Согласовано
Директор МБОУ «Гимназии №8»

Утверждаю
Генеральный директор ЗАО “Контакт”
Ю.Ю. Дымова

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

г.Хабаровск
2023год

Основное меню на учебный год для детей 7-11лет

№ р/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев-оды	Энергети ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	B1, мг	B2 мг	C мг	A, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
	Первый день	Завтрак													
ГТК№ 171	Птица тушенная с овощами	90,00	7,47	10,6	2.16	131,0	0,04	0,165	00	52	7,1	51,13	0,360	1,21	107,21
ГТК№ 96	Макаронные изделия. отварные	170,00	4,46	4,81	35.35	232,94	0,18	0,092	00	102	90,1	89,28	24,92	0,55	112,48
ГТК№63	Сыр порциями	20,00	5,04	3,70	00	42,0	00	0,01	0,24	13	144,15	00	7,5	0,07	17,4
ГТК№46	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,20	00	16,0	65,0	00	0,075	14,76	00	8,05	9,79	5,24	00	36,66
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,08	0,64	30,24	116,56	0,08	0,008	00	8	25,6	124,8	24,48	1,17	1,25
	Итого	**530**	**19.25**	**19.75**	**83,75**	**587.5**	**0,3**	**0,35**	**15**	**175**	**275**	**275**	**62,5**	**3**	**275**
		Обед													
ГТК№ 170	Салат из соленых огурцов с яблоком	60,00	0,61	5.07	9.14	84	0,078	0,01	4,16	140	1,40	13,58	0,025	0,035	0,13
ГТК№18	Суп картофельный с бобовыми	200,00	4,11	6,23	10,33	113,50	0,11	0,13	0,00	45	98,77	101,78	19,185	0,065	115,02
ГТК№68	Мясо отварное для первого блюда	6,00	1,20	0,20	00	6,51	0,012	0,18	0,04	00	1,26	25,74	2,59	0,30	31,60
ГТК№38	Пельмени мясные отварные с маслом	160,00	15,47	14.85	35.06	281.79	00	00	0,03	00	1,47	27,0	00	00	35,34
ГТК№54	Компот из кураги	200,00	0,16	00	21.6	87,00	0,02	0,16	3,24	00	133,60	24,90	21,00	0,70	200,1
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	00	10	32,0	156,0	30,60	2,40	1,56
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,5	36,00	14,10	0,70	1,25
	Итого	**726**	**26,95**	**27,65**	**121.25**	**822.5**	**0,42**	**0,49**	**21,0**	**245**	**385,0**	**385,0**	**87,50**	**4,2**	**385**
		Полдник													
	Бифилайф	200,00	3,70	2,50	3,50	98,00	0,06	0,11	1,00	00	87,94	98,00	5,83	0,22	41,0
ГТК№69	Булочка домашняя	50,00	3,60	5,40	21,00	85,00	0,04	0,01	0,40	60	4,16	2,00	3,17	0,10	38,0
	Фрукт	160,00	0,40	0,00	9,00	52,00	0,02	0,02	4,60	10	17,90	10,0	16,0	0,88	31,0
	Итого	**410**	**7.7**	**7.9**	**33.5**	**235**	**0,12**	**0.14**	**6,0**	**70**	**110,0**	**110,0**	**25,0**	**1,2**	**110**
	Всего		**53,9**	**55,3**	**238,5**	**1645**	**0,84**	0,98	**42,0**	**490**	**770,0**	**770,0**	**175,0**	**8,4**	**770,0**

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет

№ р/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев-оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
	Второй день	Завтрак													
ГТК№65	Запеканка из творога с рисом	190,00	10,81	14,75	5,23	283,98	0,15	0,258	11,75	138	164,13	84,45	20,54	0,12	185,85
	Молоко сгущенное	50,00	4,88	4,04	17,16	63,68	0,05	0,00	0,65	25	64,42	16,425	0,00	0,00	50,618
ГТК №47	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,08	2,60	00	8,05	9,785	5,24	0,00	36,66
	Хлеб пшеничный йодированный	60,00	3,36	0,96	45,36	174,84	0,100	0,012	0,000	12	38,40	164,34	36,72	2,88	1,872
	Итого	**500**	**19.25**	**19.75**	**83,75**	**587.5**	**0,3**	**0,35**	**15**	**175**	**275**	**275**	**62,5**	**3**	**275**
		Обед													
ГТК №120	Салат морковный	60,00	0,16	5.08	5.44	73	0,00	0,00	1,00	95	4,60	2,80	2,80	0,12	28,20
ГТК№17	Суп лапша домашняя с птицей	200/10	6,04	5,60	11,67	142,30	0,04	0,05	1,05	50	30,38	16,49	9,45	0,30	78,30
ГТК№35	Овощи тушеные с мясом	170,00	15,35	15.67	32,02	267.5	0,18	0,43	3,62	40	185,52	159,71	20,55	0,48	73,69
	Сок	200,00	0,00	0,00	23,00	90,00	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	202,00
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,50	36,00	14,10	0,70	1,25
	Итого	**740**	**26,95**	**27,65**	**117.25**	**822.5**	**0,42**	**0,49**	**21,0**	**245**	**385,0**	**385,0**	**87,50**	**4,2**	**385**
	Полдник	Полдник													
	Фрукт	160,00	0,40	-	11,80	52,00	0,04	0,02	2,62	00	15,21	15,18	4,38	0,20	38,90
	Молоко	200,00	3,30	2,50	3,50	98,00	0,05	0,09	3,25	40	82,36	79,92	14,99	0,70	45,60
ГТК№70	Булочка творожная	50,00	4,00	5,40	18,20	85,00	0,03	0,03	0,13	30	12,43	14,90	5,63	0,30	25,50
	Итого	**410**	**7.7**	**7.9**	**33.5**	**235**	**0,12**	**0.14**	**6,0**	**70**	**110,0**	**110,0**	**25,0**	**1,2**	**110**
	Всего		**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**	**0,84**	0,98	**42,0**	**490**	**770,0**	**770,0**	**175,0**	**8,4**	**770,0**

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет

№ р/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев-оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	B1, мг	B2 мг	C мг	A, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
	Третий день	Завтрак													
ТТК№34	Шницель мясной	90,00	11,22	14,16	15,66	218,04	0,09	0,184	0,37	82	230,87	42,54	8,15	0,95	110,36
ТТК№21	Гречка отварная	150,0	3,75	3,75	20,67	170,40	0,12	0,095	0,90	85	7,71	79,355	20,30	0,77	115,43
ТТК №29	Соус томатный с овощами	20,00	2,00	1,20	1,18	17,50	0,01	0,055	11,13	00	2,77	7,49	4,33	0,11	11,30
ТТК№47	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,008	2,60	00	8,05	9,785	5,24	0,00	36,66
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,08	0,64	30,24	116,56	0,08	0,008	00	8	25,60	135,83	24,48	1,17	1,25
	Итого	**500**	**19.25**	**19.75**	**83,75**	**587.5**	**0,3**	**0,35**	**15**	**175**	**275**	**275**	**62,5**	**3**	**275**
		Обед													
ТТК№113	Салат " Осенний"	60,00	0,04	3.12	3.94	47	0,002	0,00	2,74	58	2,00	4,80	2,20	0,06	23,40
ТТК №14	Рассольник со сметаной	200,0	5,49	7,70	15,50	144,39	0,02	0,22	1,391	00	52,70	81,35	4,94	0,36	16,51
ТТК№42	Птица "Золотистая"	90,00	11,07	7.75	3.87	132.0	0,068	0,00	0,009	82	37,80	106,85	21,45	0,08	144,28
ТТК№22	Картофельное пюре с маслом	150,0	4,27	7,78	18,60	132,91	0,13	0,15	0,16	25	39,00	0,00	0,00	0,10	47,00
2005г/349 Москва	Компот из смеси с/фруктов	200,00	0,68	0,00	30,22	116,50	0,00	0,11	3,17	20	105,00	0,00	14,21	0,50	151,00
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	00	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,5	36,00	14,10	0,70	1,25
	Итого	**800**	**26,95**	**27,65**	**117.25**	**822.5**	**0,42**	**0,49**	**21,0**	**245**	**385,0**	**385,0**	**87,50**	**4,2**	**385**
		Полдник													
	Кефир	200,0	3,30	2,50	3,50	98,00	0,06	0,10	1,40	00	87,91	86,00	5,83	0,19	41,00
ТТК№81	Ватрушка с сыром	50,00	4,00	5,40	21,00	85,00	0,04	0,02	0,20	60	5,70	14,00	6,17	0,60	38,00
	Фрукт	160,0	0,40	0,00	9,00	52,00	0,02	0,02	4,40	10	16,39	10,00	13,00	0,41	31,00
	Итого	**410**	**7.7**	**7.9**	**33.5**	**235**	**0,12**	**0.14**	**6,0**	**70**	**110,0**	**110,0**	**25,0**	**1,2**	**110**
	Всего		**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**	**0,84**	0,98	**42,0**	**490**	**770,0**	**770,0**	**175,0**	**8,4**	**770,0**

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет

№ р/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев-оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	B1, мг	B2 мг	C мг	A, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
	Четвертый день														
	Завтрак														
ТТК№58	Каша жидкая молочная из риса с маслом	200,00	5,95	10,05	24,55	263,80	0,16	0,262	14,35	115	157,5	61,00	17,96	0,29	121,17
	Кондитерское изделие	50	7,00	6,40	0,40	88,00	0,02	0,008	00	40	25,10	13,00	6,94	0,22	78,67
ТТК№50	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,50	2,50	21,00	90,00	0,02	0,07	0,65	10	60,40	45,00	7,00	0,09	73,60
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	00	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56
	Итого	**500**	**19.25**	**19.75**	**83,75**	**587.5**	**0,3**	**0,35**	**15**	**175**	**275**	**275**	**62,5**	**3**	**275**
	Обед														
ТТК№7	Салат "Здоровье"	60,00	03	3.29	4.62	55,0	0,02	0,02	0,93	80	35,10	20,95	6,28	0,08	31,20
ТТК№115	Суп из овощей с птицей	200/10	5,80	10.0	16,0	176.0	0,11	0,12	1,49	95	44,70	60,67	11,51	0,20	52,80
ТТК№30	Азу	150,00	14.14	10.5	11.9	196.0	0,07	0,17	1,72	00	63,60	88,48	7,01	0,12	109,79
2005г./388 Москва	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,2	0,00	19.8	80,0	0,02	0,17	3,33	10	93,10	22,90	18,00	0,70	188,40
	Батон нарезной	65,00	3.91	3.36	57.61	211.5	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,0	0,10	0,00	13,53	50	116,5	36,00	14,10	0,70	1,25
	Итого	**735**	**26,95**	**27,65**	**117.25**	**822.5**	**0,42**	**0,49**	**21,0**	**245**	**385,0**	**385,0**	**87,50**	**4,2**	**385**
	Полдник														
	Фрукт	160,00	0,40	00	9,00	26,30	0,02	0,02	4,18	10	36,39	44,00	13,00	0,41	15,65
	Сок	200,00	00	00	17,40	90,00	00	00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	89,40
ТТК № 71	Крендель сахарный	60,00	7,30	7,90	7,10	118,70	0,10	0,12	0,02	60	57,61	52,00	2,00	0,59	4,95
	Итого	**420**	**7.7**	**7.9**	**33.5**	**235**	**0,12**	**0.14**	**6,0**	**70**	**110,0**	**110,0**	**25,0**	**1,2**	**110**
	Всего		**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**	**0,84**	0,98	**42,0**	**490**	**770,0**	**770,0**	**175,0**	**8,4**	**770,0**

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

№ р/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев-оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
	Пятый день	Завтрак													
	Йогурт	200,00	3,3	2,5	3,5	98	0,06	0,1	1,4	00	87,91	86	5,83	0,712	41,0
ТТК116	Омлет натуральный с зеленым горошком	150,00	14,07	16,77	41,57	337,08	0,16	0,09	11	169	160,29	92,21	33,05	1,41	196,402
ТТК№47	Чай с сахаром	200,00	0,2	00	16	65	0,00	0,08	2,6	00	8,05	9,79	5,24	0,00	36,66
	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	1,68	0,48	22,68	87,42	0,08	0,08	00	6	18,75	87	18,38	0,878	0,938
	Итого	**580**	**19.25**	**19.75**	**83,75**	**587.5**	**0,3**	**0,35**	**15**	**175**	**275**	**275**	**62,5**	**3**	**275**
		Обед													
ТТК№114	Салат "Заря"	60,00	04	5.12	4.2	64	0,00	0,00	2,74	70	2,00	4,80	2,20	0,06	23,40
ТТК№13	Борщ "Сибирский" со сметаной	200,00	4,85	4,10	15,24	164,0	0,06	0,08	1,15	27	78,56	61,46	5,15	0,07	49,968
ТТК№31	Биточки мясные	90,00	11,46	6.34	6.0	106,9	00	0,258	00	50	65,42	55,45	6,73	0,20	58,52
ТТК№27	Рагу из овощей	150,00	4,28	10,63	16,13	118.76	0,16	0,14	1,78	36	68,12	48,95	12,60	0,09	47,99
	Сок	200,00	00	00	23,0	90,0	00	00	1,80	00	16,0	14,00	10,00	0,20	202,00
	Хлеб пшеничный йодированный	60,00	3,36	0,96	45,36	174,84	0,1	0,012	00	12	38,40	164,34	36,72	2,88	1,872
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,0	0,10	00	13,53	50	116,50	36,00	14,10	0,70	1,25
	Итого	**810**	**26,95**	**27,65**	**117.25**	**822.5**	**0,42**	**0,49**	**21,0**	**245**	**385,0**	**385,0**	**87,50**	**4,2**	**385**
		Полдник													
	Кефир	200,00	3,30	2,50	3,50	98,00	0,06	0,10	1,40	00	87,91	86,00	5,83	0,19	41,00
ТТК№73	Булочка российская	50,00	4,00	5,40	21,00	110,70	0,04	0,020	0,42	60	4,16	2,00	3,17	0,10	53,35
	Фрукт	160,00	0,40	00	9,00	26,30	0,02	0,02	4,18	10	17,93	22,00	16,00	0,91	15,65
	Итого	**410**	**7.7**	**7.9**	**33.5**	**235**	**0,12**	**0.14**	**6,0**	**70**	**110,0**	**110,0**	**25,0**	**1,2**	**110**
	Всего		**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**	**0,84**	0,98	**42,0**	**490**	**770,0**	**770,0**	**175,0**	**8,4**	**770,0**

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

№ р/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев-оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	B1, мг	B2 мг	C мг	A, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
	Шестой день	Завтрак													
ТТК№116	Вареники с картофелем, отварные с маслом из полуфабриката промышленного производства(мороженные)	200	5.69	4.59	31.65	291.23	0,13	0,19	3,43	133	185.29	59	39.55	2.54	216.47
ТТК№69,71, 73	Мучное изделие	100,	7.2	10.8	21	170	01	011	08	20	9.32	156	6.34	02	1.56
ТТК№94	Соус из кураги	15	00	00	3.05	20.23	00	00	10..2	2	1.7	1.9	029	023	10.26
ТТК№51	Какао с молоком	200,	6,36	4,36	28,05	106,04	0,07	0,05	0,57	20	78,69	58,10	16,32	0,03	46,71
	Итого	**515**	**19.25**	**19.75**	**83,75**	**587.5**	**0,3**	**0,35**	**15**	**175**	**275**	**275**	**62,5**	**3**	**275**
		Обед													
ТТК №11	Салат "Свеколка"	70,00	1,00	2,45	3,44	56,00	0,02	0,030	0,98	00	28,80	22,58	5,03	0,02	56,23
ТТК№19	Суп картофельный с гречневой крупой с птицей	200/20	7,39	7,30	10,80	126,65	00	0,030	0,48	13	18,31	76,53	6,72	0,02	125,86
ТТК №92	Тефтели рыбные с соусом томатным с овощами	90,00	9,40	12,10	6,94	131,45	0,17	0,12	2,77	170	46,89	29,10	6,02	0,09	00
ТТК№ 25	Перловка отварная рассыпчатая	150,0	3,60	4,50	29,35	171,70	0,01	0,13	0,00	2	8,90	39,89	4,03	0,27	00
ТТК №171	Компот из свежих яблок	200,0	0,16	0,00	21,60	87,00	0,02	0,17	3,24	00	133.6	24,90	21,00	0,70	200,1
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,0	30,60	2,40	1,56
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,50	36,00	14,10	0,70	1,25
	Итого	**830**	**26,95**	**27,65**	**117.25**	**822.5**	**0,42**	**0,49**	**21,0**	**245**	**385,0**	**385,0**	**87,50**	**4,2**	**385**
		Полдник													
	Молоко	200,0	3.3	2.5	3.5	98	005	009	3.25	40	82.36	79.92	14.99	07	45,60
ТТК№ 74	Ватрушка с повидлом	50,0	4.0	5.4	25.0	85	003	003	013	30	12.43	14.9	5.63	03	25.5
	Фрукт	160,0	0,40	-	5	52,0	0,04	0,02	2,62	00	15,21	15,18	4,38	0,2	38,90
	Итого	**410**	**7.7**	**7.9**	**33.5**	**235**	**0,12**	**0.14**	**6,0**	**70**	**110,0**	**110,0**	**25,0**	**1,2**	**110**
	Всего		**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**	**0,84**	0,98	**42,0**	**490**	**770,0**	**770,0**	**175,0**	**8,4**	**770,0**

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

№ р/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев-оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	B1, мг	B2 мг	C мг	A, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
	Седьмой день	Завтрак													
ТТК№60	Каша манная на молоке с маслом	200	7.35	11.97	25.97	246.8	0,18	0,247	0,00	112	90.8	96,215	12.22	0,33	140.71
ТТК№63	Сыр порциями	20	5.04	3.7	00	42	0,00	0,01	018	13	144.15	00	7.5	0,07	17.4
	Кондитерское изделие	40	3.86	3.28	3.98	88	002	0008	00	40	00	13	6.94	02	78.67
ТТК№ 46	Чай с сахаром с лимоном	200/10	02	00	16	65	007	0075	14.82	00	8.05	9.785	5.24	00	36.66
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,0	30,60	2,40	1,56
	Итого	**520**	**19.25**	**19.75**	**83,75**	**587.5**	**0,3**	**0,35**	**15**	**175**	**275**	**275**	**62,5**	**3**	**275**
		Обед													
ТТК№170	Салат из соленых огурцов с яблоком	60,00	061	5.07	9.14	84	0,00	0,00	1,00	95	4,60	2,80	2,80	0,12	28,20
ТТК№17	Суп лапша домашняя с птицей	200/10	6,04	5,60	11,67	142,30	0,04	0,05	1,05	50	30,38	16,49	9,45	0,30	78,30
ТТК№ 36	Плов из говядины	180,00	14,22	15.68	11.1	230	0,18	0,32	2,25	20	96,52	173,71	16,34	0,18	124,69
ТТК№ 55	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,68	0,00	30,22	116,50	0,00	0,11	3,17	20	105,00	0,00	14,21	0,50	151,00
	Батон нарезной	50,00	2,80	0,80	47,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,50	36,00	14,10	0,70	1,25
	Итого	**750**	**26,95**	**27,65**	**117.25**	**822.5**	**0,42**	**0,49**	**21,0**	**245**	**385,0**	**385,0**	**87,50**	**4,2**	**385**
		Полдник													
	Сок	200,00	0,00	0,00	11,80	92,00	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	79,60
ТТК№1	Рулет с сыром	60,00	7,30	7,90	12,70	91,00	0,08	0,12	1,58	70	78,79	80,82	10,62	0,80	9,80
	Фрукт	160,00	0,40	-	9,00	52,00	0,04	0,02	2,62	00	15,21	15,18	4,38	0,20	20,60
	Итого	**420**	**7.7**	**7.9**	**33.5**	**235**	**0,12**	**0.14**	**6,0**	**70**	**110,0**	**110,0**	**25,0**	**1,2**	**110**
	Всего		**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**	**0,84**	0,98	**42,0**	**490**	**770,0**	**770,0**	**175,0**	**8,4**	**770,0**

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

№ р/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев-оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
	Восьмой день	Завтрак													
ТК№66	Запеканка из творога с морковью	200,00	10,81	14,75	5,23	283,98	0,15	0,292	13,23	138	164,13	84,45	20,54	0,12	186
ТК № 94	Повидло или соус из кураги	60,00	0,00	0,00	20,23	80,92	0,00	0,00	1,20	9	6,58	7,65	1,16	0,93	41,04
ТК№51	Какао с молоком	200,00	6,36	4,36	28,05	106,04	0,07	0,05	0,57	20	78,69	58,10	16,32	0,03	46,71
	Хлеб –пшеничный йодированный	40,00	2,08	0,64	30,24	116,56	0,08	0,008	0,000	8	25,60	124,80	24,48	1,92	1,25
	Итого	**500**	**19.25**	**19.75**	**83,75**	**587.5**	**0,3**	**0,35**	**15**	**175**	**275**	**275**	**62,5**	**3**	**275**
		Обед													
ТК№117	Салат " Пестрый"	60,00	0,72	3.1	7.19	59	0,02	0,01	0,93	90	1.12	10,86	0,02	0,08	0,10
ТК№12	Борщ с картофелем капустой со сметаной	200,00	5,89	9,00	21,10	166,50	0,060	0,148	4,25	20	63,78	36,26	8,51	0,06	138,38
ТК№43	Рыба запеченная по-гречески	100,00	10,11	6.31	5.88	95,25	0,01	0,17	0,33	48	110,20	123,54	18,15	0,18	116,798
ТК№22	Пюре картофельное с маслом	150,00	4,27	7,78	18,60	132,91	0,13	0,15	0,16	25	39,00	0,00	0,00	0,10	47,00
ТК №172	Компот из изюма	200,00	0,00	0,00	11,80	90,00	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	79,60
	Хлеб пшеничный йодированный	60,00	3,36	0,96	45,36	174,84	0,100	0,012	0,000	12	38,40	164,34	36,72	2,88	1,872
	Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,50	36,00	14,10	0,70	1,25
	Итого	**820**	**26,95**	**27,65**	**117.25**	**822.5**	**0,42**	**0,49**	**21,0**	**245**	**385,0**	**385,0**	**87,50**	**4,2**	**385**
		Полдник													
	Молоко	200,00	3,30	2,50	3,50	98,00	0,05	0,09	1,15	30	82,36	79,92	14,99	0,70	45,60
ТК№76	Булочка летная	50,00	4,00	5,40	21,00	110,70	0,05	0,03	0,67	30	12,21	19,90	0,61	0,20	38,73
	Фрукт	160,00	0,40	0,00	9,00	26,30	0,02	0,02	4,18	10	15,43	10,18	9,40	0,30	25,67
	Итого	**410**	**7.7**	**7.9**	**33.5**	**235**	**0,12**	**0.14**	**6,0**	**70**	**110,0**	**110,0**	**25,0**	**1,2**	**110**
	Всего		**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**	**0,84**	**0,98**	**42,0**	**490**	**770,0**	**770,0**	**175,0**	**8,4**	**770,0**

Основное меню на учебный год детей 7-11 лет

№ р/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев-оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	B1, мг	B2 мг	C мг	A, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
	Девятый день	Завтрак													
ТТК№123	Ежики мясные	90,00	12,74	15,33	9,63	210,44	0,04	0,185	0,24	95	161,26	55,95	12,24	1,0	130,09
ТТК № 96	Макаронные изделия отварные	160,00	4,23	3,78	27,88	195,50	0,18	0,08	0,00	70	80,09	84,46	20,54	0,08	107,0
ТТК №46	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,075	14,76	00	8,05	9,79	5,24	000	36,66
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,08	0,64	30,24	116,56	0,08	0,01	0,00	10	25,60	124,8	24,48	1,92	1,25
	Итого	**500**	**19.25**	**19.75**	**83,75**	**587.5**	**0,3**	**0,35**	**15**	**175**	**275**	**275**	**62,5**	**3**	**275**
		Обед													
ТТК№1	Винегрет овощной	60,00	09	3.1	4,0	51,00	0,01	0,02	2,61	00	30,17	28,58	7,60	0,02	45,65
ТТК№124	Суп картофельный с бобовыми с птицей	200/10	5,80	10.0	16,0	176.0	0,11	0,12	1,49	95	44,70	60,67	11,51	0,20	52,80
ТТК№ 69	Жаркое по-домашнему	170,00	15.9	16.0	11,47	255.8	0,10	0,34	1,57	90	135,63	89,75	13,69	0,78	81,74
	Сок	200,00	0,00	0,00	24.89	90,00	00	0,00	1,80	00	26,00	14,00	10,00	0,10	202,0
	Батон нарезной	60,00	2,80	0,80	53,57	145,70	0,10	0,01	00	10	32,00	156,0	30,60	2,40	1,56
	Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,50	36,00	14,10	0,70	1,25
	Итого	**750**	**28.0**	**30.4**	**117.25**	**822.5**	**0,42**	**0,49**	**21,0**	**245**	**385,0**	**385,0**	**87,50**	**4,2**	**385**
		Полдник													
	Йогурт	200,00	3,30	2,50	3,50	98,00	0,06	0,1	1,4	00	87,91	86	5,83	0,712	41,0
ТТК № 97	Ватрушка с творогом	50,00	4,00	5,40	18,20	85,00	0,02	0,02	1,98	70	6,88	8,82	14,79	0,288	30,1
	Фрукт	160,00	0,40	00	11,80	52,00	0,04	0,02	2,62	00	15,21	15,18	4,38	0,20	38,90
	Итого	**410**	**7.7**	**7.9**	**33.5**	**235**	**0,12**	**0.14**	**6,0**	**70**	**110,0**	**110,0**	**25,0**	**1,2**	**110**
	Всего		**54,95**	**58,05**	**234,5**	**1645**	**0,84**	0,98	**42,0**	**490**	**770,0**	**770,0**	**175,0**	**8,4**	**770,0**

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

№ р/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев-оды	Энергет ич ценност ь	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
	Десятый день	Завтрак													
ТТК№59	Каша жидкая на молоке из пшена с маслом	200,00	3.09	8.19	17.5	247.76	011	0282	14.43.	105	139.21	47.9	8.64	035	148.06
ТТК№62	Яйцо вареное	1/50	7.0	6.4	04	88.0	002	0.008	00	40	25.1	13.0	6.94	022	78.67
ТТК№ 51	Какао с молоком	200,00	6.36	4.36	28.05	106.04	007	005	057	20	78.69	58.1	16.32	003	46.71
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2.8	08	37.8	145.7	01	001	00	10	32	156	30.6	2.4	1.56
	Итого	**500**	**19.25**	**19.75**	**83,75**	**587.5**	**0,3**	**0,35**	**15**	**175**	**275**	**275**	**62,5**	**3**	**275**
		Обед													
ТТК№4	Овощи натуральные свежие /помидор порциями	60,00	0,04	0,18	0,78	3,60	0,002	0,00	2,74	58	2,00	4,80	2,20	0,06	23,40
ТТК№14	Рассольник со сметаной	200,0	5,49	7,70	15,50	144,39	0,02	0,22	1,39	00	52,70	81,35	4,94	0,36	16,51
ТТК№97	Печень или сердце тушенные с соусом томатным с овощами	90,00	13,15	14,92	16,51	209,01	0,078	0,005	5,27	47	57,85	17,00	0,00	0,27	27,25
ТТК№21	Гречка отварная	150,0	3,75	3,75	20,67	170,40	0,12	0,095	0,90	90	7,71	79,35	20,30	0,77	115,43
ТТК№ 54	Компот из кураги	200,0	0,16	0,00	21,60	87,00	0,02	0,16	3,24	0,00	133,6	24,90	21,00	0,70	200,10
	Хлеб пшеничный йодированный	45,0	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,00	10	32,00	156,0	30,60	1,62	1,56
	Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	40,0	1,56	0,30	4,39	62,40	0,08	0,00	7,46	40	99,14	21,60	8,46	0,42	0,75
	Итого	**785**	**26,95**	**27,65**	**117.25**	**822.5**	**0,42**	**0,49**	**21,0**	**245**	**385,0**	**385,0**	**87,50**	**4,2**	**385**
		Полдник													
	Сок	200,0	0,00	00	11,80	92,0	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	79,60
ТТК№75	Рулет с сыром	60,00	7,30	7,90	12,70	91,0	0,08	0,12	1,58	70	78,79	80,82	10,62	0,80	9,80
	Фрукт	160,0	0,40	-	9,00	52,00	0,04	0,02	2,62	00	15,21	15,18	4,38	0,20	20,60
	Итого	**420**	**7.7**	**7.9**	**33.5**	**235**	**0,12**	**0.14**	**6,0**	**70**	**110,0**	**110,0**	**25,0**	**1,2**	**110**
	Всего		**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**	**0,84**	0,98	**42,0**	**490**	**770,0**	**770,0**	**175,0**	**8,4**	**770,0**

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

№ р/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев-оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	B1, мг	B2 мг	C мг	A, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
	Одиннадцатый день	Завтрак													
	Творожок	100	12.67	14.94	4.42	198.68	006	0246	12.4	134	165.5	43.86	11.145	006	147.14
ТТК№24	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3.58	4.01	25.53	178.12	014	0014	00	31	69.45	65.35	15.415	054	89.64
ТТК№ 46	Чай с сахаром с лимоном	200/4	02	00	16	65	00	0,08	2.6	00	8.05	9.79	5.34	00	36,66
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2.8	08	37.8	145.7	0,1	0,01	0,00	10	32	156	30.6	2.4	1.56
	Итого	**504. 0**	**19.25**	**19.75**	**83.75**	**587.5**	**0.30**	**0.35**	**15.0**	**175**	**275.0**	**275.0**	**62.5**	**3.0**	**275.0**
		Обед													
ТТК№119	Салат "Мозаика"	60,00	0,16	5.13	5.44	73	0,00	0,00	0,91	0,00	4,00	6,00	3,50	0,08	36,75
ТТК№13	Борщ "Сибирский" со сметаной	200,00	4,85	4,10	15,24	164,00	0,06	0,08	1,15	24	78,56	61,46	5,15	0,07	49,97
ТТК№ 41	Птица тушенная в кисло-сладком соусе	90,00	5,59	9.34	7.5	109.15	0,02	0,19	2,81	161	83,54	50,74	10,23	0,60	19,60
ТТК№26	Пюре гороховое	150,00	10,95	7,78	21,45	136,65	0,14	0,21	0,00	0,00	44,40	60,80	13,92	0,25	179,87
	Сок	200,00	0,00	0,00	22,50	90,00	0,00	0,00	2,60	0,00	26,00	14,00	10,00	0,10	96,00
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	00	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56
	Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,0	0,10	0,00	13,53	50	116,50	36,00	14,10	0,70	1,25
	Итого	**800**	**26.95**	**27.65**	**117.25**	**822.5**	**0.42**	**0.49**	**21.0**	**245**	**385.0**	**385.0**	**87.50**	**4.2**	**385**
		Полдник													
	Бифилайф	200,00	3,70	2,50	3,50	98,00	0,06	0,11	1,00	0,00	87,94	98,0	5,83	0,22	41,00
ТТК№69	Булочка домашняя	50,00	3,60	5,40	21,00	85,00	0,04	0,01	0,40	60	4,16	2,0	3,17	0,10	38,00
	Фрукт	160,00	0,40	00	9,00	52,00	0,02	0,02	4,60	10	17,90	10,0	16,00	0,88	31,00
	Итого	**410**	**7.7**	**7.9**	**33.5**	**235**	**0,12**	**0.14**	**6,0**	**70**	**110,0**	**110,0**	**25,0**	**1,2**	**110**
	Всего		**53.9**	**55.3**	**234.5**	**1645**	**0.84**	0,98	**42.0**	**490**	**770.0**	**770.0**	**175.0**	**8.4**	**770.0**

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет

№ р/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев-оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
	Двенадцатый день Завтрак														
ТТК № 58	Каша жидкая молочная из риса с маслом	200,00	5,95	10,05	24,55	263,80	0,16	0,26	14,35	115	157,50	61,00	17,96	0,29	121,17
ТТК№73;76	Мучное изделие	100,00	7,72	6,56	7,96	117,14	0,04	0,01	0,00	40	31,50	44,20	13,06	0,70	78,98
ТТК № 50	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,50	2,50	21,00	90,00	0,02	0,07	0,65	10	60,40	45,00	7,00	0,09	73,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,08	0,64	30,24	116,56	0,08	0,01	0,00	10	25,60	124,80	24,48	1,92	1,25
	Итого	**540**	**19.25**	**19.75**	**83,75**	**587.5**	**0,3**	**0,35**	**15**	**175**	**275**	**275**	**62,5**	**3**	**275**
		Обед													
ТТК № 6	Салат « Витаминный»	60,00	1,00	2,42	5,34	61,00	0,02	0,02	0,40	00	6,90	13,04	2,99	0,07	19,49
ТТК№ 16	Суп картофельный с рисовой крупой	200,00	7,43	6,30	19,28	143,40	0,10	0,075	0,14	120	14,09	50,60	3,01	0,16	139,86
ТТК№44	Птица отварная для первого блюда	5,00	0,36	0,06	0,00	1,95	0,01	0,15	0,04	00	1,26	25,78	1,59	0,03	31,60
ТТК№ 23	Поджарка из рыбы	100,00	7,08	9,79	5,79	127,55	0,08	0,117	3,22	65	129,08	16,20	17,15	0,61	191,24
ТТК №23	Капуста тушенная	150,00	5,58	7,78	6,72	121,90	0,01	0,108	2,90	00	75,77	64,14	12,86	0,18	0,00
рецептура №648 СБ2004г Москва	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстратах	200,00	0,10	0,00	35,00	117,00	0,00	0,01	0,77	00	9,40	23,24	5,20	0,05	0,00
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,00	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56
	Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,50	36,00	14,10	0,70	1,25
	Итого	**815**	**26,95**	**27,65**	**117.25**	**822.5**	**0,42**	**0,49**	**21,0**	**245**	**385,0**	**385,0**	**87,50**	**4,2**	**385**
		Полдник													
	Фрукт	160,00	0,40	0,00	9,00	26,30	0,02	0,02	4,18	10	36,39	44,00	13,00	0,41	15,65
	Сок	200,00	0,00	0,00	17,40	90,00	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	89,40
ТТК№71	Крендель сахарный	60,00	7,30	7,90	7,10	118,70	0,10	0,12	0,02	60	57,61	52,00	2,00	0,59	4,95
	Итого	**420**	**7.7**	**7.9**	**33.5**	**235**	**0,12**	**0.14**	**6,0**	**70**	**110,0**	**110,0**	**25,0**	**1,2**	**110**
	Всего		**53,9**	**55,3**	**234,5**	**1645**	**0,84**	0,98	**42,0**	**490**	**770,0**	**770,0**	**175,0**	**8,4**	**770,0**