК №14	Рассольник сметаной	250,00	6,83	8,64	19,37	177,93	0,023	0,26	1,54	00	56,94	87,23	6,46	0,75	21,34					
ТТК№42	Птица "Золотистая"	100,00	12,12	9,44	4,38	139,38	0,075	0,11	0,015	90	43,00	116,77	29,68	0,43	158,57					
ТТК№22	Картофельное пюре с маслом	180,00	5,12	9,34	23,32	159,49	0,15	0,18	0,19	30	44,23	0,00	0,00	0,34	56,40					
2005г/349 Москва	Компот из смеси с/фруктов	200,00	0,68	0,00	30,22	116,50	0,00	00	3,17	20	105,00	0,00	14,21	0,50	151,00					
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56					
	Хлеб ржано-пшеничный	75,00	3,90	0,75	10,98	156,00	0,14	0,00	16,435	75	136,33	54,00	21,30	1,79	1,88					
	Итого	955	31,5	32,2	134,05	952,0	0,49	0,56	24,5	315	420,0	420,0	105,0	6,3	420,0					
		Полдник																		
	Кефир	200,0	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№81	Вагрушка с сыром	75,00	5,30	6,70	25,80	122,00	0,06	0,04	1,20	80	15,70	24,00	11,17	1,20	48,00					
	Фрукт	160,00	0,40	0,00	9,00	52,00	0,02	0,02	4,40	10	16,39	10,00	13,00	0,41	31,00					
	Итого	435	9,0	9,2	38,3	272,0	0,14	0,16	7,0	90	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0					
	Всего		63,0	64,4	268,1	1904,0	0,98	1,12	49,0	630	840,0	840,0	210,0	12,6	840,0					

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 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, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
Четвертый день																			
Завтрак																			
ТТК№58	Каша жидкая молочная из риса с маслом	250,00	8,64	13,14	28,99	327,16	0,21	0,310	16,85	160	176,10	77,66	24,34	1,31	145,858				
	Кондитерское изделие	1/50	7,00	6,40	0,40	88,00	0,02	0,008	0,00	43	25,10	13,00	6,94	0,22	78,67				
ТТК№50	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,50	2,50	21,00	90,00	0,02	0,07	0,65	10	60,40	45,00	7,00	0,09	73,60				
	Хлеб пшеничный йодированный	60,00	3,36	0,96	45,36	174,84	0,100	0,012	0,000	12	38,40	164,34	36,72	2,88	1,872				
	Итого	560	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	0,4	17,5	22,5	300,0	300,0	75,0	4,5	300				
Обед																			
ТТК№7	Салат "Здоровье"	100,00	037	5,40	5,00	78,00	0,03	0,03	1,13	100	42,30	29,70	8,40	0,14	52,00				
ТТК№115	Суп из овощей с пшцей	250/10	9,90	6,50	20,36	208,50	0,12	0,14	1,69	120	47,70	64,80	14,30	0,30	58,28				
ТТК№30	Азу	200,00	14,4	18,75	39,31	280,80	0,08	0,21	1,92	00	68,57	92,60	12,40	0,97	117,88				
2005г./388 Москва	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,13	0,00	20,60	83,00	0,02	0,17	3,33	10	93,10	22,90	18,00	0,70	188,40				
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56				
	Хлеб ржано-пшеничный	75,00	3,90	0,75	10,98	156,00	0,14	0,00	16,43	75	136,33	54,00	21,30	1,79	1,88				
	Итого	885	31,5	32,2	134,05	952,0	0,49	0,56	24,5	315	420,0	420,0	105,0	6,3	420,0				
Полдник																			
	Фрукт	160,00	0,40	0,00	9,00	26,30	0,02	0,02	4,18	10	36,39	44,00	13,00	0,41	15,65				
	Сок	200,00	0,00	0,00	17,40	90,00	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	89,40				
ТТК№71	Крепдель сахарный	75,00	8,60	9,20	11,90	155,70	0,12	0,14	1,02	80	67,61	62,00	7,00	1,19	14,95				
	Итого	435	9,0	9,2	38,3	272,0	0,14	0,16	7,0	90	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0				
	Всего	63,0	64,4	268,1	1904,0	0,98	1,12	49,0	630	840,0	840,0	210,0	12,6	840,0					

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет

№ п/р	Наименование	Выход г	Белки		Жиры		Углево- ды		Энергетич ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества							
			г	г	г	г	г	В1, мг		В2 мг	С мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг				
	Пятый день		Завтрак																		
	Йогурт	200,00	3,3	2,5	3,5	98				0,06	0,1	1,4	00	87,91	86	5,83	0,712	41			
ТТК №116	Омлет с зеленым горошком	200	17,32	20,02	53,57	429,58				0,21	0,14	13,5	219	185,29	112,34	45,55	2,91	221,402			
ТТК №47	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	16,00	65,00				0,00	0,08	2,60	0,00	8,05	9,79	5,24	0,00	36,66			
	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	1,68	0,48	22,68	87,42				0,08	0,08	0,00	6	18,75	91,87	18,38	0,878	0,938			
	Итого	630	22,5	23,0	95,75	680,0				0,35	0,4	17,5	22,5	300,0	300,0	75,0	4,5	300			
			Обед																		
ТТК №114	Салаг "Заря"	100,00	0,7	6,68	7,0	76				0,00	0,00	2,74	70	2,5	4,80	2,6	0,08	23,40			
ТТК №13	Борщ "Сибирский" со сметаной	250,00	5,94	5,13	23,05	191,45				0,08	0,09	1,44	30	87,33	73,83	6,44	0,09	59,46			
ТТК №31	Биточки мясные	100,00	12,42	6,34	7,25	116,9				0,00	0,282	0,00	72	74,77	71,36	10,2	0,25	79,67			
ТТК №27	Рагу из овощей	180,00	6,30	12,76	25,77	179,39				0,20	0,16	1,98	45	83,35	64,66	20,72	0,09	73,59			
ТТК №52	Компот из изюма	200,00	0,68	0,00	31,22	136,50				0,00	0,02	2,17	20	15,00	33,75	22,23	2,96	181,00			
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,08	0,64	30,24	116,56				0,08	0,008	00	8	25,60	124,80	24,48	1,92	1,25			
	Хлеб ржано- пшеничный	65,00	3,38	0,65	9,52	135,20				0,13	0,00	16,17	70	131,45	46,80	18,33	0,91	1,63			
	Итого	935	31,5	32,2	134,05	952,0				0,49	0,56	24,5	315	420,0	420,0	105,0	6,3	420,0			
			Полдник																		
	Кефир	200,00	3,30	2,50	3,50	98,00				0,06	0,10	1,40	0,00	87,91	86,00	5,83	0,19	41,00			
ТТК №73	Булочка российская	75,00	5,30	6,70	25,80	147,70				0,06	0,04	1,42	80	14,16	12,00	8,17	0,70	63,35			
	Фрукт	160,00	0,40	0,00	9,00	26,30				0,02	0,02	4,18	10	17,93	22,00	16,0	0,91	15,65			
	Итого	435	9,0	9,2	38,3	272,0				0,14	0,16	7,0	90	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0			
	Всего		63,0	64,4	268,1	1904,0				0,98	1,12	49,0	630	840,0	840,0	210,0	12,6	840,0			

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет.

№ п/п	Наименование	Выход		Белки		Жиры		Углево- оды		Энергетич ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества					
		г		г	г	г	г	г	г		В1, мг	В2 мг	С мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			
	Шестой день	Завтрак																				
ТТК№1	Вареники с картофелем, отварные с маслом из полуфабрикатов, промышленного производства (мороженные)	250,00		8,94	7,84	43,65	383,73			0,18	0,24	5,93	183	210,29	84	52,05	4,04	241,47				
ТТК№69,71	Мучное изделие	100,0,		7,2	10,8	21	170			0,1	0,11	08	20	9,32	156	6,34	02	1,56				
ТТК№94	Соус из кураги	15		00	00	3,05	20,23			00	00	10,2	2	1,7	1,9	029	023	10,26				
ТТК№51	Какао с молоком	200,00		6,36	4,36	28,05	106,04			0,07	0,05	0,57	20	78,69	58,10	16,32	0,03	46,71				
	Итого	565		22,5	23,0	95,75	680,0			0,35	0,4	17,5	225	300,0	300,0	75,0	4,5	300				
		Обед																				
ТТК №11	Салат «Свеколка»	100,00		1,22	3,50	4,30	75,70			0,025	0,040	1,38	0,00	32,14	28,80	8,18	0,200	85,33				
ТТК №19	Суп картофельный с гречневой крупой и птицей	250/20		9,03	9,12	12,70	166,30			00	0,05	0,85	27	21,13	88,94	10,40	0,250	131,2				
ТТК №92	Тефтели рыбные с соусом томатным с овощами	100,00		10,33	13,40	7,24	146,05			0,18	0,14	3,04	188	48,23	29,10	7,68	0,13	0,00				
ТТК№ 25	Перловка отварная рассыпчатая	180,00		4,32	4,68	40,16	185,65			0,025	0,15	0,00	20	9,80	41,86	7,40	1,32	0,00				
ТТК№122	Компот из яблок	200,00		0,16	0,00	21,60	87,00			0,02	0,17	3,24	0,00	133,6	24,90	21,00	0,70	200,1				
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00		2,80	0,80	37,80	145,70			0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56				
	Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	70,00		3,64	0,70	10,25	145,60			0,14	0,00	15,99	70	143,1	50,40	19,74	1,30	1,75				
	Итого	970		31,5	32,2	134,05	952,0			0,49	0,56	24,5	315	420,0	420,0	105,0	6,3	420,0				
		Полдник																				
	Молоко	200,00		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				
ТТК№74	Ватрушка с повидлом	75,00		5,30	6,70	23,00	122,00			0,05	0,05	1,13	50	22,43	24,90	10,63	0,90	35,50				
	Фрукт	160,00		0,40	-	11,80	52,00			0,04	0,02	2,62	0,00	15,21	15,18	4,38	0,20	38,90				
	Итого	435		9,0	9,2	38,3	272,0			0,14	0,16	7,0	90	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0				
	Всего			63,0	64,4	268,1	1904,0			0,98	1,12	49,0	630	840,0	840,0	210,0	12,6	840,0				

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет.

№ п/р	Наименование	Выход г	Белки		Жиры		Углево- оды		Энергетич ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества				
			г		г		г			В1, мг	В2 мг	С мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	
			г	г	г	г	г	г											г
	Седьмой день		Завтрак																
ТТК№60	Каша манная на молоке с маслом	250	10,04	15,06	30,41	310,16				0,23	0,29	0,00	160	109,4	101,715	18,6	1,54	165,4	
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	88,00			0,02	0,00	0,00	40	00	13,0	6,94	0,2	78,67		
ТТК №47	Чай с сахаром с лимоном	200/15	0,20	0,00	16,00	65,00			0,00	0,07	17,32	00	8,05	9,785	5,24	00	36,66		
	Хлеб пшеничный йодированный	60,00	3,36	0,96	45,36	174,84			0,100	0,01	00	12	38,40	175,50	36,72	2,69	1,872		
	Итого	585	22,5	23,0	95,75	680,0			0,35	0,4	17,5	225	300,0	300,0	75,0	4,5	300		
			Обед																
ТТК№111	Салат из свежей капусты	100,00	1,017	5,07	9,14	97			0,00	0,00	1,25	117	5,75	3,20	3,20	0,15	35,25		
ТТК№17	Суп лапша домашняя с птицей	250/10	7,00	7,00	13,32	151,90			0,05	0,07	1,30	70	30,53	16,89	12,81	0,37	92,47		
ТТК№ 36	Плов из говядины	200,00	15,543	18,42	15,03	255,76			0,20	0,36	2,345	21	103,99	181,57	16,76	0,61	137,528		
ТТК№ 55	Компот из смеси сухофруктов	200,00	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 йодированный	70,00	3,36	0,96	55,36	174,84			0,100	0,01	0,000	12	38,40	164,34	36,72	2,88	1,872		
	Хлеб ржанопшеничный	75,00	3,90	0,75	10,98	156,00			0,14	0,00	5	75	136,33	54,00	21,30	1,79	1,88		
	Итого	905	31,5	32,2	134,05	952,0			0,49	0,56	24,5	315	420,0	420,0	105,0	6,3	420,0		
			Полдник																
	Сок	200,00	0,00	0,00	11,80	92			0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	79,60		
ТТК№72	Рулет с сыром	70,00	8,60	9,20	17,50	128			0,10	0,14	2,58	90	88,79	90,82	15,62	1,40	19,80		
	Фрукт	160,00	0,40	-	9,00	52,00			0,04	0,02	2,62	00	15,21	15,18	4,38	0,20	20,60		
	Итого	430	9,0	9,2	38,3	272,0			0,14	0,16	7,0	90	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0		
	Всего		63,0	64,4	268,1	1904,0			0,98	1,12	49,0	630	840,0	840,0	210,0	12,6	840,0		

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет.

№ п/п	Наименование	Выход		Белки		Жиры		Углев-оды		Энергетич-ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества						
		г		г	г	г	г	г	г		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			
		Завтрак																				
ТТК№66	Восьмой день Запеканка из творога с морковью	230,00		19,50	22,20	6,97				352,10	0,25	0,31	13,50	205	250,68	126,56	37,81	0,28		213,72		
ТТК№94	Соус из кураги или повидло	70,00		0,00	0,00	34,98			117,20	0,00	0,00	1,40	10	9,27	7,65	1,35	1,82		48,06			
ТТК№47	Чай с сахаром	200,00		0,20	0,00	16,00			65,00	0,00	0,08	2,60	0,00	8,05	9,79	5,24	0,00		36,66			
	Хлеб -пшеничный йодированный	50,00		2,80	0,80	37,80			145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40		1,56			
	Итого	550		22,5	23,0	95,75			680,0	0,35	0,4	17,5	225	300,0	300,0	75,0	4,5		300			
		Обед																				
ТТК№117	Салат "Пестрый"	100,00		0,90	3,5	8,45			79	0,025	0,012	1,08	110	1,40	13,58	0,025	0,10		0,125			
ТТК№12	Борщ с картофелем капустой со сметаной	250,00		6,56	11,05	27,38			187,42	0,064	0,177	4,63	25	67,73	44,08	10,645	0,080		155,65			
ТТК№43	Рыба запеченная по-гречески	110,00		11,66	6,6	6,76			105,25	0,011	0,179	0,365	63	115,91	130	26,31	0,220		124,473			
ТТК№22	Пюре картофельное с маслом	180,00		5,12	9,34	23,32			159,49	0,15	0,180	0,19	30	44,23	0,00	0,00	0,34		56,40			
	Сок	200,00		0,00	0,00	11,80			90,00	0,00	0,00	1,80	0,00	16,00	14,00	10,00	0,89		79,60			
	Хлеб пшеничный йодированный	60,00		3,36	0,96	45,36			174,84	0,10	0,012	0,000	12	38,40	164,34	36,72	2,88		1,872			
	Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	75,00		3,90	0,75	10,98			156,00	0,14	0,00	16,435	75	136,33	54,00	21,30	1,79		1,88			
	Итого	975		31,5	32,2	134,05			952,0	0,49	0,56	24,5	315	420,0	420,0	105,0	6,3		420,0			
		Полдник																				
	Молоко	200,00		3,30	2,50	3,50			98,00	0,05	0,09	1,15	30	82,36	79,92	14,99	0,70		45,60			
ТТК№76	Булочка летная	75,00		5,30	6,70	25,80			147,70	0,07	0,05	1,67	50	22,21	29,90	5,61	0,80		48,73			
	Фрукт	160,00		0,40	0,00	9,00			26,30	0,02	0,02	4,18	10	15,43	10,18	9,40	0,30		25,67			
	Итого	435		9,0	9,2	38,3			272,0	0,14	0,16	7,0	90	120,0	120,0	30,0	1,8		120,0			
	Всего			63,0	64,4	268,1			1904,0	0,98	1,12	49,0	630	840,0	840,0	210,0	12,6		840,0			

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Выход		Белки	Жиры	Углев-оды	Энергетич. ценность	Витамины				Минеральные вещества							
		г	г					г	г	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
	Девятый день																		
ТТК №123	Ежики мясные	100,00	14,93	17,23	11,88	251,10	0,05	0,21	0,24	105	171,24	59,83	19,60	1,77	152,09				
ТТК №96	Макароны отварные	200,00	5,29	5,13	37,63	247,34	0,22	0,105	0,00	110	95,11	105,58	25,68	0,81	110				
ТТК №46	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,075	17,26	0,00	8,05	9,79	5,24	0,00	36,66				
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,08	0,64	30,24	116,56	0,08	0,01	0,00	10	25,60	124,80	24,48	1,92	1,25				
	Итого	555	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	0,4	17,5	225	300,0	300,0	75,0	4,5	300				
ТТК №123	Салат «Бурячок»	100,00	2,16	3,16	7,00	70,00	0,02	0,03	3,42	0,00	34,29	39,78	12,16	0,03	58,34				
ТТК №18	Суп картофельный с бобовыми с пшцей	250/10	9,90	10,50	20,36	208,50	0,12	0,14	1,69	120	47,70	64,80	14,30	0,30	58,28				
ТТК № 69	Жаркое домашнему	200,00	13,00	17,04	15,78	292,20	0,11	0,38	1,60	115	136,91	95,02	18,20	2,49	98,07				
	Сок	200,00	0,00	0,00	22,50	90,00	0,00	0,00	1,80	0,00	26,00	14,00	10,00	0,10	202,00				
	Батон нарезной	70,00	2,80	0,80	58,16	145,70	0,10	0,01	0,00	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56				
	Хлеб ржанопшеничный	70,00	3,64	0,70	10,25	145,60	0,14	0,00	15,99	70	143,10	50,40	19,74	0,98	1,75				
	Итого	900	31,5	32,2	134,05	952,0	0,49	0,56	24,5	315	420,0	420,0	105,0	6,3	420,0				
	Йогурт	200,00	3,30	2,50	3,50	98,00	0,06	0,1	1,4	00	87,91	86,0	5,83	0,71	41,0				
ТТК № 97	Ватрушка с творогом	75,00	5,30	6,70	23,00	122,00	0,04	0,04	2,98	90	16,88	18,82	19,79	0,88	40,1				
	Фрукт	160,00	0,40	-	11,80	52,00	0,04	0,02	2,62	0,00	15,21	15,18	4,38	0,20	38,90				
	Итого	435	9,0	9,2	38,3	272,0	0,14	0,16	7,0	90	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0				
	Всего	63,0	64,4	268,1		1904,0	0,98	1,12	49,0	630	840,0	840,0	210,0	12,6	840,0				

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Выход		Белки		Жиры		Углев-оды		Энергетич. ценность	Витамины						Минеральные вещества			
		г		г	г	г	г	г	г		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	
	Десятый день			Завтрак																
ТТК№59	Каша жидкая на молоке из пшена с маслом	250,00		5,78	11,28	21,94				311,12		0,16	0,312	16,93	155	157,81	64,56	15,02	1,37	172,75
ТТК№62	Яйцо вареное	1/50		7,00	6,40	0,40				88,00		0,02	0,008	0,00	40	25,10	13,00	6,94	0,22	78,67
ТТК№51	Какао с молоком	200,00		6,36	4,36	28,05				106,04		0,07	0,005	0,57	20	78,69	58,1	16,32	0,03	46/71
	Хлеб пшеничный йодированный	60,00		3,36	0,96	45,36				174,84		0,10	0,01	0,00	10	38,40	164,34	36,72	2,88	1,87
	Итого	560		22,5	23,0	95,75				680,0		0,35	0,4	17,5	225	300,0	300,0	75,0	4,5	300
				Обед																
ТТК №122	Салат « Дружба»	100,00		0,2	2,20	4,74				9,07		00	00	3,15	60	2,20	5,00	2,75	0,08	28,25
ТТК№14	Рассольник со сметаной	250,00		6,83	8,64	19,37				177,93		0,023	0,26	1,54	00	63,65	87,23	6,46	0,75	21,34
ТТК№97	Печень или сердце тушеные с соусом томатным с овощами	100,00		13,73	15,31	17,65				211		0,085	0,016	5,89	50	57,85	18,62	0,00	0,43	28,60
ТТК№21	Гречка отварная	180,00		4,40	4,60	23,37				186,10		0,132	0,114	2,60	125	9,25	81,45	25,86	1,03	138,52
ТТК№54	Компот из кураги	200,00		0,16	0,00	21,60				87,00		0,02	0,16	3,24	00	133,60	24,90	21,00	0,70	200,1
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00		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 ржаной/ржано-пшеничный	65,00		3,38	0,65	9,52				135,20		0,13	0,00	8,08	70	121,45	46,80	18,33	0,91	1,63
	Итого	945		31,50	32,20	134,05				952,00		0,49	0,56	24,5	315	420,0	420,0	105,0	6,30	420,0
				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 №72	Рулет с сыром	70,00		8,60	9,20	17,50				128,00		0,10	0,14	2,58	90	88,79	90,82	15,62	1,40	19,80
	Фрукт	160,00		0,40	-	9,00				52,00		0,04	0,02	2,62	00	15,21	15,18	4,38	0,20	20,60
	Итого	430		9,0	9,2	38,3				272,0		0,14	0,16	7,0	90	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0
	Всего			63,0	64,4	268,1				1904,0		0,98	1,12	49,0	630	840,0	840,0	210,0	12,6	840,0

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет.

№ п/п	Наименование	Выход				Энергетич. ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества					
		Белки		Жиры			Углеводы		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	
		г	г	г	г		г	г										
Завтрак																		
	Творожок	100,00	12,67	14,94	4,42	198,68	0,06	0,246	12,4	134	165,5	43,86	11,145	006	147,14			
ТТК №24	Макаронные отварные с маслом	190,00	6,27	7,1	29,97	241,48	0,19	0,024	0,00	67	88,05	82,01	21,895	1,56	114,328			
ТТК №46	Чай с сахаром лимонном	200/6	02	00	16	65	00	0,08	5,1	12	8,05	9,79	5,24	00	36,66			
	Хлеб пшеничный йодированный	60,00	3,36	0,96	45,36	174,84	0,1	0,05	0,00	12	38,4	164,34	36,72	2,88	1,872			
	Итого	556	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	0,4	17,5	225	300,0	300,0	75,0	4,5	300			
Обед																		
ТТК №119	Салат "Мозаика"	100,00	0,38	5,5	6,94	82,57	0,00	0,00	1,05	00	4,80	6,83	5,25	0,11	44,10			
ТТК №13	Борщ "Сибирский" со сметаной	250,00	5,94	5,13	23,05	218,60	0,08	0,09	1,44	30	87,33	73,83	6,44	0,09	59,46			
ТТК №41	Птица тушенная в кисло-сладком соусе	100,00	7,13	15,74	13,44	187,55	0,03	0,21	2,97	195	87,14	52,38	14,71	1,16	21,70			
ТТК №26	Пюре гороховое	180,00	11,35	10,24	7,5	110,45	0,14	0,25	0,00	00	46,40	62,96	16,70	0,65	195,30			
	Сок	200,00	0,00	0,00	22,50	90,00	0,00	0,00	2,60	00	26,00	14,00	10,00	0,10	96,00			
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	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 ржаной/ржано-пшеничный	75,00	3,90	0,75	10,98	156,00	0,14	0,00	16,4	80	136,3	54,00	21,30	1,79	1,88			
	Итого	955	31,5	32,2	134,05	952,0	0,49	0,56	24,5	315	420,0	420,0	105,0	6,3	420,0			
Полдник																		
	Бифилайф	200,00	3,70	2,50	3,50	98,00	0,06	0,11	1,00	00	87,94	98,00	5,83	0,22	41,00			
ТТК № 69	Булочка домашняя	70,00	4,90	6,70	25,80	122,00	0,06	0,03	1,40	80	14,16	12,00	8,17	0,70	48,00			
	Фрукт	160,00	0,40	0,00	9,00	52,00	0,02	0,02	4,60	10	17,90	10,00	16,00	0,88	31,00			
	Итого	430,00	9,00	9,20	38,30	272,00	0,14	0,16	7,00	90	120,0	120,0	30,00	1,80	120,00			
	Всего	-	63,00	64,40	268,10	1904,00	0,98	1,12	49,0	630	840,0	840,0	210,0	12,6	840,00			

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет

Наименование	Выход			Белки	Жиры	Углев- оды	Энергет ич ценност ь	Витамины					Минеральные вещества								
	г	г	г					г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
Двенадцатый день																					
Завтрак																					
Каша жидкая молочная из риса с маслом	250,0	8,48	13,14	28,99	327,16	0,19	0,31	16,85	165	176,1	77,66	24,34	1,31	145,86							
Мучное изделие	100,0	7,72	6,56	7,96	117,14	0,04	0,01	0,00	40	31,50	44,2	13,06	0,70	78,98							
Кофейный напиток с молоком	200,0	3,50	2,50	21,00	90,00	0,02	0,07	0,65	10	60,40	45,00	7,00	0,09	73,60							
Хлеб пшеничный йодированный	45,0	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,00	10	32,00	133,2	30,60	2,40	1,56							
Итого	555	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	0,4	17,5	225	300,0	300,0	75,0	4,5	300							
Обед																					
Салат «Витаминный»	100,0	1,60	4,00	8,90	81,70	0,025	0,03	0,50	0,00	7,40	16,60	4,98	0,78	29,15							
Суп картофельный рисовой крупой	250,0	7,55	7,14	24,10	179,13	0,115	0,10	0,17	135	16,62	53,90	5,76	0,77	161,10							
Птица отварная для первого блюда	5,00	0,36	0,06	0,00	1,95	0,010	0,15	0,04	0,00	1,26	25,78	1,59	0,03	31,60							
Поджарка из рыбы	110,0	8,24	10,85	7,30	147,00	0,085	0,14	3,44	100	131,11	17,10	19,87	0,87	194,84							
Капуста тушеная	180,0	7,21	8,65	10,70	133,92	0,015	0,12	3,59	0,00	79,11	76,98	17,26	0,42	0,00							
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200,0	0,10	0,00	35,00	117,00	00	0,01	0,77	0,00	9,40	23,24	5,20	0,05	0,00							
Хлеб пшеничный йодированный	50,0	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 ржаной/ржано-пшеничный	70,0	3,64	0,70	10,25	145,60	0,14	0,00	15,99	70	143,10	50,40	19,74	0,98	1,75							
Итого	965	31,5	32,2	134,05	952,0	0,49	0,56	24,5	315	420,0	420,0	105,0	6,3	420,0							
Полдник																					
Фрукт	160,0	0,40	0,00	9,00	26,30	0,02	0,02	4,18	10	36,39	44,00	13,00	0,41	15,65							
Сок	200,0	0,00	0,00	17,40	90,00	0,00	0,00	1,80	0,00	16,00	14,00	10,00	0,20	89,40							
Крепитель сахарный	75,0	8,60	9,20	11,90	155,70	0,12	0,14	1,02	80	67,61	62,00	7,00	1,19	14,95							
Итого	435	9,0	9,2	38,3	272,0	0,14	0,16	7,0	90	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0							
Всего		63,0	64,4	268,1	1904,0	0,98	1,12	49,0	630	840,0	840,0	210,0	12,6	840,0							