

"Согласовано"



М. Чалорибасов



"Утверждаю" Директор
ООО "Поиск"

Кузьминых Р.Г.
30.08.2024г.

Примерный 10-ти и 12-дневный рацион питания для детей 7-11 лет (начальное звено) и 12 лет и старше (среднее и старшее звено), обучающихся в общеобразовательных учреждениях г.Воткинска на осенне-зимний период 2024-2025 гг.

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			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено) для 1 смены															
13/08	Салат из свежей капусты	60	0,93	3,05	5,64	54,31	227,23	0,02	21,63			28,88	18,95	10,13	0,37
376/94	Поджарка из свинины	65/30	14,33	29,05	4,39	336,94	1409,76	0,86	7,62	0,12		36,68	189,12	33,41	1,69
464/94	Каша гречневая вязкая	150	4,48	4,44	19,55	133,76	559,65	0,16		21,00		14,28	114,45	75,33	2,57
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	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 №89	Пирог манный (новый)	50	3,18	10,88	24,29	208,38	871,86	0,04	0,16	69,75		35,21	45,98	6,64	0,39
Итого за Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено) для 1 смены			27,29	47,96	85,50	883,12	3694,97	1,16	29,45	91,17		134,05	431,68	143,96	6,94
Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено) для 2 смены															
13/08	Салат из свежей капусты	80	1,24	4,07	7,51	72,42	303,01	0,02	28,84			38,50	25,27	13,50	0,49
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
376/94	Поджарка из свинины	65/30	14,33	29,05	4,39	336,94	1409,76	0,86	7,62	0,12		36,68	189,12	33,41	1,69
464/94	Каша гречневая вязкая	150	4,48	4,44	19,55	133,76	559,65	0,16		21,00		14,28	114,45	75,33	2,57
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	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
ТТК №38	Рулетик с повидлом	50	4,11	5,83	24,70	165,25	691,41	0,07	0,10	18,73		14,41	48,33	7,26	0,58
Итого за Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено) для 2 смены			31,50	46,14	107,66	969,02	4054,38	1,30	49,50	40,17		144,56	506,61	172,33	8,42
Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)															
13/08	Салат из свежей капусты	75	1,16	3,81	7,04	67,89	284,05	0,02	27,04			36,10	23,69	12,66	0,46
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
376/94	Поджарка из свинины	75/25	16,18	35,18	3,28	395,28	1653,85	0,98	5,71	0,06		30,51	205,45	34,28	1,68
464/94	Каша гречневая вязкая	150	4,48	4,44	19,55	133,76	559,65	0,16		21,00		14,28	114,45	75,33	2,57
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	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	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
ТТК №38	Рулетик с повидлом	50	4,11	5,83	24,70	165,25	691,41	0,07	0,10	18,73		14,41	48,33	7,26	0,58
Итого за Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)			30,98	52,18	92,34	959,72	4015,47	1,40	49,02	40,12		125,63	500,58	169,02	7,90
Обед за 75 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
376/94	Поджарка из свинины	60/30	13,30	27,29	4,39	317,03	1326,45	0,80	7,62	0,12		36,09	177,03	31,65	1,61
464/94	Каша гречневая вязкая	150	4,48	4,44	19,55	133,76	559,65	0,16		21,00		14,28	114,45	75,33	2,57
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	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	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 (дети из М/О и М/Д семей)			22,83	34,65	61,71	648,33	2712,61	1,13	23,79	21,45		80,70	400,14	146,47	6,79
Итого за день			112,60	180,93	347,21	3460,19	14477,43	4,99	151,76	192,91		484,94	1839,01	631,78	30,05

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено) для 1 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
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
	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 93,75 руб (7-11 лет начальное звено)			20,13	28,57	74,11	641,12	2682,45	0,40	34,91	154,50		156,33	408,35	113,15	6,72
Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено) 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
39/08	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,61	4,45	9,73	85,41	357,36	0,05	16,61	31,02		39,11	47,18	19,12	0,89
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
	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
Итого за Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено)			25,93	29,82	93,77	753,17	3151,26	0,53	51,76	157,52		186,84	450,92	123,13	7,95
Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)															
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
39/08	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,96	5,12	12,09	102,18	427,52	0,07	20,76	35,03		41,59	56,43	23,39	1,07
ТТК №69	Колбаски "Русские" б/я с соусом	60/40	10,28	18,59	7,22	238,53	998,01	0,29	2,93			32,36	113,15	21,72	1,35
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
	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	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
ТТК	Рогалик с творогом	85	8,68	8,99	36,56	258,55	1081,77	0,10	0,31	21,42		58,58	107,22	16,80	1,00
Итого за Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)			31,64	46,87	122,01	1041,81	4358,93	0,76	33,07	91,85		275,23	513,01	132,36	8,74
Обед за 75 рублей (дети из М/О и М/Д семей)															
39/08	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,96	5,12	12,09	102,18	427,52	0,07	20,76	35,03		41,59	56,43	23,39	1,07
ТТК №69	Колбаски "Русские" б/я с соусом	60/40	10,28	18,59	7,22	238,53	998,01	0,29	2,93			32,36	113,15	21,72	1,35
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
	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	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 (дети из М/О и М/Д семей)			22,52	30,82	84,32	709,84	2969,97	0,64	28,63	70,43		205,10	386,68	107,66	7,43
Итого за день			100,22	136,08	374,21	3145,94	13162,61	2,33	148,37	474,30		823,50	1758,96	476,30	30,84

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено) 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
475/97	Котлета "Московская" (гов., свин.) с соусом	81/10	11,12	12,94	10,45	202,33	846,55	0,15	2,91			22,68	116,06	23,35	1,26
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
54-23гн/22	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	359,82		0,52	13,30		111,00	107,00	31,00	1,07
	Хлеб Пшеничный	23,5	1,79	0,19	11,56	55,23	231,08	0,03				4,70	15,28	3,29	0,26
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
300/79	Полоска песочная с повидлом	75	4,14	12,96	36,28	275,28	1151,77	0,06		87,07		7,88	43,71	6,03	0,60
Итого за Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено)			25,87	39,92	102,29	868,67	3634,52	0,50	46,98	100,37		199,86	433,40	123,96	6,09
Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено) для 2 смены															
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
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
475/97	Котлета "Московская" (гов., свин.) с соусом	81/10	11,12	12,94	10,45	202,33	846,55	0,15	2,91			22,68	116,06	23,35	1,26
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
	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
X/3	Хлеб Пшеничный	38,5	2,93	0,31	18,94	90,48	378,57	0,04				7,70	25,03	5,39	0,42
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
ТТК	Плюшка "Московская"	75	6,91	9,19	49,07	301,76	1262,56	0,12	0,22	12,17		25,32	78,09	12,90	0,90
Итого за Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено)			32,06	42,10	148,40	1100,64	4605,08	0,81	63,28	12,19		152,46	468,59	144,40	10,32
Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)															
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
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
ТТК	Филе куриное тушёное в соусе	90/25	28,37	4,34	2,00	154,79	647,64	0,09	2,96	88,83		16,85	221,83	111,19	1,88
ТТК №59	Макаронные изделия отварные	180	7,25	3,10	44,89	231,58	968,93	0,12		14,40		28,72	64,86	12,06	1,24
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	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
292/13	Булочка "Домашняя"	50	3,64	7,14	28,00	188,28	787,76	0,06		2,37		2,07	34,65	6,02	0,49
Итого за Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)			49,26	21,87	122,50	870,93	3643,97	0,63	27,08	125,93		112,21	492,57	194,60	8,18
Обед за 75 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
ТТК	Филе куриное тушёное в соусе	70/30	22,20	4,31	2,20	132,06	552,54	0,08	2,59	69,25		15,95	174,97	87,55	1,51
ТТК №59	Макаронные изделия отварные	180	7,25	3,10	44,89	231,58	968,93	0,12		14,40		28,72	64,86	12,06	1,24
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	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 (дети из М/О и М/Д семей)			38,79	11,59	92,01	617,23	2582,49	0,53	14,26	103,98		94,80	391,44	154,00	6,78
Итого за день			145,98	115,48	465,20	3457,47	14466,05	2,47	151,60	342,47		559,33	1786,00	616,96	31,37

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено) для 1 смены															
ТТК	Салатик овощной	75	1,49	11,72	6,15	135,80	568,19	0,06	7,53	8,63		20,21	43,77	16,95	0,62
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 пшеничная вязкая на молоке	180	7,06	6,93	31,82	215,09	899,94	0,17	1,12	42,48		129,82	205,20	39,49	2,27
54-21гн/22	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	420,07		0,68	17,30		143,00	130,00	34,00	1,09
	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	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	50	6,74	9,22	21,37	175,70	735,13	0,12	0,10	10,71		30,48	72,87	11,00	1,33
Итого за Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено)			32,55	44,43	101,30	912,20	3816,64	0,60	11,30	96,97		355,24	589,03	147,82	7,49
Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено) для 2 смены															
ТТК	Салатик овощной	60	1,19	9,38	4,92	108,64	454,55	0,05	6,02	6,90		16,17	35,02	13,56	0,50
44/08	Агырчи шыд (блюдо удмуртской кухни) со сметаной	200/5	1,76	2,86	10,13	73,01	305,47	0,07	18,67	7,52		32,34	54,78	19,79	0,77
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 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
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
X/3	Хлеб Пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	442,46	0,05				9,00	29,25	6,30	0,50
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
ТТК №83	Слойка с творогом	70	9,43	12,90	29,92	245,98	1029,18	0,17	0,14	15,00		42,67	102,01	15,39	1,87
Итого за Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено)			32,79	44,09	117,40	968,05	4050,32	0,71	27,68	82,97		241,39	529,59	137,69	8,42
Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)															
ТТК	Салатик овощной	60	1,19	9,38	4,92	108,64	454,55	0,05	6,02	6,90		16,17	35,02	13,56	0,50
44/08	Агырчи шыд (блюдо удмуртской кухни) со сметаной	250/10	2,22	4,22	12,62	96,99	405,81	0,09	22,84	15,03		41,35	68,32	23,63	0,91
390/94	Мясо тушёное (свинина)	70/30	14,79	26,45	1,68	303,82	1271,18	0,90	1,29			14,02	176,12	27,42	1,26
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
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	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 №3	Булочка "Дорожная"	50	3,40	7,73	26,19	185,64	776,72	0,06		4,00		1,73	31,63	5,65	0,44
Итого за Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)			31,23	54,05	99,08	1003,38	4198,14	1,32	31,13	61,63		199,70	545,04	122,22	6,99
Обед за 75 рублей (дети из М/О и М/Д семей)															
44/08	Агырчи шыд (блюдо удмуртской кухни) со сметаной	250/10	2,22	4,22	12,62	96,99	405,81	0,09	22,84	15,03		41,35	68,32	23,63	0,91
390/94	Мясо тушёное (свинина)	50/30	10,74	19,58	1,68	225,96	945,42	0,65	1,29			11,72	128,81	20,54	0,95
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
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	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 (дети из М/О и М/Д семей)			22,59	30,07	67,97	631,24	2641,11	0,96	25,11	50,73		179,50	431,08	96,13	5,74
Итого за день			119,16	172,64	385,75	3514,87	14706,22	3,59	95,22	292,30		975,83	2094,74	503,86	28,64

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено) для 1 смены															
13/96	Салат "Золотая осень" с масл. подс.	65	1,11	6,59	7,60	94,82	396,73	0,05	13,62	0,04		23,30	29,45	12,71	0,57
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
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
54-25хн/22	Кисель из клюквы	200	0,10		14,10	56,80	237,65		1,20			4,80	5,90	2,60	0,13
Х/3	Хлеб Пшеничный	24	1,82	0,19	11,81	56,40	235,98	0,03				4,80	15,60	3,36	0,26
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
ТТК №89	Пирог манный (новый)	85	5,41	18,50	41,29	354,25	1482,18	0,07	0,27	118,58		59,86	78,17	11,29	0,67
Итого за Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено)			25,50	45,44	129,46	1027,77	4300,19	0,60	15,31	138,05		155,98	321,88	70,28	4,65
Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено) для 2 смены															
13/96	Салат "Золотая осень" с масл. подс.	65	1,11	6,59	7,60	94,82	396,73	0,05	13,62	0,04		23,30	29,45	12,71	0,57
56/08	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,53	4,58	8,25	80,31	336,02	0,07	17,06	7,50		29,26	45,75	18,10	0,69
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
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
54-25хн/22	Кисель из клюквы	200	0,10		14,10	56,80	237,65		1,20			4,80	5,90	2,60	0,13
Х/3	Хлеб Пшеничный	39	2,96	0,31	19,19	91,65	383,46	0,04				7,80	25,35	5,46	0,43
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
416/04	Шаньга с сыром	65	8,29	8,54	19,68	186,71	781,19	0,07	0,09	72,41		137,00	138,68	14,17	0,93
Итого за Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено)			31,58	40,28	126,15	989,71	4140,95	0,69	32,19	99,38		268,18	450,53	97,12	6,08
Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)															
13/96	Салат "Золотая осень" с масл. подс.	85	1,45	8,62	9,94	124,00	518,82	0,07	17,81	0,05		30,46	38,51	16,62	0,75
56/08	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,80	3,42	10,18	78,32	327,69	0,09	21,30	20,00		30,56	54,46	22,02	0,84
84/08	Горбуша тушёная в томате с овощами (Филе Горбуши)	60/50	14,59	8,88	2,72	147,09	615,42	0,17	4,42	21,84		29,51	166,68	33,74	0,80
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
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	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 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)			31,28	30,84	92,96	768,68	3216,16	0,64	69,51	140,70		177,93	501,53	131,95	6,62
Обед за 75 рублей (дети из М/О и М/Д семей)															
56/08	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,80	3,42	10,18	78,32	327,69	0,09	21,30	20,00		30,56	54,46	22,02	0,84
84/08	Горбуша тушёная в томате с овощами (Филе Горбуши)	60/50	14,59	8,88	2,72	147,09	615,42	0,17	4,42	21,84		29,51	166,68	33,74	0,80
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
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	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 (дети из М/О и М/Д семей)			21,17	16,89	49,29	430,07	1799,41	0,44	51,70	67,64		120,70	339,80	95,67	3,86
Итого за день			109,53	133,45	397,86	3216,23	13456,71	2,37	168,71	445,77		722,79	1613,74	395,02	21,21

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено) для 1 смены															
	Бутерброд с маслом и сыром	37,5/10/10	5,56	10,21	18,58	189,23	791,74	0,05	0,07	61,00		109,90	87,38	10,75	0,50
257/94	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200/10	8,10	10,54	39,93	283,75	1187,21	0,25	1,25	59,20		136,19	206,90	55,23	1,52
	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 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 93,75 руб (7-11 лет начальное звено)			20,48	26,41	105,19	740,18	3096,91	0,36	5,32	120,20		267,09	339,88	83,38	5,60
Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено) для 2 смены															
ТТК №54	Салат "Новинка"	75	2,07	8,32	6,75	110,57	462,62	0,03	24,38	18,75		36,46	36,60	11,21	0,61
129/94	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	1,98	4,59	12,68	99,62	416,81	0,09	13,43	31,02		29,19	65,73	21,84	0,85
474/97	Котлета "Особая" с соусом	75/25	10,97	14,72	11,47	222,71	931,82	0,23	2,92			30,74	118,80	23,98	1,44
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
54-3гн/22	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30		6,70	27,90	116,73		1,16	0,38		6,90	8,50	4,60	0,77
X/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	Кольцо сдобное	75	6,28	5,08	41,91	233,81	978,26	0,11		29,62		14,30	63,40	10,81	0,91
Итого за Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено)			31,16	39,59	132,36	1005,74	4208,02	0,70	42,85	115,53		244,75	543,89	140,98	6,98
Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)															
ТТК №54	Салат "Новинка"	80	2,21	8,87	7,19	117,94	493,46	0,03	26,00	20,00		35,94	38,44	11,78	0,63
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
474/97	Котлета "Особая" с соусом	75/25	10,97	14,72	11,47	222,71	931,82	0,23	2,92			30,74	118,80	23,98	1,44
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
54-3гн/22	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30		6,70	27,90	116,73		1,16	0,38		6,90	8,50	4,60	0,77
	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
Итого за Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)			31,73	39,58	132,35	1005,73	4208,01	0,70	42,85	115,53		244,75	543,89	140,98	6,98

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено) для 1 смены															
ТТК №54	Салат "Новинка"	70	1,74	7,75	5,89	100,68	421,25	0,02	22,12	17,50		30,19	29,73	8,98	0,50
ТТК №29	Гуляш из свинины	60/30	12,78	23,25	1,92	268,06	1121,56	0,78	1,46			18,13	153,71	23,78	1,15
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 93,75 руб (7-11 лет начальное звено)			25,74	34,32	90,58	776,81	3250,17	1,00	27,58	29,50		100,76	307,52	65,46	6,67
Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено) для 2 смены															
ТТК №54	Салат "Новинка"	75	2,07	8,32	6,75	110,57	462,62	0,03	24,38	18,75		36,46	36,60	11,21	0,61
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	60/30	12,78	23,25	1,92	268,06	1121,56	0,78	1,46			18,13	153,71	23,78	1,15
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 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено)			29,66	40,58	111,77	933,81	3907,06	1,09	45,87	45,77		148,58	397,99	90,51	7,92
Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)															
ТТК №54	Салат "Новинка"	50	1,38	5,55	4,50	73,72	308,44	0,02	16,25	12,50		22,47	24,03	7,36	0,39
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	75/25	15,80	28,11	1,60	322,51	1349,38	0,96	1,22			12,00	187,09	28,22	1,32
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
54-3гн/22	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30		6,70	27,90	116,73		1,16	0,38		6,90	8,50	4,60	0,77
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
X/3	Хлеб Дарницкий	21	1,39	0,25	7,01	36,54	152,88	0,04				7,35	33,18	9,87	0,82
695/94	Ватрушка с повидлом	50	3,00	1,68	17,77	96,09	402,04	0,05		5,79		2,93	30,01	4,89	0,41
Итого за Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)			32,16	44,76	100,09	926,49	3876,43	1,27	38,66	45,70		123,13	428,17	89,49	5,84
Обед за 75 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	60/30	12,78	23,25	1,92	268,06	1121,56	0,78	1,46			18,13	153,71	23,78	1,15
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
54-3гн/22	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30		6,70	27,90	116,73		1,16	0,38		6,90	8,50	4,60	0,77
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
X/3	Хлеб Дарницкий	21	1,39	0,25	7,01	36,54	152,88	0,04				7,35	33,18	9,87	0,82
Итого за Обед за 75 рублей (дети из М/О и М/Д семей)			24,76	32,67	78,14	702,23	2938,13	1,02	22,65	27,41		103,86	340,75	72,80	4,87
Итого за день			112,32	152,33	380,58	3339,34	13971,80	4,38	134,76	148,38		476,33	1474,43	318,26	25,30

День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено) для 1 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
217/04	Запеканка "Загадка" (гов) с маслом сливочным	100/5	12,71	12,49	10,87	205,11	858,18	0,29	21,58	4896,97		30,45	259,01	29,67	4,83
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
54-1хн/22	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		19,80	81,00	338,90		0,02	15,00		50,00	4,30	2,10	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
ТТК №87	Слойка с повидлом	60	3,08	11,44	36,71	233,87	978,51	0,14	0,13	7,50		10,10	44,34	9,34	1,88
Итого за Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено)			24,65	43,37	123,12	951,23	3979,95	0,74	86,39	4919,47		160,09	490,50	106,88	10,01
Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено) 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
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
217/04	Запеканка "Загадка" (гов)	100	12,67	9,30	10,81	175,68	735,05	0,29	21,58	4876,97		29,25	257,51	29,67	4,82
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
54-1хн/22	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		19,80	81,00	338,90		0,02	15,00		50,00	4,30	2,10	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
ТТК №87	Слойка с повидлом	60	3,08	11,44	36,71	233,87	978,51	0,14	0,13	7,50		10,10	44,34	9,34	1,88
Итого за Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено)			30,72	44,31	147,27	1079,08	4514,87	0,97	95,69	4899,49		189,24	581,20	141,01	12,11
Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)															
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
474/97	Биточек "Особый" с соусом	75/25	10,97	14,72	11,47	222,71	931,82	0,23	2,92			30,74	118,80	23,98	1,44
464/94	Каша гречневая вязкая	150	4,48	4,44	19,55	133,76	559,65	0,16		21,00		14,28	114,45	75,33	2,57
	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	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
	Апельсин	140	1,26	0,28	11,34	60,20	251,88	0,06	84,00			47,60	32,20	18,20	0,42
Итого за Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)			27,06	32,78	102,68	823,79	3446,74	0,81	129,40	41,03		167,81	434,10	181,98	10,62
Обед за 75 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
474/97	Биточек "Особый" с соусом	75/25	10,97	14,72	11,47	222,71	931,82	0,23	2,92			30,74	118,80	23,98	1,44
464/94	Каша гречневая вязкая	150	4,48	4,44	19,55	133,76	559,65	0,16		21,00		14,28	114,45	75,33	2,57
	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	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 (дети из М/О и М/Д семей)			24,88	23,44	85,51	654,81	2739,73	0,72	18,55	41,03		101,90	380,51	154,85	9,85
Итого за день			107,31	143,90	458,58	3508,91	14681,28	3,24	330,03	9901,02		619,04	1886,31	584,72	42,59

День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено) для 1 смены															
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
ТТК №21	Колбаски "Нежные" (свинина, филе куриное, б/я) с соусом	60/30	8,92	11,90	5,58	164,78	689,44	0,18	0,91	21,60		16,62	83,62	30,42	1,01
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
54-33хн/22	Напиток апельсиновый	200	0,20		8,00	33,00	138,07		5,28	1,06		6,70	4,40	2,50	0,08
	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	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 93,75 руб (7-11 лет начальное звено)			20,82	30,60	76,25	663,50	2776,08	0,43	37,15	48,16		102,47	260,79	89,42	3,85
Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено) 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
41/08	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,55	3,57	6,85	66,04	276,31	0,05	24,74	23,52		37,77	41,86	17,64	0,68
ТТК №21	Колбаски "Нежные" (свинина, филе куриное, б/я) с соусом	60/30	8,92	11,90	5,58	164,78	689,44	0,18	0,91	21,60		16,62	83,62	30,42	1,01
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
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
Х/З	Хлеб Пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	442,46	0,05				9,00	29,25	6,30	0,50
	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 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено)			23,88	31,87	91,24	746,29	3122,48	0,51	55,17	70,92		139,72	321,01	111,40	5,55
Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)															
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
41/08	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	1,87	5,45	8,47	90,85	380,12	0,07	30,92	7,53		38,91	48,94	21,59	0,79
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 пшеничная 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
54-33хн/22	Напиток апельсиновый	200	0,20		8,00	33,00	138,07		5,28	1,06		6,70	4,40	2,50	0,08
	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
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	180	4,50	5,22	19,80	140,40	587,43								
Итого за Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)			25,00	37,58	87,75	788,21	3297,87	0,52	43,44	61,84		192,86	359,76	119,19	4,42
Обед за 75 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	Гуляш из мяса птицы (филе) в сметанно-томатном соусе	60/20	17,87	2,84	1,16	98,23	410,99	0,06	2,18	59,19		11,02	140,60	69,78	1,19
464/94	Каша пшеничная 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
54-33хн/22	Напиток апельсиновый	200	0,20		8,00	33,00	138,07		5,28	1,06		6,70	4,40	2,50	0,08
	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 (дети из М/О и М/Д семей)			28,96	16,04	60,13	496,63	2077,90	0,38	39,33	110,68		177,08	396,79	148,12	4,22
Итого за день			98,66	116,09	315,37	2694,63	11274,53	1,84	175,09	291,60		612,13	1338,35	468,13	18,04

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено) для 1 смены															
257/94	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	150/5	6,05	6,31	29,92	198,10	828,85	0,19	0,94	34,40		101,54	154,43	41,43	1,14
106/08	Запеканка из творога	120	24,86	4,57	14,89	198,45	830,31	0,10	0,57	30,90		152,52	224,85	30,87	0,75
	Молоко сгущённое	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
54-3гн/22	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30		6,70	27,90	116,73		1,16	0,38		6,90	8,50	4,60	0,77
	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	150	0,60	0,60	14,70	70,50	294,97	0,05	15,00			24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено)			37,78	14,15	105,22	699,88	2928,30	0,44	17,92	76,18		376,21	515,01	113,55	7,20
Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено) для 2 смены															
ТТК №25	Салат "Бабушкин" со свежим огурцом	80	1,42	11,01	5,55	128,52	537,73	0,06	8,28	8,00		19,93	42,33	14,75	0,62
113/94	Борщ сибирский со сметаной	200/10	1,48	3,90	8,28	74,14	310,20	0,04	14,37	27,82		41,90	42,80	18,14	0,88
416/94	Биточек из говядины с соусом	75/25	11,53	9,78	12,57	184,23	770,82	0,14	3,67			37,02	124,62	25,41	1,45
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
54-21гн/22	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	420,07		0,68	17,30		143,00	130,00	34,00	1,09
X/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
	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 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено)			28,45	35,15	90,97	794,19	3322,89	0,48	27,96	88,88		368,65	589,44	160,59	6,42
Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)															
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
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
416/94	Биточек из говядины с соусом	75/25	11,53	9,78	12,57	184,23	770,82	0,14	3,67			37,02	124,62	25,41	1,45
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
54-21гн/22	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	420,07		0,68	17,30		143,00	130,00	34,00	1,09
	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
177/08	Сочень из песочного теста с творогом	50	5,93	6,39	21,22	164,10	686,59	0,04	0,08	50,50		25,50	59,31	7,64	0,48
Итого за Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)			32,31	35,71	103,03	860,43	3600,04	0,56	66,00	98,83		326,90	574,37	162,51	7,79
Обед за 75 рублей (дети из М/О и М/Д семей)															
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
416/94	Биточек из говядины с соусом	75/25	11,53	9,78	12,57	184,23	770,82	0,14	3,67			37,02	124,62	25,41	1,45
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
54-21гн/22	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	420,07		0,68	17,30		143,00	130,00	34,00	1,09
	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 (дети из М/О и М/Д семей)			25,66	25,95	78,89	650,08	2719,93	0,48	52,43	48,33		285,76	493,80	143,01	6,73
Итого за день			124,20	110,96	378,11	3004,58	12571,16	1,96	164,31	312,22		1357,52	2172,62	579,66	28,14

День 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено) для 1 смены															
ТТК	Салат "Космос"	80	5,03	11,81	4,55	144,04	602,66	0,06	5,30	92,00		34,91	95,28	13,85	1,30
ТТК №52	Колобок "Новинка" (филе куриное, б/я) с соусом	70/30	10,44	14,26	8,29	202,88	848,85	0,21	1,81	21,01		21,12	98,28	37,26	1,23
54-6г/22	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	851,44			18,40		6,90	73,00	24,00	0,49
	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	28,75	2,19	0,23	14,15	67,56	282,67	0,03				5,75	18,69	4,03	0,32
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
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 завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено)			28,28	38,36	133,85	994,34	4160,32	0,43	11,20	175,66		102,42	379,22	104,18	7,55
Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено) для 2 смены															
X/3	Бутерброд с сыром	43,75/15	7,27	4,34	21,53	155,31	649,82	0,05	0,11	31,50		8,90	118,44	14,38	0,59
56/08	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,53	4,58	8,25	80,31	336,02	0,07	17,06	7,50		29,26	45,75	18,10	0,69
ТТК №52	Колобок "Новинка" (филе куриное, б/я) с соусом	70/30	10,44	14,26	8,29	202,88	848,85	0,21	1,81	21,01		21,12	98,28	37,26	1,23
54-6г/22	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	851,44			18,40		6,90	73,00	24,00	0,49
	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 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 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено)			25,79	28,52	104,12	782,72	3274,90	0,40	22,98	78,41		89,98	393,71	114,90	6,89
Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)															
ТТК	Салат "Космос"	60	3,77	8,86	3,41	108,03	452,00	0,04	3,97	69,00		26,18	71,46	10,39	0,97
56/08	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,80	3,42	10,18	78,32	327,69	0,09	21,30	20,00		30,56	54,46	22,02	0,84
403/94	Плов из свинины	50/150	14,47	25,50	30,96	409,01	1711,30	0,83	3,34	0,05		40,07	304,64	84,95	2,19
54-4гн/22	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90	212,97		0,30	6,90		57,00	46,00	9,90	0,77
	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
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 Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)			29,79	46,20	117,38	998,07	4175,92	1,11	29,00	140,20		180,30	580,68	150,15	6,66
Обед за 75 рублей (дети из М/О и М/Д семей)															
56/08	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,80	3,42	10,18	78,32	327,69	0,09	21,30	20,00		30,56	54,46	22,02	0,84
403/94	Плов из свинины	50/150	14,47	25,50	30,96	409,01	1711,30	0,83	3,34	0,05		40,07	304,64	84,95	2,19
54-4гн/22	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90	212,97		0,30	6,90		57,00	46,00	9,90	0,77
	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 (дети из М/О и М/Д семей)			21,42	30,52	70,49	640,48	2679,77	1,00	24,94	26,95		141,38	460,85	132,12	5,06
Итого за день			105,28	143,60	425,84	3415,61	14290,91	2,94	88,12	421,22		514,08	1814,46	501,35	26,16

День 12

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено) для 1 смены															
аб № 24/94	Овощная нарезка	60	0,42	0,06		6,60	27,61	0,02	4,20			10,20	18,00	8,40	0,30
ТТК №77	Котлета "Нежная" (филе куриное) б/я с соусом	75/25	11,13	15,15	8,43	214,12	895,88	0,23	1,74	22,31		21,58	104,27	39,39	1,28
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
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	294,97	0,03				6,00	19,50	4,20	0,33
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	180	4,50	5,22	19,80	140,40	587,43								
Итого за Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено)			24,41	26,44	76,01	637,66	2667,97	0,42	6,92	58,01		150,46	319,97	88,70	4,53
Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено) для 2 смены															
ТТК №38	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,52	6,08	1,40	64,80	271,12	0,02	8,28			11,51	17,49	9,13	0,40
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	75/25	11,13	15,15	8,43	214,12	895,88	0,23	1,74	22,31		21,58	104,27	39,39	1,28
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
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
X/3	Хлеб Пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	442,46	0,05				9,00	29,25	6,30	0,50
	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)	70	4,46	15,24	34,01	291,74	1220,64	0,05	0,22	97,65		49,29	64,38	9,30	0,55
Итого за Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено)			29,33	46,65	120,88	1021,61	4274,42	0,63	24,64	179,18		238,75	500,56	135,43	7,28
Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)															
ТТК №38	Салат из свежих огурцов и помидор	65	0,56	6,58	1,52	70,20	293,72	0,03	8,97			12,47	18,95	9,89	0,43
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	75/25	11,13	15,15	8,43	214,12	895,88	0,23	1,74	22,31		21,58	104,27	39,39	1,28
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
54-23гн/22	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	359,82		0,52	13,30		111,00	107,00	31,00	1,07
	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 №89	Пирог манный (новый)	50	3,18	10,88	24,29	208,38	871,86	0,04	0,16	69,75		35,21	45,98	6,64	0,39
Итого за Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее)			30,29	45,31	108,18	961,78	4024,09	0,63	29,08	160,79		327,93	577,61	161,38	7,36
Обед за 75 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
ТТК №77	Котлета "Нежная" (филе куриное) б/я с соусом	75/25	11,13	15,15	8,43	214,12	895,88	0,23	1,74	22,31		21,58	104,27	39,39	1,28
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
54-23гн/22	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	359,82		0,52	13,30		111,00	107,00	31,00	1,07
	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 (дети из М/О и М/Д семей)			26,55	27,85	82,37	683,20	2858,51	0,56	19,95	91,04		280,25	512,68	144,85	6,54
Итого за день			110,58	146,25	387,44	3304,25	13824,98	2,24	80,59	489,02		997,39	1910,82	530,36	25,71



Ответственный: Главный технолог  / Неганов А.И.