

"Согласовано" *Директор*
МБОУ СОШ №18 г. Воткинска
7 ноября 2022г.

"Утверждаю" Директор
 МУП ТОП "Поиск"
Васюкова А.Н.
 «Поиск» *7 ноября 2022г.*

Примерный 12-дневный рацион питания детей 7-11 лет (начальное звено 1-4 классы) и 12-18 лет (среднее и старшее звено 5-11 классы), обучающихся в общеобразовательных учреждениях г.Воткинска на осенний 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			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) 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	90/25	18,94	33,45	1,60	383,08	1602,81	1,16	1,22			19,81	225,11	33,93	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
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
Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 с			28,20	45,98	59,15	760,20	3180,68	1,38	23,34	38,50		72,23	393,67	123,49	5,14
Горячее питание обед 83,75 рублей (2-4 класс) для 2 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
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
ТТК №29	Гуляш из свинины	75/25	15,73	28,11	1,23	320,69	1341,77	0,96	0,72			16,48	185,42	27,88	1,32
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
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
Итого за Горячее питание обед 83,75 рублей (2-4 класс) для 2 сме			28,11	45,35	78,84	832,68	3483,93	1,29	36,27	69,52		101,09	429,46	141,38	5,87
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
ТТК №23	Окорочок куриный запечёный	100	26,95	13,85	0,28	229,45	960,02	0,14	0,02	7,55		27,58	190,98	27,31	2,70
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
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
X/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
409/04	Пирог разборный	60	3,37	12,64	20,67	208,68	873,12	0,06		5,70		2,63	33,49	5,48	0,45
Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5-11 класс)			41,17	35,05	92,93	844,15	3531,92	0,55	19,57	54,28		88,23	474,12	151,21	8,16
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
ТТК №23	Окорочок куриный запечёный	100	26,95	13,85	0,28	229,45	960,02	0,14	0,02	7,55		27,58	190,98	27,31	2,70
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
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
X/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)			37,80	22,41	72,26	635,47	2658,81	0,49	19,57	48,58		85,60	440,63	145,73	7,71
Итого за день			135,28	148,79	303,18	3072,50	12855,34	3,71	98,75	210,88		347,15	1737,88	561,81	26,88

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	Ca	P	Mg	Fe	
Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) 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	130	26,94	4,95	16,13	214,99	899,52	0,11	0,62	33,48			165,23	243,58	33,44	0,81
	Молоко сгущённое	15	1,08	1,28	8,33	49,20	205,85	0,01	0,15	6,30			46,05	32,85	5,10	0,03
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	37,5	2,85	0,30	18,45	88,13	368,74	0,04					7,50	24,38	5,25	0,41
Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смены			40,40	16,01	95,63	679,19	2841,73	0,39	3,01	94,18			440,92	545,24	99,22	2,55
Горячее питание обед 83,75 рублей (2-4 класс) для 2 смены																
ТТК №25	Салат "Бабушкин"	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, тушёной из мяса и сметаной	200/10/10	2,94	5,86	7,01	92,84	388,44	0,06	24,75	31,02			42,07	44,86	18,04	0,69
ТТК №21	Колбаски "Нежные" (свинина, филе куриное, б/я)	90	13,11	17,63	8,35	244,02	1020,98	0,26	1,36	26,78			23,70	121,11	45,37	1,45
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	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 (2-4 класс) для 2 смены			30,85	42,68	116,09	974,84	4078,73	0,62	40,12	79,80			149,95	364,33	120,41	8,44
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)																
ТТК №25	Салат "Бабушкин"	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, тушёной из мяса и сметаной	250/10/10	3,30	6,53	8,68	107,06	447,94	0,07	30,93	35,03			50,44	54,57	22,35	0,86
ТТК №21	Колбаски "Нежные" (свинина, филе куриное, б/я)	90	13,11	17,63	8,35	244,02	1020,98	0,26	1,36	26,78			23,70	121,11	45,37	1,45
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
157/08	Напиток апельсиновый	200	0,12	0,03	22,88	90,90	380,33	0,01	8,82				5,72	3,38	1,91	0,12
X/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
108/96	Рулетик с маком	60	5,41	12,56	27,87	243,80	1020,06	0,07		19,20			95,53	99,23	31,03	1,21
Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)			33,83	55,52	136,24	1173,66	4910,59	0,66	51,12	103,01			240,02	443,28	145,10	6,78
Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)																
ТТК №25	Салат "Бабушкин"	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, тушёной из мяса и сметаной	250/10/10	3,30	6,53	8,68	107,06	447,94	0,07	30,93	35,03			50,44	54,57	22,35	0,86
ТТК №21	Колбаски "Нежные" (свинина, филе куриное, б/я)	90	13,11	17,63	8,35	244,02	1020,98	0,26	1,36	26,78			23,70	121,11	45,37	1,45
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
157/08	Напиток апельсиновый	200	0,12	0,03	22,88	90,90	380,33	0,01	8,82				5,72	3,38	1,91	0,12
X/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)			28,42	42,96	108,37	929,86	3890,53	0,59	51,12	83,81			144,49	344,05	114,07	5,57
Итого за день			133,50	157,17	456,33	3757,55	15721,59	2,26	145,37	360,80			975,38	1696,90	478,80	23,34

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 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смены															
284/94	Омлет натуральный	110	10,86	13,97	1,88	175,90	735,97	0,07	0,41	215,81		89,59	190,48	14,80	2,17
257/94	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	7,86	9,61	40,84	277,96	1162,98	0,19	1,25	59,20		142,69	228,40	43,73	2,52
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
X/3	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 ароматизированный в индивидуальной упаковке	150	4,50	5,22	19,80	140,40	587,43								
Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смен			31,03	32,68	110,46	851,98	3564,68	0,38	2,96	295,01		372,50	591,06	104,18	6,92
Горячее питание обед 83,75 рублей (2-4 класс) для 2 смены															
324/97	Яйца варёные "в мешочек"	46	5,49	4,66	0,29	64,31	269,07	0,03		115,00		25,30	88,32	5,52	1,15
71/97	Салат из моркови со свежими яблоками, сахаром и маслом растительным	80	0,74	12,10	6,75	139,98	585,68	0,04	4,20			16,65	30,60	21,20	0,72
204/97	Солянка домашняя со сметаной (картофель, мясная тушёнка, колбаса вар.)	200/10	3,08	6,55	6,39	96,95	405,64	0,07	8,93	27,00		30,38	51,68	14,46	0,72
201/04	Котлета "Калорийная" (Филе Горбуши)	90	5,90	19,11	12,65	248,04	1037,80	0,31				32,80	69,08	16,14	1,27
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
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
	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 (2-4 класс) для 2 смен			24,30	47,65	94,97	906,79	3794,01	0,72	39,07	167,50		178,01	416,51	111,14	6,85
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)															
204/97	Солянка домашняя со сметаной (картофель, мясная тушёнка, колбаса вар.)	200/10	3,08	6,55	6,39	96,95	405,64	0,07	8,93	27,00		30,38	51,68	14,46	0,72
201/04	Котлета "Калорийная" (Филе Горбуши)	90	5,90	19,11	12,65	248,04	1037,80	0,31				32,80	69,08	16,14	1,27
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
	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	294,97	0,04				6,00	19,50	4,20	0,34
X/3	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
413/04	Ватрушка наливная	60	5,55	5,82	31,31	196,54	822,32	0,09	0,02	33,98		11,51	59,06	9,16	0,76
Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)			21,84	36,57	111,53	864,98	3619,08	0,73	134,89	86,48		148,02	338,98	90,72	5,68
Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)															
204/97	Солянка домашняя со сметаной (картофель, мясная тушёнка, колбаса вар.)	200/10	3,08	6,55	6,39	96,95	405,64	0,07	8,93	27,00		30,38	51,68	14,46	0,72
201/04	Котлета "Калорийная" (Филе Горбуши)	90	5,90	19,11	12,65	248,04	1037,80	0,31				32,80	69,08	16,14	1,27
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
	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	294,97	0,04				6,00	19,50	4,20	0,34
X/3	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)			16,29	30,75	80,22	668,44	2796,75	0,64	134,87	52,50		136,51	279,92	81,56	4,92
Итого за день			93,46	147,65	397,18	3292,19	13774,52	2,46	311,79	601,49		835,04	1626,47	387,60	24,37

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	Ca	P	Mg	F	
Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 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	0,1
ТТК	Рыба запечённая с помидором, сыром (Филе Минтая)	90	14,91	9,79	4,68	166,08	694,88	0,11	7,14	86,16			72,97	275,24	54,50	1,0
474/94	Картофель запечённый	150	4,08	13,95	32,19	268,88	1124,99	0,26	43,40				29,06	127,66	50,35	2,0
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24						0,45			0,0
	Хлеб Пшеничный	37,5	2,85	0,30	18,45	88,13	368,74	0,04					7,50	24,38	5,25	0,4
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	1,2
Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 с			30,56	38,55	100,95	866,09	3623,72	0,55	56,56	166,07			145,92	553,92	133,92	5,2
Горячее питание обед 83,75 рублей (2-4 класс) 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	0,5
39/08	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,47	4,54	9,53	84,72	354,47	0,05	16,60	7,52			33,85	43,06	18,72	0,8
ТТК	Рыба запечённая с помидором, сыром (Филе Минтая)	90	14,91	9,79	4,68	166,08	694,88	0,11	7,14	86,16			72,97	275,24	54,50	1,0
474/94	Картофель запечённый	150	4,08	13,95	32,19	268,88	1124,99	0,26	43,40				29,06	127,66	50,35	2,0
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24						0,45			0,0
	Хлеб Пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38	516,22	0,06					10,50	34,13	7,35	0,5
Итого за Горячее питание обед 83,75 рублей (2-4 класс) для 2 сме			25,83	38,12	90,81	806,25	3373,35	0,53	73,16	100,58			163,00	515,11	144,48	5,1
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)																
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	1,0
416/94	Котлета из говядины	75	11,52	9,83	11,66	181,17	758,02	0,14	3,14				36,42	123,65	24,40	1,4
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	0,8
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	0,0
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03					5,00	16,25	3,50	0,2
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05					8,75	39,50	11,75	0,9
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	0,9
Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)			28,59	30,88	129,42	904,21	3783,21	0,55	27,88	82,96			228,99	493,80	126,07	5,5
Обед за 67,00 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	1,0
416/94	Котлета из говядины	75	11,52	9,83	11,66	181,17	758,02	0,14	3,14				36,42	123,65	24,40	1,4
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	0,8
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	0,0
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03					5,00	16,25	3,50	0,2
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05					8,75	39,50	11,75	0,9
Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)			21,68	21,69	80,35	602,45	2520,65	0,43	27,66	70,79			203,67	415,71	113,17	4,6
Итого за день			106,66	129,24	401,53	3179,00	13300,94	2,06	185,26	420,40			741,58	1978,54	517,64	20,6

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	Ca	P	Mg	Fe	
Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смены																
13/04	Салат "Сезонный"	75	0,81	3,82	5,73	62,81	262,80	0,02	15,72				26,42	22,47	9,72	0,42
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 №61	Рагу овощное	150	2,74	5,81	17,04	130,88	547,60	0,12	35,68				40,61	75,77	33,33	1,23
630/94	Чай с молоком	200	1,55	1,45	15,80	80,01	334,76	0,02	0,75	10,00			65,40	53,24	11,40	0,92
	Хлеб Пшеничный	37,5	2,85	0,30	18,45	88,13	368,74	0,04					7,50	24,38	5,25	0,41
X/3	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04					7,00	31,60	9,40	0,78
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	393,30	0,06	20,00				32,00	22,00	18,00	4,40
Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смены			38,44	16,76	85,30	645,42	2700,44	0,39	75,11	98,83			195,78	451,29	198,29	10,04
Горячее питание обед 83,75 рублей (2-4 класс) для 2 смены																
13/04	Салат "Сезонный"	60	0,65	3,05	4,58	50,25	210,25	0,02	12,57				21,14	17,98	7,78	0,34
59/08	Суп летний овощной с тушёной	200/10	4,93	6,84	11,89	129,76	542,92	0,10	20,03	20,02			38,36	83,22	25,25	1,21
ТТК №52	Колобок "Новинка" (филе куриное, б/я)	90	13,39	17,73	9,73	251,94	1054,12	0,29	1,36	26,78			27,81	124,82	46,33	1,56
ТТК №61	Рагу овощное	150	2,74	5,81	17,04	130,88	547,60	0,12	35,68				40,61	75,77	33,33	1,23
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 ароматизированный в индивидуальной упаковке	150	4,50	5,22	19,80	140,40	587,43									
Итого за Горячее питание обед 83,75 рублей (2-4 класс) для 2 смены			30,39	39,11	102,53	881,16	3686,77	0,59	69,64	46,80			138,87	335,92	120,04	4,97
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)																
13/04	Салат "Сезонный"	50	0,54	2,54	3,82	41,87	175,18	0,01	10,48				17,62	14,98	6,48	0,28
59/08	Суп летний овощной	200	2,84	4,06	10,39	90,04	376,73	0,07	20,03	36,02			31,82	60,34	20,10	0,92
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
	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
X/3	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02					4,00	13,00	2,80	0,22
X/3	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	75	4,92	2,24	29,75	155,32	649,86	0,08		15,41			5,04	49,25	8,09	0,67
Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)			26,61	34,94	111,64	870,04	3640,25	1,07	37,85	51,48			119,55	487,81	139,82	7,86
Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)																
13/04	Салат "Сезонный"	50	0,54	2,54	3,82	41,87	175,18	0,01	10,48				17,62	14,98	6,48	0,28
59/08	Суп летний овощной	200	2,84	4,06	10,39	90,04	376,73	0,07	20,03	36,02			31,82	60,34	20,10	0,92
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
	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
X/3	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02					4,00	13,00	2,80	0,22
X/3	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)			21,69	32,70	81,89	714,72	2990,39	0,99	37,85	36,07			114,51	438,56	131,73	7,19
Итого за день			117,13	123,51	381,36	3111,34	13017,85	3,04	220,45	233,18			568,71	1713,58	589,88	30,06

День 6

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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															
ТТК	Салат "Петушок" (филе куриное, масло растительное)	65	1,55	13,97	1,43	138,21	578,27	0,02	2,31	23,17		16,62	33,36	7,53	0,46
217/04	Запеканка "Загадка" (печень свинины)	90	11,86	8,41	9,44	149,54	625,68	0,26	13,01	1852,76		26,32	249,37	28,31	11,44
494/94	Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушёная)	75/75	3,24	3,99	16,98	116,21	486,22	0,11	52,84	23,28		75,31	82,36	32,78	1,30
ТТК №79	Напиток из смеси сухофруктов + витамин С	200	0,32		24,41	98,35	411,50		0,31			34,79	11,86	4,62	0,98
	Хлеб Пшеничный	37,5	2,85	0,30	18,45	88,13	368,74	0,04				7,50	24,38	5,25	0,41
Х/3	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	85	11,45	15,67	36,33	298,69	1249,72	0,20	0,17	18,21		51,82	123,87	18,69	2,27
Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 с			32,59	42,58	113,72	923,93	3865,72	0,67	68,64	1917,42		219,36	556,80	106,58	17,64
Горячее питание обед 83,75 рублей (2-4 класс) для 2 смены															
ТТК	Салат "Петушок" (филе куриное, масло растительное)	70	5,45	15,33	1,60	166,02	694,63	0,04	2,80	36,91		19,27	65,12	22,79	0,74
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
217/04	Запеканка "Загадка" (печень свинины)	90	11,86	8,41	9,44	149,54	625,68	0,26	13,01	1852,76		26,32	249,37	28,31	11,44
494/94	Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушёная)	75/75	3,24	3,99	16,98	116,21	486,22	0,11	52,84	23,28		75,31	82,36	32,78	1,30
ТТК №79	Напиток из смеси сухофруктов + витамин С	200	0,32		24,41	98,35	411,50		0,31			34,79	11,86	4,62	0,98
	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	200	0,80	0,80	19,60	94,00	393,30	0,06	20,00			32,00	22,00	18,00	4,40
Итого за Горячее питание обед 83,75 рублей (2-4 класс) для 2 сме			28,99	33,19	115,49	870,36	3641,59	0,62	103,33	1940,77		249,89	551,88	145,15	21,41
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)															
ТТК	Салат "Петушок" (филе куриное, масло растительное)	95	7,40	20,80	2,17	225,31	942,70	0,05	3,79	50,09		26,15	88,38	30,93	1,00
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
474/97	Биточек "Особый"	60	8,69	11,25	8,26	169,42	708,85	0,18	1,88			23,27	93,18	18,16	1,11
494/94	Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушёная)	75/75	3,24	3,99	16,98	116,21	486,22	0,11	52,84	23,28		75,31	82,36	32,78	1,30
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
Х/3	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)			26,01	41,07	71,46	758,60	3173,98	0,49	75,49	104,40		198,76	402,97	125,52	6,07
Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)															
ТТК	Салат "Петушок" (филе куриное, масло растительное)	50	1,19	10,74	1,10	106,31	444,80	0,02	1,78	17,83		12,79	25,66	5,79	0,36
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
474/97	Биточек "Особый"	60	8,69	11,25	8,26	169,42	708,85	0,18	1,88			23,27	93,18	18,16	1,11
494/94	Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушёная)	75/75	3,24	3,99	16,98	116,21	486,22	0,11	52,84	23,28		75,31	82,36	32,78	1,30
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
Х/3	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)			19,80	31,01	70,39	639,60	2676,09	0,46	73,48	72,14		185,40	340,25	100,38	5,43
Итого за день			107,39	147,85	371,06	3192,49	13357,38	2,24	320,94	4034,73		853,41	1851,90	477,63	50,55

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 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смены															
ТТК	Салат "Космос"	90	5,66	13,29	5,11	162,05	678,02	0,07	5,96	103,50		39,27	107,19	15,59	1,46
376/94	Поджарка из свинины	75/15	15,96	32,52	2,19	365,79	1530,47	0,97	3,81	0,06		23,33	197,48	31,66	1,53
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	37,5	2,85	0,30	18,45	88,13	368,74	0,04				7,50	24,38	5,25	0,41
Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смены			34,16	52,03	86,00	943,90	3949,28	1,22	11,07	135,56		219,76	499,35	93,55	5,47
Горячее питание обед 83,75 рублей (2-4 класс) для 2 смены															
ТТК №5	Салат "Веснушка"	75	1,59	3,83	7,86	72,85	304,80	0,06	28,46	0,05		38,68	33,16	13,89	0,50
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
376/94	Поджарка из свинины	75/15	15,96	32,52	2,19	365,79	1530,47	0,97	3,81	0,06		23,33	197,48	31,66	1,53
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
630/94	Чай с молоком	200	1,55	1,45	15,80	80,01	334,76	0,02	0,75	10,00		65,40	53,24	11,40	0,92
	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 (2-4 класс) для 2 смены			32,91	46,61	108,75	981,83	4107,98	1,31	49,05	37,13		207,40	477,56	104,47	6,31
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)															
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
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
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
630/94	Чай с молоком	200	1,55	1,45	15,80	80,01	334,76	0,02	0,75	10,00		65,40	53,24	11,40	0,92
	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	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 Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)			33,70	47,40	140,12	1112,03	4652,73	1,19	28,62	49,32		207,04	493,22	102,25	6,54
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
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
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
630/94	Чай с молоком	200	1,55	1,45	15,80	80,01	334,76	0,02	0,75	10,00		65,40	53,24	11,40	0,92
	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)			26,79	38,21	91,05	810,27	3390,17	1,07	28,40	37,15		181,72	415,13	89,35	5,64
Итого за день			127,56	184,25	425,92	3848,03	16100,16	4,79	117,14	259,16		815,92	1885,26	389,62	23,96

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
Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смены														
ТТК	Салат "Петушок" (филе куриное, масло растительное)	65	1,55	13,97	1,43	138,21	578,27	0,02	2,31	23,17		16,62	33,36	7,53
474/97	Биточек "Особый"	90	13,04	16,88	12,39	254,13	1063,28	0,27	2,83			34,90	139,77	27,23
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
	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
	Хлеб Пшеничный	37,5	2,85	0,30	18,45	88,13	368,74	0,04				7,50	24,38	5,25
Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смен			24,32	37,12	78,99	751,71	3145,15	0,49	10,08	58,57		181,20	382,51	80,92
Горячее питание обед 83,75 рублей (2-4 класс) для 2 смены														
ТТК №33	Салат "Популярный" с огурцом солёным	80	1,78	16,95	6,33	184,34	771,28	0,06	8,38	20,06		19,52	44,16	11,33
ТТК	Суп с вермишелью и тушёной из мяса индейки	200/10	2,57	3,39	9,83	79,36	332,04	0,08	12,90			15,83	43,86	18,51
474/97	Биточек "Особый"	90	13,04	16,88	12,39	254,13	1063,28	0,27	2,83			34,90	139,77	27,23
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
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
	Хлеб Пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38	516,22	0,06				10,50	34,13	7,35
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16
Итого за Горячее питание обед 83,75 рублей (2-4 класс) для 2 смен			29,36	43,80	104,10	925,84	3873,71	0,66	27,85	55,46		201,98	478,70	111,33
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5-11 класс)														
ТТК	Суп с вермишелью и тушёной из мяса индейки	200/10	2,57	3,39	9,83	79,36	332,04	0,08	12,90			15,83	43,86	18,51
474/97	Биточек "Особый"	90	13,04	16,88	12,39	254,13	1063,28	0,27	2,83			34,90	139,77	27,23
ТТК №61	Рагу овощное	150	2,74	5,81	17,04	130,88	547,60	0,12	35,68			40,61	75,77	33,33
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
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75
182/08	Коржик молочный	50	3,29	4,87	31,06	178,26	745,84	0,05	0,07	31,61		9,10	34,55	5,46
Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5-11 класс)			25,51	31,57	108,99	823,47	3445,40	0,61	151,48	31,61		120,64	351,40	101,48
Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)														
ТТК	Суп с вермишелью и тушёной из мяса индейки	200/10	2,57	3,39	9,83	79,36	332,04	0,08	12,90			15,83	43,86	18,51
474/97	Биточек "Особый"	90	13,04	16,88	12,39	254,13	1063,28	0,27	2,83			34,90	139,77	27,23
ТТК №61	Рагу овощное	150	2,74	5,81	17,04	130,88	547,60	0,12	35,68			40,61	75,77	33,33
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
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75
Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)			22,22	26,70	77,93	645,21	2699,56	0,56	151,41	0		111,54	316,85	96,02
Итого за день			101,41	139,19	370,01	3146,23	13163,83	2,32	340,82	145,64		615,36	1529,46	389,75

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 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смены															
257/94	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	5,27	5,56	28,70	183,60	768,18	0,08	0,96	34,76		100,24	96,98	16,55	0,46
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 сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,20	205,85	0,01	0,15	6,30		46,05	32,85	5,10	0,03
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
Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смены			40,47	12,88	87,74	623,45	2608,51	0,25	1,82	79,66		341,17	434,49	65,26	1,85
Горячее питание обед 83,75 рублей (2-4 класс) для 2 смены															
54/94	Салат "Столичный" с маслом растительным	60	3,60	12,69	2,73	139,57	583,96	0,04	4,60	18,90		8,17	43,91	16,68	0,51
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
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	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 (2-4 класс) для 2 смены			28,30	36,40	100,69	839,82	3513,81	0,54	52,82	176,42		178,23	468,85	128,64	6,34
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)															
54/94	Салат "Столичный" с маслом растительным	100	6,00	21,15	4,55	232,61	973,24	0,06	7,66	31,50		13,62	73,18	27,80	0,84
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 №77	Котлета "Нежная" (Филе куриное) б/я	90	13,11	17,63	8,35	244,02	1020,98	0,26	1,36	26,78		23,70	121,11	45,37	1,45
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
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
X/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)			28,21	49,01	93,51	925,69	3873,09	0,64	59,72	118,81		152,91	412,58	149,42	6,89
Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)															
54/94	Салат "Столичный" с маслом растительным	50	3,00	10,57	2,27	116,30	486,60	0,03	3,83	15,75		6,81	36,59	13,90	0,42
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 №77	Котлета "Нежная" (Филе куриное) б/я	90	13,11	17,63	8,35	244,02	1020,98	0,26	1,36	26,78		23,70	121,11	45,37	1,45
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
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	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)			24,83	38,39	88,77	797,63	3337,28	0,61	55,89	103,06		145,10	372,74	134,82	6,42
Итого за день			121,81	136,68	370,71	3186,59	13332,69	2,04	170,25	477,95		817,41	1688,66	478,14	21,50

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 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смены															
43/97	Салат "Степной"	60	0,82	9,09	4,11	101,66	425,35	0,04	5,40			15,64	27,46	11,87	0,42
ТТК №52	Колобок "Новинка" (филе куриное, б/я)	90	13,39	17,73	9,73	251,94	1054,12	0,29	1,36	26,78		27,81	124,82	46,33	1,56
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	1,56
	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	37,5	2,85	0,30	18,45	88,13	368,74	0,04				7,50	24,38	5,25	0,41
	Йогурт ароматизированный в индивидуальной упаковке	150	4,50	5,22	19,80	140,40	587,43								
Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смены			25,60	40,12	95,62	846,47	3541,63	0,58	41,86	26,78		97,11	290,79	111,40	6,77
Горячее питание обед 83,75 рублей (2-4 класс) для 2 смены															
14/08	Салат из свежих овощей	60	0,69	6,05	4,68	77,55	324,47	0,02	13,71			22,15	18,09	9,38	0,34
47/08	Суп гороховый с мясной тушёнкой	200/10	5,71	5,32	14,19	125,85	526,56	0,20	9,40	0,02		30,93	71,15	28,17	1,68
ТТК №52	Колобок "Новинка" (филе куриное, б/я)	90	13,39	17,73	9,73	251,94	1054,12	0,29	1,36	26,78		27,81	124,82	46,33	1,56
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
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
ТТК №87	Слойка с повидлом	70	3,60	13,35	42,83	272,84	1141,56	0,17	0,15	8,76		11,78	51,73	10,90	2,19
Итого за Горячее питание обед 83,75 рублей (2-4 класс) для 2 смены			32,76	50,82	152,74	1164,34	4871,60	0,99	56,12	35,56		161,73	458,89	165,74	9,40
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)															
43/97	Салат "Степной"	80	1,09	12,12	5,48	135,55	567,14	0,05	7,20			20,86	36,62	15,83	0,56
47/08	Суп гороховый с мясной тушёнкой	250/10	6,82	6,29	17,74	152,90	639,73	0,25	11,75	0,03		36,82	88,56	35,10	2,08
ТТК №23	Окорочок куриный запечённый	100	26,95	13,85	0,28	229,45	960,02	0,14	0,02	7,55		27,58	190,98	27,31	2,70
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
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
	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	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)			44,33	39,21	81,97	849,58	3554,64	0,70	19,91	42,98		202,86	519,26	132,79	7,60
Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)															
47/08	Суп гороховый с мясной тушёнкой	250/10	6,82	6,29	17,74	152,90	639,73	0,25	11,75	0,03		36,82	88,56	35,10	2,08
ТТК №23	Окорочок куриный запечённый	100	26,95	13,85	0,28	229,45	960,02	0,14	0,02	7,55		27,58	190,98	27,31	2,70
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
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
	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	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)			43,24	27,09	76,49	714,03	2987,50	0,65	12,71	42,98		182,00	482,64	116,96	7,04
Итого за день			145,93	157,24	406,82	3574,42	14955,37	2,92	130,60	148,30		643,70	1751,58	526,89	30,81

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	Са	Р	Mg	Fe
Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) 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
	Омлет натуральный	80	7,01	8,12	1,73	107,52	449,86	0,05	0,42	147,20		69,68	128,54	10,76	1,34
	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
	591/94 Кисель	200	0,02		10,61	41,15	172,17					0,32			0,03
	X/3 Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
	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 завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смен			22,69	29,62	95,04	736,35	3080,89	0,42	10,24	267,40		355,39	481,62	106,54	8,08
Горячее питание обед 83,75 рублей (2-4 класс) для 2 смены															
	ТТК №25 Салат "Бабушкин"	75	1,35	10,33	5,40	120,71	505,05	0,05	7,51	7,50		19,45	38,92	13,83	0,60
	60/08 Уха со взбитым яйцом (Филе Минтая)	200/25	6,76	2,55	9,57	86,60	362,33	0,12	12,96	31,07		31,51	129,81	33,02	1,10
	ТТК Колбаски "Школьные" с соусом (свинина, филе куриное 50/50, б/я)	60/30	9,86	22,06	4,49	256,76	1074,28	0,34	1,63	12,18		23,18	100,27	28,94	1,23
	474/94 Картофель запечённый	150	4,08	13,95	32,19	268,88	1124,99	0,26	43,40			29,06	127,66	50,35	2,01
	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 (2-4 класс) для 2 смен			28,89	49,85	107,03	997,05	4171,66	0,90	69,50	50,75		137,50	489,03	154,65	9,41
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)															
	60/08 Уха со взбитым яйцом (Филе Минтая)	250/25	5,03	3,01	11,97	93,58	391,54	0,12	16,08	36,56		30,24	107,36	28,69	1,19
	ТТК Колбаски "Школьные" с соусом (свинина, филе куриное 50/50, б/я)	60/30	9,86	22,06	4,49	256,76	1074,28	0,34	1,63	12,18		23,18	100,27	28,94	1,23
	474/94 Картофель запечённый	150	4,08	13,95	32,19	268,88	1124,99	0,26	43,40			29,06	127,66	50,35	2,01
	154/08 Компот из изюма	200	0,54	0,11	33,13	133,62	559,07	0,04				20,60	32,25	10,50	0,81
	X/3 Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
	X/3 Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
	413/04 Ватрушка наливная	60	5,55	5,82	31,31	196,54	822,32	0,09	0,02	33,98		11,51	59,06	9,16	0,76
Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)			27,90	45,35	129,61	1031,18	4314,46	0,91	61,13	82,72		125,59	471,20	139,84	7,00
Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)															
	60/08 Уха со взбитым яйцом (Филе Минтая)	250/25	5,03	3,01	11,97	93,58	391,54	0,12	16,08	36,56		30,24	107,36	28,69	1,19
	ТТК Колбаски "Школьные" с соусом (свинина, филе куриное 50/50, б/я)	60/30	9,86	22,06	4,49	256,76	1074,28	0,34	1,63	12,18		23,18	100,27	28,94	1,23
	474/94 Картофель запечённый	150	4,08	13,95	32,19	268,88	1124,99	0,26	43,40			29,06	127,66	50,35	2,01
	154/08 Компот из изюма	200	0,54	0,11	33,13	133,62	559,07	0,04				20,60	32,25	10,50	0,81
	X/3 Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
	X/3 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)			22,35	39,53	98,30	834,64	3492,13	0,82	61,11	48,74		114,08	412,14	130,68	6,24
Итого за день			101,83	164,35	429,98	3599,22	15059,14	3,05	201,98	449,61		732,56	1853,99	531,71	30,73

11

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 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смены															
27/94	Салат "Витаминный" с яблоком	60	0,70	9,06	6,03	109,08	456,39	0,02	12,60			22,09	19,26	10,04	0,45
202/13	Котлета рубленая из птицы	90	18,88	6,03	15,60	194,73	814,75	0,17	1,50	51,19		55,67	164,70	69,93	1,74
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
ТТК №79	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,21		22,22	88,78	371,46		0,20			22,80	7,70	3,00	0,66
	Хлеб Пшеничный	37,5	2,85	0,30	18,45	88,13	368,74	0,04				7,50	24,38	5,25	0,41
	Йогурт ароматизированный в индивидуальной упаковке	150	4,50	5,22	19,80	140,40	587,43								
Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1			30,93	25,27	104,93	767,58	3211,55	0,42	20,68	75,25		143,96	367,74	144,40	4,40
Горячее питание обед 83,75 рублей (2-4 класс) для 2 смены															
27/94	Салат "Витаминный" с яблоком	60	0,70	9,06	6,03	109,08	456,39	0,02	12,60			22,09	19,26	10,04	0,45
116/94	Борщ "Украинский" со сметаной	200/10	1,98	5,46	12,15	105,53	441,54	0,07	26,33	15,00		39,60	54,36	23,21	1,01
202/13	Котлета рубленая из птицы	90	18,88	6,03	15,60	194,73	814,75	0,17	1,50	51,19		55,67	164,70	69,93	1,74
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
	Продукт кисломолочный "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	158,00	661,07	0,06	1,80	40,00		242,00	188,00	30,00	0,20
	Хлеб Пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38	516,22	0,06				10,50	34,13	7,35	0,58
292/13	Булочка "Домашняя"	70	5,10	10,00	39,21	263,59	1102,86	0,09		3,32		2,90	48,51	8,42	0,68
Итого за Горячее питание обед 83,75 рублей (2-4 класс) для 2 см			39,84	40,63	143,25	1100,77	4605,62	0,66	48,61	133,57		408,66	660,66	205,13	5,80
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)															
27/94	Салат "Витаминный" с яблоком	70	0,81	10,57	7,04	127,26	532,46	0,02	14,70			25,77	22,47	11,72	0,53
116/94	Борщ "Украинский" со сметаной	250/10	2,45	6,43	15,34	128,78	538,82	0,09	33,15	16,61		47,49	66,19	29,19	1,44
202/13	Котлета рубленая из птицы	90	18,88	6,03	15,60	194,73	814,75	0,17	1,50	51,19		55,67	164,70	69,93	1,74
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
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	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	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
ТТК №3	Булочка "Дорожная"	80	5,43	12,37	41,91	297,02	1242,73	0,10		6,40		2,76	50,60	9,04	0,71
Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)			34,83	40,55	135,55	1044,47	4370,06	0,64	58,53	98,26		182,84	505,05	189,80	6,71
Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)															
27/94	Салат "Витаминный" с яблоком	60	0,70	9,06	6,03	109,08	456,39	0,02	12,60			22,09	19,26	10,04	0,45
116/94	Борщ "Украинский" со сметаной	250/10	2,45	6,43	15,34	128,78	538,82	0,09	33,15	16,61		47,49	66,19	29,19	1,44
202/13	Котлета рубленая из птицы	90	18,88	6,03	15,60	194,73	814,75	0,17	1,50	51,19		55,67	164,70	69,93	1,74
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
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	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	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)			29,29	26,67	92,63	729,27	3051,27	0,54	56,43	91,86		176,40	451,24	179,08	5,92
Итого за день			134,89	133,12	476,36	3642,09	15238,50	2,26	184,25	398,94		911,86	1984,69	718,41	22,83

Ответственный: Главный технолог / Неганов А.И.



12