"Согласовано" _____

_____

"__"_____2023г.

"Утверждаю" Директор
МАУ ТОП "Поиск"
_____ Васюкова А.Н.
"__"_____2023г.

Примерный 12-дневный рацион питания для детей 7-11 лет (начальное звено 1-4 классы) и примерный 12-дневный рацион питания для детей 12-18 лет (среднее и старшее звено 5-11 классы), обучающихся в общеобразовательных учреждениях г.Воткинска на осенне-зимний период

День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смены															
1/08	Салат из свежих огурцов с салатной заправкой	65	0,41	6,55	1,05	68,18	285,27	0,02	3,84			10,72	17,75	7,34	0,29
376/94	Поджарка из свинины	70/25	15,14	33,42	3,28	375,37	1570,55	0,92	5,71	0,06		29,92	193,36	32,52	1,60
ТТК №59	Макаронные изделия отварные	150	6,05	2,58	37,44	193,14	808,10	0,10		12,00		23,94	54,10	10,05	1,03
	Сок в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб Пшеничный	37,5	2,85	0,30	18,45	88,13	368,74	0,04				7,50	24,38	5,25	0,41
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 с			**26,77**	**43,29**	**87,10**	**851,62**	**3563,18**	**1,14**	**13,55**	**12,06**		**93,08**	**335,19**	**72,56**	**6,91**
Горячее питание обед 83,75 рублей (1-4 класс) для 2 смены															
1/08	Салат из свежих огурцов с салатной заправкой	80	0,50	8,06	1,29	83,91	351,08	0,02	4,72			13,20	21,84	9,03	0,36
47/08	Суп картофельный с горохом	200	4,44	3,91	14,16	108,11	452,33	0,20	9,30	0,02		24,55	69,81	28,27	1,63
376/94	Поджарка из свинины	70/25	15,14	33,42	3,28	375,37	1570,55	0,92	5,71	0,06		29,92	193,36	32,52	1,60
ТТК №59	Макаронные изделия отварные	150	6,05	2,58	37,44	193,14	808,10	0,10		12,00		23,94	54,10	10,05	1,03
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб Пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38	516,22	0,06				10,50	34,13	7,35	0,58
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
Итого за Горячее питание обед 83,75 рублей (1-4 класс) для 2 сме			**32,97**	**48,93**	**111,55**	**1024,63**	**4287,05**	**1,37**	**23,73**	**12,08**		**125,91**	**431,48**	**108,38**	**9,09**
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)															
1/08	Салат из свежих огурцов с салатной заправкой	85	0,54	8,57	1,38	89,16	373,05	0,02	5,02			14,02	23,21	9,59	0,38
47/08	Суп картофельный с горохом	250	5,59	3,68	17,77	124,54	521,08	0,25	11,63	20,03		31,88	88,66	35,34	2,04
376/94	Поджарка из свинины	70/25	15,14	33,42	3,28	375,37	1570,55	0,92	5,71	0,06		29,92	193,36	32,52	1,60
ТТК №59	Макаронные изделия отварные	150	6,05	2,58	37,44	193,14	808,10	0,10		12,00		23,94	54,10	10,05	1,03
156/08	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	21,99	87,39	365,64		2,80			3,52	1,54	0,84	0,11
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)			**30,93**	**48,76**	**102,51**	**971,85**	**4066,22**	**1,37**	**25,16**	**32,09**		**117,03**	**416,62**	**103,59**	**6,42**
Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)															
47/08	Суп картофельный с горохом	250	5,59	3,68	17,77	124,54	521,08	0,25	11,63	20,03		31,88	88,66	35,34	2,04
376/94	Поджарка из свинины	70/25	15,14	33,42	3,28	375,37	1570,55	0,92	5,71	0,06		29,92	193,36	32,52	1,60
ТТК №59	Макаронные изделия отварные	150	6,05	2,58	37,44	193,14	808,10	0,10		12,00		23,94	54,10	10,05	1,03
156/08	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	21,99	87,39	365,64		2,80			3,52	1,54	0,84	0,11
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)			**30,39**	**40,19**	**101,13**	**882,69**	**3693,17**	**1,35**	**20,14**	**32,09**		**103,01**	**393,41**	**94,00**	**6,04**

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	КилоДжоу-ли (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смены															
ТТК №5	Салат "Веснушка"	70	1,48	3,57	7,34	67,99	284,47	0,05	26,57	0,04		36,10	30,95	12,96	0,46
474/97	Биточек "Особый" с соусом	60/30	8,61	11,41	8,00	169,55	709,40	0,18	1,86			23,12	92,36	17,92	1,10
464/94	Каша рисовая молочная вязкая	150	4,40	6,19	22,10	160,18	670,19	0,14	0,96	35,76		108,66	178,34	49,29	0,83
149/08	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,79	563,96	0,04	1,30	20,00		125,72	116,20	31,00	1,04
Х/3	Хлеб Пшеничный	28,5	2,17	0,23	14,02	66,98	280,24	0,03				5,70	18,53	3,99	0,31
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
ТТК №83	Слойка с творогом	60	8,09	11,06	25,64	210,85	882,20	0,14	0,12	12,85		36,58	87,45	13,20	1,60
Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1			**29,71**	**36,04**	**106,59**	**845,14**	**3536,07**	**0,62**	**30,81**	**68,65**		**342,88**	**555,43**	**137,76**	**6,12**
Горячее питание обед 83,75 рублей (1-4 класс) для 2 смены															
ТТК №5	Салат "Веснушка"	70	1,48	3,57	7,34	67,99	284,47	0,05	26,57	0,04		36,10	30,95	12,96	0,46
60/08	Уха со взбитым яйцом (Филе Минтая)	200/20	5,85	2,50	9,57	82,69	345,97	0,11	12,93	30,46		29,07	115,17	29,66	1,05
474/97	Биточек "Особый" с соусом	60/30	8,61	11,41	8,00	169,55	709,40	0,18	1,86			23,12	92,36	17,92	1,10
464/94	Каша рисовая молочная вязкая	150	4,40	6,19	22,10	160,18	670,19	0,14	0,96	35,76		108,66	178,34	49,29	0,83
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
Х/3	Хлеб Пшеничный	43,5	3,31	0,35	21,40	102,23	427,73	0,05				8,70	28,28	6,09	0,48
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
ТТК №89	Пирог манный (новый)	65	4,17	14,18	31,62	271,50	1135,96	0,05	0,22	90,88		46,97	60,68	8,77	0,51
Итого за Горячее питание обед 83,75 рублей (1-4 класс) для 2 см			**29,86**	**38,58**	**123,04**	**957,41**	**4005,80**	**0,63**	**42,54**	**157,14**		**262,87**	**550,02**	**137,85**	**5,57**
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)															
ТТК №5	Салат "Веснушка"	90	1,91	4,59	9,43	87,42	365,77	0,07	34,16	0,05		46,41	39,79	16,67	0,60
60/08	Уха со взбитым яйцом (Филе Минтая)	250/20	6,40	3,08	11,97	99,45	416,10	0,13	16,13	37,47		33,90	129,32	33,72	1,27
ТТК №87	Мясо птицы (филе) тушёное в сметанно-томатном соусе	50/40	15,13	4,13	1,99	102,96	430,78	0,06	2,70	53,34		14,60	122,31	59,65	1,08
472/94	Пюре картофельное	150	3,06	4,43	20,05	130,86	547,52	0,16	25,94	25,50		52,13	98,46	33,31	1,27
ТТК №17	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,12	18,02	78,59	328,82	0,01	100,00			6,45	1,70	1,70	0,35
Х/3	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс			**29,66**	**16,75**	**77,98**	**581,08**	**2431,24**	**0,49**	**178,93**	**116,36**		**164,49**	**436,18**	**157,25**	**5,57**
Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)															
60/08	Уха со взбитым яйцом (Филе Минтая)	250/20	6,40	3,08	11,97	99,45	416,10	0,13	16,13	37,47		33,90	129,32	33,72	1,27
ТТК №87	Мясо птицы (филе) тушёное в сметанно-томатном соусе	50/40	15,13	4,13	1,99	102,96	430,78	0,06	2,70	53,34		14,60	122,31	59,65	1,08
472/94	Пюре картофельное	150	3,06	4,43	20,05	130,86	547,52	0,16	25,94	25,50		52,13	98,46	33,31	1,27
ТТК №17	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,12	18,02	78,59	328,82	0,01	100,00			6,45	1,70	1,70	0,35
Х/3	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)			**27,75**	**12,16**	**68,55**	**493,66**	**2065,47**	**0,42**	**144,77**	**116,31**		**118,08**	**396,39**	**140,58**	**4,97**
Итого за день			**116,98**	**103,53**	**376,16**	**2877,29**	**12038,58**	**2,16**	**397,05**	**458,46**		**888,32**	**1938,02**	**573,44**	**22,23**

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	КилоДжоу-ли (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смены															
	Бутерброд с маслом	37,5/10	2,93	7,55	18,58	154,23	645,30	0,04		40,00		9,90	27,38	5,25	0,43
106/08	Запеканка из творога	100	20,72	3,80	12,40	165,32	691,70	0,08	0,48	25,74		127,08	187,36	25,72	0,62
	Молоко сгущёное	25	1,80	2,13	13,88	82,00	343,09	0,02	0,25	10,50		76,75	54,75	8,50	0,05
119/08	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150/5	5,23	6,17	28,05	186,40	779,90	0,17	0,95	34,58		103,30	165,97	45,25	0,97
148/08	Кофейный напиток	200	3,48	3,17	22,80	128,77	538,77	0,04	1,30	20,00		120,60	90,00	14,00	0,16
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1			**35,48**	**23,06**	**102,39**	**751,52**	**3144,36**	**0,39**	**2,98**	**130,82**		**444,63**	**557,06**	**108,12**	**3,01**
Горячее питание обед 83,75 рублей (1-4 класс) для 2 смены															
27/94	Салат "Витаминный" с перцем болгарским	75	1,15	11,32	7,28	135,98	568,94	0,04	33,56			22,88	26,74	11,17	0,44
46/08	Суп картофельный с вермишелью	200	1,30	1,99	9,83	61,75	258,36	0,08	12,90	0,02		15,89	43,87	18,52	0,69
475/97	Котлета "Московская" (гов., свин.)	81	10,88	12,39	8,68	189,41	792,49	0,14	2,19			20,48	112,05	21,44	1,18
73/96	Рис с овощами (кукуруза, зел.горошек)	150	3,79	4,66	22,83	146,46	612,79	0,19	6,38	24,06		35,90	151,70	56,18	1,14
148/08	Кофейный напиток	200	3,48	3,17	22,80	128,77	538,77	0,04	1,30	20,00		120,60	90,00	14,00	0,16
	Хлеб Пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38	516,22	0,06				10,50	34,13	7,35	0,58
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
Итого за Горячее питание обед 83,75 рублей (1-4 класс) для 2 см			**26,44**	**34,29**	**106,60**	**834,47**	**3491,42**	**0,60**	**56,33**	**44,08**		**236,05**	**502,73**	**141,82**	**5,28**
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)															
46/08	Суп картофельный с вермишелью	250	1,63	2,48	12,29	77,19	322,96	0,10	16,13	0,03		13,83	53,61	22,79	0,82
200/13	Плов из птицы (филе куриное)	60/150	22,30	9,71	32,51	300,71	1258,17	0,26	4,30	57,23		35,50	329,90	140,18	2,50
156/08	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	21,99	87,39	365,64		2,80			3,52	1,54	0,84	0,11
Х/3	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
ТТК	Сдоба с повидлом	90	5,80	2,60	35,69	185,12	774,54	0,10		16,25		5,55	57,37	9,60	0,78
Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс			**32,63**	**15,20**	**119,00**	**732,21**	**3063,57**	**0,52**	**23,23**	**73,51**		**69,40**	**487,02**	**185,61**	**5,21**
Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)															
46/08	Суп картофельный с вермишелью	250	1,63	2,48	12,29	77,19	322,96	0,10	16,13	0,03		13,83	53,61	22,79	0,82
200/13	Плов из птицы (филе куриное)	60/150	22,30	9,71	32,51	300,71	1258,17	0,26	4,30	57,23		35,50	329,90	140,18	2,50
156/08	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	21,99	87,39	365,64		2,80			3,52	1,54	0,84	0,11
Х/3	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)			**26,83**	**12,60**	**83,31**	**547,09**	**2289,02**	**0,42**	**23,23**	**57,26**		**63,85**	**429,65**	**176,01**	**4,43**
Итого за день			**121,38**	**85,15**	**411,30**	**2865,29**	**11988,37**	**1,93**	**105,77**	**305,67**		**813,93**	**1976,46**	**611,56**	**17,93**

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	КилоДжоу-ли (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смены															
2/08	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,11	2,69	42,69	178,61	0,03	12,45			14,44	19,62	10,94	0,54
416/94	Котлета из говядины с соусом	60/30	9,33	8,03	10,78	152,53	638,19	0,11	3,32	0,93		31,75	101,15	21,25	1,31
96/08	Капуста, тушёная в сметане	150	3,65	5,91	11,89	117,56	491,87	0,06	77,00	37,50		98,71	64,99	28,97	1,11
	Сок в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
Х/3	Хлеб Пшеничный	26,7	2,03	0,21	13,14	62,75	262,55	0,03				5,34	17,36	3,74	0,29
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	235,98	0,02	6,00			22,80	19,20	14,40	2,76
Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1			**18,47**	**18,06**	**77,74**	**558,73**	**2337,73**	**0,31**	**102,77**	**38,43**		**194,04**	**267,92**	**96,70**	**9,59**
Горячее питание обед 83,75 рублей (1-4 класс) для 2 смены															
2/08	Салат из свежих помидоров	65	0,72	3,37	2,92	46,25	193,51	0,04	13,49			15,64	21,26	11,86	0,58
129/94	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,87	3,71	12,53	90,44	378,40	0,09	13,42	23,52		24,89	62,73	21,44	0,84
416/94	Котлета из говядины с соусом	60/30	9,33	8,03	10,78	152,53	638,19	0,11	3,32	0,93		31,75	101,15	21,25	1,31
96/08	Капуста, тушёная в сметане	150	3,65	5,91	11,89	117,56	491,87	0,06	77,00	37,50		98,71	64,99	28,97	1,11
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
Х/3	Хлеб Пшеничный	41,7	3,17	0,33	20,52	98,00	410,03	0,05				8,34	27,11	5,84	0,46
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	235,98	0,02	6,00			22,80	19,20	14,40	2,76
Итого за Горячее питание обед 83,75 рублей (1-4 класс) для 2 см			**20,22**	**21,91**	**91,20**	**653,18**	**2732,91**	**0,39**	**117,23**	**61,95**		**216,13**	**310,44**	**111,76**	**9,86**
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)															
129/94	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2,19	3,53	15,47	101,59	425,05	0,11	16,75	20,03		25,74	74,66	26,30	1,04
394/94	Жаркое по-домашнему (Свинина)	75/150	18,17	32,29	19,11	438,38	1834,18	1,12	26,28	0,03		36,20	263,72	57,79	2,54
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
Х/3	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
687/94	Пирожок печёный с яйцом	75	7,34	5,09	27,05	179,81	752,33	0,09		73,01		19,77	91,62	10,26	1,23
Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс			**30,73**	**41,35**	**91,81**	**856,13**	**3582,05**	**1,38**	**43,03**	**93,07**		**93,16**	**474,60**	**106,55**	**5,86**
Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)															
129/94	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2,19	3,53	15,47	101,59	425,05	0,11	16,75	20,03		25,74	74,66	26,30	1,04
394/94	Жаркое по-домашнему (Свинина)	75/150	18,17	32,29	19,11	438,38	1834,18	1,12	26,28	0,03		36,20	263,72	57,79	2,54
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
Х/3	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)			**23,39**	**36,26**	**64,76**	**676,32**	**2829,72**	**1,29**	**43,03**	**20,06**		**73,39**	**382,98**	**96,29**	**4,63**
Итого за день			**92,81**	**117,58**	**325,51**	**2744,36**	**11482,40**	**3,37**	**306,06**	**213,51**		**576,72**	**1435,94**	**411,30**	**29,94**

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	КилоДжоу-ли (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смены															
аб. № 24/94	Нарезка овощная	60	0,66	0,12	2,28	14,40	60,25	0,04	15,00			8,40	15,60	12,00	0,54
87/08	Суфле "Золотая Рыбка" (Филе Минтая) с маслом сливочным	100/10	11,52	17,35	7,76	232,39	972,32	0,12	1,43	129,00		65,80	223,53	50,42	1,19
472/94	Пюре картофельное	150	3,06	4,43	20,05	130,86	547,52	0,16	25,94	25,50		52,13	98,46	33,31	1,27
ТТК №11	Напиток из кураги	200	0,49	0,03	22,80	91,72	383,76	0,01	0,40			16,60	14,60	10,50	0,38
	Хлеб Пшеничный	37,5	2,85	0,30	18,45	88,13	368,74	0,04				7,50	24,38	5,25	0,41
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
ТТК №87	Слойка с повидлом	75	3,85	14,30	45,89	292,33	1223,11	0,18	0,16	9,38		12,62	55,43	11,67	2,35
Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1			**23,75**	**36,77**	**123,91**	**884,63**	**3701,29**	**0,59**	**42,93**	**163,88**		**170,05**	**463,60**	**132,55**	**6,92**
Горячее питание обед 83,75 рублей (1-4 класс) для 2 смены															
аб. № 24/94	Нарезка овощная	60	0,66	0,12	2,28	14,40	60,25	0,04	15,00			8,40	15,60	12,00	0,54
41/08	Щи из свежей капусты с картофелем, мясным фаршем и сметаной	200/10/10	4,15	6,74	6,96	105,33	440,70	0,06	25,38	15,02		42,46	68,19	21,94	0,85
87/08	Суфле "Золотая Рыбка" (Филе Минтая)	100	14,04	13,93	7,64	209,86	878,05	0,17	1,67	101,00		51,40	196,53	35,42	1,05
472/94	Пюре картофельное	150	3,06	4,43	20,05	130,86	547,52	0,16	25,94	25,50		52,13	98,46	33,31	1,27
ТТК №11	Напиток из кураги	200	0,49	0,03	22,80	91,72	383,76	0,01	0,40			16,60	14,60	10,50	0,38
	Хлеб Пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38	516,22	0,06				10,50	34,13	7,35	0,58
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
	Яблоко	150	0,74	0,74	18,23	87,42	365,77	0,06	18,60			29,76	20,46	16,74	4,09
Итого за Горячее питание обед 83,75 рублей (1-4 класс) для 2 см			**28,98**	**26,75**	**113,14**	**811,69**	**3396,11**	**0,61**	**86,99**	**141,52**		**221,05**	**492,21**	**150,42**	**9,85**
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)															
ТТК №41	Щи из свежей капусты с картофелем, мясным фаршем и сметаной	250/10/10	4,54	6,45	8,68	111,06	464,68	0,08	31,56	35,03		51,79	79,02	26,25	1,02
ТТК №52	Колобок "Новинка" (филе куриное, б/я) с соусом	60/40	9,06	12,48	7,92	179,91	752,74	0,18	1,87	17,85		18,73	86,09	32,78	1,07
464/94	Каша пшённая вязкая молочная	150	6,06	6,47	25,83	183,58	768,10	0,19	0,94	35,40		105,15	155,25	41,65	1,15
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
Х/3	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	294,97	0,03				6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
ТТК №38	Рулетик с повидлом	70	5,79	8,16	40,80	254,73	1065,79	0,09	0,19	26,22		21,64	68,61	10,91	0,94
Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс			**30,38**	**34,30**	**126,54**	**935,28**	**3913,21**	**0,64**	**38,56**	**114,50**		**226,06**	**461,97**	**135,54**	**8,29**
Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)															
ТТК №41	Щи из свежей капусты с картофелем, мясным фаршем и сметаной	250/10/10	4,54	6,45	8,68	111,06	464,68	0,08	31,56	35,03		51,79	79,02	26,25	1,02
ТТК №52	Колобок "Новинка" (филе куриное, б/я) с соусом	60/40	9,06	12,48	7,92	179,91	752,74	0,18	1,87	17,85		18,73	86,09	32,78	1,07
464/94	Каша пшённая вязкая молочная	150	6,06	6,47	25,83	183,58	768,10	0,19	0,94	35,40		105,15	155,25	41,65	1,15
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
Х/3	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	294,97	0,03				6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)			**24,59**	**26,14**	**85,74**	**680,55**	**2847,42**	**0,55**	**38,37**	**88,28**		**204,42**	**393,36**	**124,63**	**7,35**
Итого за день			**107,70**	**123,96**	**449,33**	**3312,15**	**13858,04**	**2,39**	**206,85**	**508,18**		**821,58**	**1811,14**	**543,14**	**32,41**

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	КилоДжоу-ли (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смены															
1/08	Салат из свежих огурцов с салатной заправкой	75	0,47	7,56	1,21	78,67	329,16	0,02	4,43			12,37	20,48	8,47	0,33
217/04	Запеканка "Загадка" (печень свинины)	100	13,18	9,35	10,48	166,17	695,26	0,29	14,46	2058,65		29,25	277,08	31,45	12,71
464/94	Каша пшеничная вязкая на молоке	150	5,88	5,77	26,52	179,24	749,94	0,14	0,94	35,40		108,18	171,00	32,91	1,89
585/94	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	25,36	102,02	426,85	0,01	4,00			7,12	4,40	3,60	0,95
	Хлеб Пшеничный	37,5	2,85	0,30	18,45	88,13	368,74	0,04				7,50	24,38	5,25	0,41
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	180	4,50	5,22	19,80	140,40	587,43								
Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 с			**28,35**	**28,58**	**108,50**	**789,43**	**3302,98**	**0,54**	**23,83**	**2094,05**		**171,42**	**528,94**	**91,08**	**17,07**
Горячее питание обед 83,75 рублей (1-4 класс) для 2 смены															
1/08	Салат из свежих огурцов с салатной заправкой	60	0,38	6,05	0,97	62,94	263,34	0,02	3,54			9,90	16,38	6,77	0,27
113/94	Борщ сибирский со сметаной	200/5	2,94	3,16	11,55	86,20	360,66	0,08	14,36	20,32		49,60	78,20	25,98	1,34
217/04	Запеканка "Загадка" (печень свинины)	100	13,18	9,35	10,48	166,17	695,26	0,29	14,46	2058,65		29,25	277,08	31,45	12,71
464/94	Каша пшеничная вязкая на молоке	150	5,88	5,77	26,52	179,24	749,94	0,14	0,94	35,40		108,18	171,00	32,91	1,89
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
	Хлеб Пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38	516,22	0,06				10,50	34,13	7,35	0,58
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	180	4,50	5,22	19,80	140,40	587,43								
Итого за Горячее питание обед 83,75 рублей (1-4 класс) для 2 сме			**31,06**	**30,01**	**108,81**	**812,88**	**3401,09**	**0,59**	**33,30**	**2114,37**		**207,88**	**576,79**	**104,46**	**16,84**
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)															
1/08	Салат из свежих огурцов с салатной заправкой	70	0,44	7,06	1,13	73,42	307,19	0,02	4,13			11,55	19,11	7,90	0,31
113/94	Борщ сибирский со сметаной	250/10	3,65	4,59	13,87	111,31	465,72	0,09	16,98	31,03		62,58	94,45	31,45	1,61
ТТК №77	Котлета "Нежная" (филе куриное) б/я с соусом	60/40	9,06	12,48	7,92	179,91	752,74	0,18	1,87	17,85		18,73	86,09	32,78	1,07
464/94	Каша пшеничная вязкая на молоке	150	5,88	5,77	26,52	179,24	749,94	0,14	0,94	35,40		108,18	171,00	32,91	1,89
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
Х/З	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
ТТК	Плюшка "Московская"	90	8,29	11,02	58,88	362,11	1515,07	0,14	0,27	14,60		30,38	93,71	15,48	1,07
Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс			**31,16**	**41,52**	**145,04**	**1079,79**	**4517,84**	**0,65**	**28,19**	**98,88**		**256,42**	**522,96**	**140,72**	**9,75**
Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)															
1/08	Салат из свежих огурцов с салатной заправкой	70	0,44	7,06	1,13	73,42	307,19	0,02	4,13			11,55	19,11	7,90	0,31
113/94	Борщ сибирский со сметаной	250/10	3,65	4,59	13,87	111,31	465,72	0,09	16,98	31,03		62,58	94,45	31,45	1,61
ТТК №77	Котлета "Нежная" (филе куриное) б/я с соусом	60/40	9,06	12,48	7,92	179,91	752,74	0,18	1,87	17,85		18,73	86,09	32,78	1,07
464/94	Каша пшеничная вязкая на молоке	150	5,88	5,77	26,52	179,24	749,94	0,14	0,94	35,40		108,18	171,00	32,91	1,89
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
Х/З	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)			**22,87**	**30,50**	**86,16**	**717,68**	**3002,77**	**0,51**	**27,92**	**84,28**		**226,04**	**429,25**	**125,24**	**8,68**
Итого за день			**113,44**	**130,61**	**448,51**	**3399,78**	**14224,68**	**2,29**	**113,24**	**4391,58**		**861,76**	**2057,94**	**461,50**	**52,34**

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	КилоДжоу-ли (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смены															
ТТК №5	Салат "Веснушка"	85	1,80	4,34	8,91	82,56	345,43	0,06	32,26	0,05		43,83	37,58	15,74	0,56
ТТК №29	Гуляш из свинины	65/25	13,76	24,66	1,60	283,27	1185,20	0,84	1,22			16,87	164,48	25,11	1,20
100/08	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,19	5,71	31,23	194,61	814,25	0,10	3,79	32,40		25,46	63,05	18,74	1,08
	Сок в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб Пшеничный	37,5	2,85	0,30	18,45	88,13	368,74	0,04				7,50	24,38	5,25	0,41
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 с			**25,92**	**35,45**	**87,07**	**775,37**	**3244,15**	**1,10**	**41,27**	**32,45**		**114,66**	**335,09**	**82,24**	**6,83**
Горячее питание обед 83,75 рублей (1-4 класс) для 2 смены															
ТТК №5	Салат "Веснушка"	80	1,69	4,08	8,39	77,70	325,10	0,06	30,36	0,05		41,26	35,37	14,82	0,53
48/08	Суп "Крестьянский" со сметаной	200/10	1,92	5,47	10,28	97,94	409,78	0,05	16,03	15,02		35,75	61,21	16,96	0,66
ТТК №29	Гуляш из свинины	65/25	13,76	24,66	1,60	283,27	1185,20	0,84	1,22			16,87	164,48	25,11	1,20
100/08	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,19	5,71	31,23	194,61	814,25	0,10	3,79	32,40		25,46	63,05	18,74	1,08
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб Пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38	516,22	0,06				10,50	34,13	7,35	0,58
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
Итого за Горячее питание обед 83,75 рублей (1-4 класс) для 2 сме			**29,40**	**40,88**	**106,88**	**917,62**	**3839,32**	**1,18**	**55,40**	**47,47**		**153,64**	**416,48**	**104,14**	**7,94**
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)															
ТТК	Салат из свежих помидоров	75	0,77	7,63	2,90	84,90	355,22	0,04	15,75			16,25	21,23	13,38	0,64
48/08	Суп "Крестьянский" со сметаной	250/10	2,34	6,39	12,77	117,84	493,04	0,07	20,03	15,03		42,54	75,01	21,00	0,82
ТТК №29	Гуляш из свинины	65/25	13,76	24,66	1,60	283,27	1185,20	0,84	1,22			16,87	164,48	25,11	1,20
100/08	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,19	5,71	31,23	194,61	814,25	0,10	3,79	32,40		25,46	63,05	18,74	1,08
ТТК №11	Напиток из кураги	200	0,49	0,03	22,80	91,72	383,76	0,01	0,40			16,60	14,60	10,50	0,38
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс			**26,10**	**44,92**	**91,95**	**874,59**	**3659,28**	**1,14**	**41,19**	**47,43**		**131,47**	**394,12**	**103,98**	**5,38**
Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)															
48/08	Суп "Крестьянский" со сметаной	250/10	2,34	6,39	12,77	117,84	493,04	0,07	20,03	15,03		42,54	75,01	21,00	0,82
ТТК №29	Гуляш из свинины	65/25	13,76	24,66	1,60	283,27	1185,20	0,84	1,22			16,87	164,48	25,11	1,20
100/08	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,19	5,71	31,23	194,61	814,25	0,10	3,79	32,40		25,46	63,05	18,74	1,08
ТТК №11	Напиток из кураги	200	0,49	0,03	22,80	91,72	383,76	0,01	0,40			16,60	14,60	10,50	0,38
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)			**25,33**	**37,29**	**89,05**	**789,69**	**3304,06**	**1,10**	**25,44**	**47,43**		**115,22**	**372,89**	**90,60**	**4,74**
Итого за день			**106,75**	**158,54**	**374,95**	**3357,27**	**14046,82**	**4,52**	**163,30**	**174,78**		**514,99**	**1518,58**	**380,96**	**24,89**

День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	КилоДжоу-ли (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смены															
аб № 24/94	Овощная нарезка	70	0,49	0,07		7,70	32,22	0,02	4,90			11,90	21,00	9,80	0,35
474/97	Биточек "Особый" с соусом	60/30	8,61	11,41	8,00	169,55	709,40	0,18	1,86			23,12	92,36	17,92	1,10
464/94	Каша пшеничная вязкая на молоке	150	5,88	5,77	26,52	179,24	749,94	0,14	0,94	35,40		108,18	171,00	32,91	1,89
148/08	Кофейный напиток	200	3,48	3,17	22,80	128,77	538,77	0,04	1,30	20,00		120,60	90,00	14,00	0,16
Х/3	Хлеб Пшеничный	28,5	2,17	0,23	14,02	66,98	280,24	0,03				5,70	18,53	3,99	0,31
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
ТТК №83	Слойка с творогом	60	8,09	11,06	25,64	210,85	882,20	0,14	0,12	12,85		36,58	87,45	13,20	1,60
Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1			**30,04**	**31,95**	**103,66**	**797,89**	**3338,37**	**0,59**	**9,12**	**68,25**		**313,08**	**511,94**	**101,22**	**6,19**
Горячее питание обед 83,75 рублей (1-4 класс) для 2 смены															
аб № 24/94	Овощная нарезка	80	0,56	0,08		8,80	36,82	0,02	5,60			13,60	24,00	11,20	0,40
47/08	Суп картофельный с горохом	200	4,44	3,91	14,16	108,11	452,33	0,20	9,30	0,02		24,55	69,81	28,27	1,63
474/97	Биточек "Особый" с соусом	60/30	8,61	11,41	8,00	169,55	709,40	0,18	1,86			23,12	92,36	17,92	1,10
ТТК №31	Картофель тушёный с овощами	150	3,04	7,58	23,33	172,34	721,07	0,19	31,10			32,16	100,13	39,95	1,58
148/08	Кофейный напиток	200	3,48	3,17	22,80	128,77	538,77	0,04	1,30	20,00		120,60	90,00	14,00	0,16
Х/3	Хлеб Пшеничный	43,5	3,31	0,35	21,40	102,23	427,73	0,05				8,70	28,28	6,09	0,48
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
	Груша	170	0,68	0,51	17,51	79,90	334,30	0,03	8,50			32,30	27,20	20,40	3,91
Итого за Горячее питание обед 83,75 рублей (1-4 класс) для 2 см			**25,97**	**27,35**	**116,55**	**818,42**	**3424,27**	**0,76**	**57,66**	**20,02**		**264,83**	**476,02**	**150,99**	**10,35**
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)															
27/94	Салат "Витаминный" с перцем болгарским	60	0,92	9,06	5,83	108,78	455,14	0,03	26,85			18,31	21,39	8,93	0,35
47/08	Суп картофельный с горохом	250	5,59	3,68	17,77	124,54	521,08	0,25	11,63	20,03		31,88	88,66	35,34	2,04
439/94	Окорочок куриный отварной	100	27,77	13,43	0,13	228,00	953,95	0,14		0,06		26,98	195,16	28,03	2,81
465/94	Рис отварной	150	3,86	5,54	30,69	185,44	775,88	0,18		27,00		24,88	179,48	62,74	1,16
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
Х/3	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс			**39,85**	**31,91**	**77,92**	**748,31**	**3130,93**	**0,62**	**38,48**	**47,09**		**106,50**	**497,69**	**137,84**	**6,63**
Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)															
47/08	Суп картофельный с горохом	250	5,59	3,68	17,77	124,54	521,08	0,25	11,63	20,03		31,88	88,66	35,34	2,04
439/94	Окорочок куриный отварной	100	27,77	13,43	0,13	228,00	953,95	0,14		0,06		26,98	195,16	28,03	2,81
465/94	Рис отварной	150	3,86	5,54	30,69	185,44	775,88	0,18		27,00		24,88	179,48	62,74	1,16
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
Х/3	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)			**38,93**	**22,85**	**72,09**	**639,53**	**2675,79**	**0,59**	**11,63**	**47,09**		**88,19**	**476,30**	**128,91**	**6,28**
Итого за день			**134,79**	**114,06**	**370,22**	**3004,15**	**12569,36**	**2,56**	**116,89**	**182,45**		**772,60**	**1961,95**	**518,96**	**29,45**

День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	КилоДжоу-ли (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смены															
6/04	Салат "Тазалык"	65	0,81	6,57	5,60	85,61	358,19	0,02	19,60			22,34	16,61	9,46	0,42
390/94	Мясо тушёное (свинина)	70/20	14,80	25,98	1,05	297,12	1243,15	0,91	0,74			12,60	174,66	26,44	1,22
464/94	Каша пшённая вязкая молочная	150	6,06	6,47	25,83	183,58	768,10	0,19	0,94	35,40		105,15	155,25	41,65	1,15
	Сок в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб Пшеничный	37,5	2,85	0,30	18,45	88,13	368,74	0,04				7,50	24,38	5,25	0,41
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 с			**26,84**	**39,76**	**77,81**	**781,24**	**3268,71**	**1,22**	**25,28**	**35,40**		**168,59**	**416,50**	**100,20**	**6,78**
Горячее питание обед 83,75 рублей (1-4 класс) для 2 смены															
6/04	Салат "Тазалык"	80	1,00	8,08	6,89	105,36	440,83	0,03	24,13			27,49	20,44	11,64	0,51
41/08	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	1,64	5,42	6,96	83,69	350,16	0,06	24,75	15,02		41,11	43,74	18,04	0,68
201/04	Котлета "Калорийная" (Филе Горбуши) с соусом	75/15	9,69	17,34	10,54	237,56	993,95	0,31	0,22	7,43		32,28	107,06	20,87	1,21
472/94	Пюре картофельное	150	3,06	4,43	20,05	130,86	547,52	0,16	25,94	25,50		52,13	98,46	33,31	1,27
	Сок в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб Пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38	516,22	0,06				10,50	34,13	7,35	0,58
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
182/08	Коржик молочный	70	4,60	6,82	43,48	249,56	1044,16	0,07	0,09	44,25		12,74	48,37	7,64	0,63
Итого за Горячее питание обед 83,75 рублей (1-4 класс) для 2 сме			**26,83**	**43,05**	**143,30**	**1071,13**	**4481,61**	**0,76**	**79,13**	**92,20**		**200,05**	**410,44**	**120,01**	**8,77**
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)															
ТТК №25	Салат "Бабушкин"со свежим огурцом	100	1,91	15,65	7,91	180,74	756,22	0,07	10,01	10,00		25,94	51,89	18,44	0,80
41/08	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,99	6,33	8,62	100,02	418,48	0,07	30,93	15,03		43,21	51,94	21,99	0,80
ТТК №87	Мясо птицы (филе) тушёное в сметанно-томатном соусе	50/40	15,13	4,13	1,99	102,96	430,78	0,06	2,70	53,34		14,60	122,31	59,65	1,08
464/94	Каша пшённая вязкая молочная	150	6,06	6,47	25,83	183,58	768,10	0,19	0,94	35,40		105,15	155,25	41,65	1,15
156/08	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	21,99	87,39	365,64		2,80			3,52	1,54	0,84	0,11
Х/3	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	294,97	0,03				6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс			**29,08**	**33,13**	**89,45**	**768,69**	**3216,20**	**0,47**	**47,38**	**113,77**		**207,17**	**441,93**	**158,52**	**5,25**
Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)															
41/08	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,99	6,33	8,62	100,02	418,48	0,07	30,93	15,03		43,21	51,94	21,99	0,80
ТТК №87	Мясо птицы (филе) тушёное в сметанно-томатном соусе	50/40	15,13	4,13	1,99	102,96	430,78	0,06	2,70	53,34		14,60	122,31	59,65	1,08
464/94	Каша пшённая вязкая молочная	150	6,06	6,47	25,83	183,58	768,10	0,19	0,94	35,40		105,15	155,25	41,65	1,15
156/08	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	21,99	87,39	365,64		2,80			3,52	1,54	0,84	0,11
Х/3	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	294,97	0,03				6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)			**27,17**	**17,48**	**81,54**	**587,95**	**2459,98**	**0,40**	**37,37**	**103,77**		**181,23**	**390,04**	**140,08**	**4,45**
Итого за день			**109,92**	**133,42**	**392,10**	**3209,01**	**13426,50**	**2,85**	**189,16**	**345,14**		**757,04**	**1658,91**	**518,81**	**25,25**

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	КилоДжоу-ли (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смены															
71/97	Салат из моркови со свежими яблоками, сахаром и маслом растительным	75	0,69	11,35	6,33	131,24	549,11	0,03	3,94			15,61	28,69	19,88	0,68
106/08	Запеканка из творога	150	31,08	5,70	18,60	247,97	1037,51	0,12	0,71	38,60		186,93	280,28	38,36	0,90
	Молоко сгущёное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	411,71	0,02	0,30	12,60		92,10	65,70	10,20	0,06
146/08	Чай с лимоном	200/7	0,25	0,05	13,85	56,67	237,11		2,80			3,25	1,54	0,84	0,09
	Хлеб Пшеничный	37,5	2,85	0,30	18,45	88,13	368,74	0,04				7,50	24,38	5,25	0,41
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 с			**38,35**	**20,19**	**80,56**	**657,21**	**2749,77**	**0,25**	**7,75**	**51,20**		**312,39**	**432,19**	**83,93**	**2,92**
Горячее питание обед 83,75 рублей (1-4 класс) для 2 смены															
1/08	Салат из свежих огурцов с салатной заправкой	80	0,50	8,06	1,29	83,91	351,08	0,02	4,72			13,20	21,84	9,03	0,36
39/08	Борщ с капустой и картофелем, мясным фаршем и сметаной	200/10/10	4,09	6,74	9,68	115,53	483,38	0,06	17,24	15,02		39,50	70,51	23,02	1,05
217/04	Запеканка "Загадка" (печень свинины) с маслом сливочным	90/10	11,93	14,79	9,55	208,41	871,99	0,26	13,01	1892,76		28,72	252,37	28,31	11,46
ТТК №59	Макаронные изделия отварные	150	6,05	2,58	37,44	193,14	808,10	0,10		12,00		23,94	54,10	10,05	1,03
149/08	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,79	563,96	0,04	1,30	20,00		125,72	116,20	31,00	1,04
	Хлеб Пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38	516,22	0,06				10,50	34,13	7,35	0,58
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
	Яблоко	170	0,68	0,68	16,66	79,90	334,30	0,05	17,00			27,20	18,70	15,30	3,74
Итого за Горячее питание обед 83,75 рублей (1-4 класс) для 2 сме			**32,73**	**36,95**	**132,61**	**987,78**	**4132,87**	**0,64**	**53,27**	**1939,78**		**278,58**	**612,09**	**137,22**	**20,35**
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)															
1/08	Салат из свежих огурцов с салатной заправкой	80	0,50	8,06	1,29	83,91	351,08	0,02	4,72			13,20	21,84	9,03	0,36
39/08	Борщ с капустой и картофелем, мясным фаршем и сметаной	250/10/5	4,31	6,77	11,87	125,24	524,00	0,07	21,37	7,53		42,59	77,53	27,20	1,26
416/94	Котлета из говядины с соусом	75/15	11,45	9,60	11,98	179,92	752,79	0,13	3,43			36,29	123,28	24,77	1,43
ТТК №31	Картофель тушёный с овощами	150	3,04	7,58	23,33	172,34	721,07	0,19	31,10			32,16	100,13	39,95	1,58
585/94	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	25,36	102,02	426,85	0,01	4,00			7,12	4,40	3,60	0,95
Х/3	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс			**22,29**	**32,55**	**90,35**	**745,23**	**3118,04**	**0,48**	**64,62**	**7,53**		**142,36**	**371,78**	**116,75**	**6,58**
Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)															
39/08	Борщ с капустой и картофелем, мясным фаршем и сметаной	250/10/5	4,31	6,77	11,87	125,24	524,00	0,07	21,37	7,53		42,59	77,53	27,20	1,26
416/94	Котлета из говядины с соусом	75/15	11,45	9,60	11,98	179,92	752,79	0,13	3,43			36,29	123,28	24,77	1,43
ТТК №31	Картофель тушёный с овощами	150	3,04	7,58	23,33	172,34	721,07	0,19	31,10			32,16	100,13	39,95	1,58
585/94	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	25,36	102,02	426,85	0,01	4,00			7,12	4,40	3,60	0,95
Х/3	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)			**21,79**	**24,49**	**89,06**	**661,32**	**2766,96**	**0,46**	**59,90**	**7,53**		**129,16**	**349,94**	**107,72**	**6,22**
Итого за день			**115,16**	**114,18**	**392,58**	**3051,54**	**12767,64**	**1,83**	**185,54**	**2006,04**		**862,49**	**1766,00**	**445,62**	**36,07**

День 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	КилоДжоу-ли (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смены															
ТТК	Салат из свеклы со свежим яблоком	60	0,58	9,07	7,21	112,70	471,54	0,01	4,99			16,04	17,81	9,42	0,80
ТТК №87	Мясо птицы (филе) тушёное в сметанно-томатном соусе	50/40	15,13	4,13	1,99	102,96	430,78	0,06	2,70	53,34		14,60	122,31	59,65	1,08
464/94	Каша рисовая молочная вязкая	150	4,40	6,19	22,10	160,18	670,19	0,14	0,96	35,76		108,66	178,34	49,29	0,83
588/94	Компот из кураги	200	0,98	0,05	27,45	112,38	470,20	0,02	0,80			32,60	29,20	21,00	0,70
	Хлеб Пшеничный	37,5	2,85	0,30	18,45	88,13	368,74	0,04				7,50	24,38	5,25	0,41
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
	Яблоко	170	0,68	0,68	16,66	79,90	334,30	0,05	17,00			27,20	18,70	15,30	3,74
Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1			**25,94**	**20,66**	**100,54**	**691,05**	**2891,35**	**0,36**	**26,45**	**89,10**		**213,60**	**422,34**	**169,31**	**8,34**
Горячее питание обед 83,75 рублей (1-4 класс) для 2 смены															
54/94	Салат "Столичный" с маслом растительным	65	3,90	13,75	2,96	151,20	632,62	0,04	4,98	20,47		8,85	47,57	18,07	0,55
ТТК	Суп с вермишелью и мясным фаршем	200/10	2,91	7,49	9,83	117,96	493,54	0,17	12,90			17,03	60,96	21,36	0,88
ТТК №21	Колбаски "Нежные" (свинина, филе куриное, б/я) с соусом	60/40	9,06	12,48	7,92	179,91	752,74	0,18	1,87	17,85		18,73	86,09	32,78	1,07
464/94	Каша рисовая молочная вязкая	150	4,40	6,19	22,10	160,18	670,19	0,14	0,96	35,76		108,66	178,34	49,29	0,83
146/08	Чай с лимоном	200/7	0,25	0,05	13,85	56,67	237,11		2,80			3,25	1,54	0,84	0,09
	Хлеб Пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38	516,22	0,06				10,50	34,13	7,35	0,58
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
	Яблоко	170	0,68	0,68	16,66	79,90	334,30	0,05	17,00			27,20	18,70	15,30	3,74
Итого за Горячее питание обед 83,75 рублей (1-4 класс) для 2 см			**27,04**	**41,40**	**108,50**	**917,92**	**3840,58**	**0,69**	**40,51**	**74,08**		**204,02**	**471,57**	**158,15**	**8,83**
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)															
ТТК	Салат из свеклы со свежим яблоком	75	0,73	11,34	9,01	140,88	589,44	0,01	6,24			20,05	22,26	11,78	1,00
ТТК	Суп с вермишелью и мясным фаршем	250/10	4,16	3,20	12,31	93,50	391,20	0,11	16,75	10,00		21,74	79,98	27,04	1,03
394/94	Жаркое по-домашнему (Свинина)	50/150	12,96	23,43	19,11	337,86	1413,61	0,80	26,28			33,16	202,66	48,90	2,13
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
ТТК	Рогалик с творогом	60	6,13	6,34	25,81	182,49	763,54	0,07	0,22	15,12		41,35	75,68	11,86	0,70
Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс			**28,53**	**45,01**	**107,09**	**948,98**	**3970,53**	**1,09**	**53,49**	**25,12**		**144,05**	**450,33**	**122,83**	**8,92**
Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)															
ТТК	Салат из свеклы со свежим яблоком	75	0,73	11,34	9,01	140,88	589,44	0,01	6,24			20,05	22,26	11,78	1,00
ТТК	Суп с вермишелью и мясным фаршем	250/10	4,16	3,20	12,31	93,50	391,20	0,11	16,75	10,00		21,74	79,98	27,04	1,03
394/94	Жаркое по-домашнему (Свинина)	50/150	12,96	23,43	19,11	337,86	1413,61	0,80	26,28			33,16	202,66	48,90	2,13
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)			**22,40**	**38,67**	**81,28**	**766,49**	**3206,99**	**1,02**	**53,27**	**10,00**		**102,70**	**374,65**	**110,97**	**8,22**
Итого за день			**103,91**	**145,74**	**397,41**	**3324,44**	**13909,46**	**3,16**	**173,72**	**198,30**		**664,37**	**1718,89**	**561,26**	**34,31**

День 12

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	КилоДжоу-ли (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смены															
аб. № 24/94	Нарезка овощная	60	0,66	0,12	2,28	14,40	60,25	0,04	15,00			8,40	15,60	12,00	0,54
ТТК №77	Котлета "Нежная" (филе куриное) б/я с соусом	50/40	7,61	10,52	6,99	152,80	639,32	0,15	1,72	14,88		16,10	72,63	27,74	0,91
ТТК №36	Рис с овощами (лук репка, морковь, зелёный горошек)	150	4,30	6,28	30,58	193,62	810,11	0,20	4,20	32,00		37,89	189,15	67,10	1,42
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
	Хлеб Пшеничный	37,5	2,85	0,30	18,45	88,13	368,74	0,04				7,50	24,38	5,25	0,41
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	180	4,50	5,22	19,80	140,40	587,43								
Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 с			**21,43**	**22,72**	**98,44**	**678,70**	**2839,68**	**0,47**	**20,92**	**46,88**		**77,34**	**333,36**	**121,49**	**4,11**
Горячее питание обед 83,75 рублей (1-4 класс) для 2 смены															
129/94	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,87	3,71	12,53	90,44	378,40	0,09	13,42	23,52		24,89	62,73	21,44	0,84
ТТК №77	Котлета "Нежная" (филе куриное) б/я с соусом	50/40	7,61	10,52	6,99	152,80	639,32	0,15	1,72	14,88		16,10	72,63	27,74	0,91
ТТК №36	Рис с овощами (лук репка, морковь, зелёный горошек)	150	4,30	6,28	30,58	193,62	810,11	0,20	4,20	32,00		37,89	189,15	67,10	1,42
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
Х/3	Хлеб Пшеничный	41,25	3,14	0,33	20,30	96,94	405,60	0,05				8,25	26,81	5,78	0,45
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	180	4,50	5,22	19,80	140,40	587,43								
Итого за Горячее питание обед 83,75 рублей (1-4 класс) для 2 сме			**23,46**	**26,44**	**113,21**	**777,47**	**3252,93**	**0,54**	**19,34**	**70,40**		**97,38**	**395,56**	**135,22**	**4,76**
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)															
ТТК №10	Салат "Домашний" с мясом и маслом растительным	100	5,92	27,98	5,25	296,35	1239,93	0,27	7,45	25,00		20,50	89,05	18,16	0,99
129/94	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2,19	3,53	15,47	101,59	425,05	0,11	16,75	20,03		25,74	74,66	26,30	1,04
ТТК №77	Котлета "Нежная" (филе куриное) б/я с соусом	50/40	7,61	10,52	6,99	152,80	639,32	0,15	1,72	14,88		16,10	72,63	27,74	0,91
73/96	Рис с овощами (кукуруза, зел.горошек)	150	3,79	4,66	22,83	146,46	612,79	0,19	6,38	24,06		35,90	151,70	56,18	1,14
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
Х/3	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	294,97	0,03				6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)			**23,63**	**47,27**	**87,31**	**865,75**	**3622,30**	**0,80**	**32,30**	**83,97**		**113,44**	**447,04**	**144,33**	**5,44**
Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)															
ТТК №10	Салат "Домашний" с мясом и маслом растительным	60	3,55	16,79	3,15	177,81	743,96	0,16	4,47	15,00		12,30	53,43	10,89	0,59
129/94	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2,19	3,53	15,47	101,59	425,05	0,11	16,75	20,03		25,74	74,66	26,30	1,04
ТТК №77	Котлета "Нежная" (филе куриное) б/я с соусом	50/40	7,61	10,52	6,99	152,80	639,32	0,15	1,72	14,88		16,10	72,63	27,74	0,91
73/96	Рис с овощами (кукуруза, зел.горошек)	150	3,79	4,66	22,83	146,46	612,79	0,19	6,38	24,06		35,90	151,70	56,18	1,14
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
Х/3	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	294,97	0,03				6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)			**21,26**	**36,08**	**85,21**	**747,21**	**3126,33**	**0,69**	**29,32**	**73,97**		**105,24**	**411,42**	**137,06**	**5,04**
Итого за день			**89,78**	**132,51**	**384,17**	**3069,13**	**12841,24**	**2,50**	**101,88**	**275,22**		**393,40**	**1587,38**	**538,10**	**19,35**

Ответственный: Главный технолог _____/ Неганов А.И.