

Согласовано

Директор
МБОУ СОШ № 13 г. Воткинск
И.И. Козлова
13.10.2022г.

Утверждаю" Директор
МУП ТОП "Поиск"
Васюкова А.Н.
13.10.2022г.

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 75,0 рублей (1-4 класс) для 1 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
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
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
Итого за Горячее питание завтрак 75,0 рублей (1-4 класс) для 1 смен			25,85	38,37	62,54	695,01	2907,92	1,20	30,31	31,00		142,16	402,76	133,36	5,71
Горячее питание обед 75,0 рублей (2-4 класс) 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
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
439/94	Окорочок куриный отварной	100	27,77	13,43	0,13	228,00	953,95	0,14		0,06		26,98	196,16	28,03	2,81
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
ТТК №78	Напиток из изюма	200	0,22	0,04	24,15	96,08	402,00	0,02				8,60	12,90	4,20	0,36
	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"	90	6,56	12,85	50,41	338,90	1417,96	0,11		4,27		3,72	62,36	10,83	0,88
Итого за Горячее питание обед 75,0 рублей (2-4 класс) для 2 смен			46,13	38,96	140,11	1082,98	4531,19	0,60	42,26	48,85		127,47	607,00	160,68	8,53
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5-11 класс)															
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
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
439/94	Окорочок куриный отварной	90	24,99	12,08	0,11	205,20	858,56	0,12		0,05		24,28	175,64	25,22	2,53
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
ТТК №78	Напиток из изюма	200	0,22	0,04	24,15	96,08	402,00	0,02				8,60	12,90	4,20	0,36
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
ТТК	Рогалик с маком	100	9,76	10,84	64,21	386,77	1618,25	0,14	0,13	15,97		118,42	143,94	41,41	1,76
Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5-11 класс)			46,48	35,72	151,17	1088,67	4596,84	0,63	42,39	60,54		243,72	593,93	197,05	9,86
Обед за 60,00 рублей (дети из многодетных и малообеспеченных семей)															
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
439/94	Окорочок куриный отварной	90	24,99	12,08	0,11	205,20	858,56	0,12		0,05		24,28	175,64	25,22	2,53
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
ТТК №78	Напиток из изюма	200	0,22	0,04	24,15	96,08	402,00	0,02				8,60	12,90	4,20	0,36
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 60,00 рублей (дети из многодетных и малообес			35,48	20,81	79,46	639,48	2675,58	0,47	13,42	44,57		86,80	424,72	142,14	7,61
Итого за день			153,96	133,86	433,27	3516,14	14711,53	2,90	128,38	184,96		600,16	1928,41	633,23	31,71

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	Fe	Mg	K
Горячее питание завтрак 75,0 рублей (1-4 класс) для 1 смены															
257/94	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	6,05	6,31	29,92	198,10	828,85	0,19	0,94	34,40		101,54	1,00	1,00	
106/08	Запеканка из творога	120	24,86	4,57	14,89	198,45	830,31	0,10	0,57	30,90		19,00	1,00	1,00	
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	411,71	0,02	0,30	12,60		62,20	1,00	1,00	
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,20	1,00	1,00	
	Хлеб Пшеничный	37,5	2,85	0,30	18,45	88,13	368,74	0,04				7,30	1,00	1,00	
Итого за Горячее питание завтрак 75,0 рублей (1-4 класс) для 1 смен			36,11	13,77	93,57	637,63	2667,84	0,35	1,81	77,90		188,24	4,00	4,00	
Горячее питание обед 75,0 рублей (2-4 класс) для 2 смены															
ТТК №25	Салат "Бабушкин" со свежим огурцом	60	1,07	8,26	4,16	96,39	403,30	0,04	6,21	6,00		14,00	1,00	1,00	
41/08	Щи из свежей капусты с картофелем, тушеной 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	1,00	1,00	
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	
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	
146/08	Чай с лимоном	200/7	0,25	0,05	13,85	56,67	237,11		2,80			14,00	14,00	8,00	
	Хлеб Пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38	516,22	0,06				6,00	19,50	4,20	
419/04	Корюки с яблоками	70	3,84	8,22	29,99	189,31	792,07	0,06	3,56	46,73		8,42	36,95	7,78	
Итого за Горячее питание обед 75,0 рублей (2-4 класс) для 2 смен			31,25	41,02	126,63	995,75	4166,22	0,58	38,68	122,63		126,60	300,23	101,72	6,61
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5-11 класс)															
41/08	Щи из свежей капусты с картофелем, тушеной 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	
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	
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	
	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	
X/3	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	294,97	0,03				6,00	19,50	4,20	
ТТК №87	Слойка с повидлом	50	2,57	9,54	30,59	194,89	815,42	0,12	9,10	6,25		8,42	36,95	7,78	
Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5-11 класс)			28,31	36,72	120,02	901,61	3772,34	0,60	36,39	88,06		126,60	300,23	97,75	8,04
Обед за 60,00 рублей (дети из многодетных и малообеспеченных семей)															
41/08	Щи из свежей капусты с картофелем, тушеной 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	
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	
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	
	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	
X/3	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	294,97	0,03				6,00	19,50	4,20	
Итого за Обед за 60,00 рублей (дети из многодетных и малообес			25,74	27,18	89,43	706,72	2966,92	0,48	36,29	73,81		126,60	300,23	97,75	8,47
Итого за день			121,41	118,69	429,65	3241,71	13563,31	2,01	113,17	354,30		188,24	1000,00	377,00	32,63

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	Ca	P	Mg	Fe
Горячее питание завтрак 75,0 рублей (1-4 класс) для 1 смены															
112/08	Омлет натуральный	85	7,45	8,63	1,84	114,24	477,98	0,05	0,44	156,40		74,04	136,58	11,44	1,42
257/94	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,82	6,42	40,78	248,53	1039,85	0,19	1,25	39,20		141,47	226,90	43,73	2,51
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
	Йогурт ароматизированный в индивидуальной упаковке	150	4,50	5,22	19,80	140,40	587,43								
Итого за Горячее питание завтрак 75,0 рублей (1-4 класс) для 1 с			26,10	23,74	103,67	720,07	3012,77	0,32	2,99	215,60		343,61	477,86	74,42	4,50
Горячее питание обед 75,0 рублей (2-4 класс) для 2 смены															
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 тушенка, 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
201/94	Кисель	200	0,02		10,61	41,15	172,17					0,32			0,03
	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 75,0 рублей (2-4 класс) для 2 сме			16,79	42,61	82,28	780,36	3265,03	0,64	39,07	52,50		142,78	283,95	92,46	4,59
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5-11 класс)															
201/97	Салат "Тазалык"	70	0,88	7,07	8,03	92,19	385,72	0,02	21,11			24,06	17,89	10,19	0,45
204/97	Солянка домашняя со сметаной (картофель, мясная тушенка, колбаса вар.)	200/5	2,85	6,38	6,01	92,75	388,07	0,07	8,32	7,50		22,60	44,96	12,38	0,63
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
201/94	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
113/04	Ватрушка наливная	65	6,02	6,31	33,92	212,93	890,90	0,10	0,02	36,81		12,47	63,99	9,92	0,82
Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5-11 класс)			20,80	43,54	104,62	890,07	3724,05	0,69	55,39	69,81		149,51	310,63	86,44	4,77
Обед за 60,00 рублей (дети из многодетных и малообеспеченных семей)															
204/97	Солянка домашняя со сметаной (картофель, мясная тушенка, колбаса вар.)	200/5	2,85	6,38	6,01	92,75	388,07	0,07	8,32	7,50		22,60	44,96	12,38	0,63
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	130	2,66	3,84	17,37	113,41	474,51	0,14	22,48	22,10		46,65	85,63	28,95	1,12
201/94	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
Итого за Обед за 60,00 рублей (дети из многодетных и малообес			13,50	29,57	61,99	567,50	2374,42	0,55	30,80	29,60		107,50	216,92	60,97	3,35
Итого за день			77,19	139,46	352,56	2958,00	12376,27	2,20	128,25	367,51		743,40	1288,36	313,29	17,21

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 75,0 рублей (1-4 класс) для 1 смены															
ТТК	Салат из свежих огурцов	60	0,42	5,06	0,41	52,50	219,66	0,02	4,00			10,42	18,08	7,72	0,29
ТТК	Рыба запеченная 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	1,09
474/94	Картофель запеченный	150	4,08	13,95	32,19	268,88	1124,99	0,26	43,40			29,06	127,66	50,35	2,01
146/08	Чай с лимоном	200/7	0,25	0,05	13,85	56,67	237,11		2,80			3,25	1,54	0,84	0,09
	Хлеб Пшеничный	37,5	2,85	0,30	18,45	86,13	368,74	0,04				7,50	24,38	5,25	0,41
Итого за Горячее питание завтрак 75,0 рублей (1-4 класс) для 1 с			22,51	29,15	69,58	632,26	2645,38	0,43	57,34	86,16		123,20	446,90	118,66	3,89
Горячее питание обед 75,0 рублей (2-4 класс) для 2 смены															
ТТК	Салат из свежих огурцов	60	0,42	5,06	0,41	52,50	219,66	0,02	4,00			10,42	18,08	7,72	0,29
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
ТТК №87	Гуляш из мяса птицы (Филе) в сметанно-томатном соусе	70/20	20,82	3,06	1,21	111,59	466,89	0,07	2,42	68,48		12,08	163,29	81,19	1,38
464/94	Каша рисовая молочная вязкая	150	4,40	6,19	22,10	160,18	670,19	0,14	0,96	35,76		108,66	178,34	49,29	0,83
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
	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 75,0 рублей (2-4 класс) для 2 сме			31,43	19,22	72,94	587,61	2458,56	0,34	23,99	135,26		181,22	441,02	164,67	4,02
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5-11 класс)															
ТТК	Салат из свежих огурцов	60	0,42	5,06	0,41	52,50	219,66	0,02	4,00			10,42	18,08	7,72	0,29
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
416/94	Котлета из говядины	60	9,06	7,46	8,88	138,77	580,61	0,10	2,46			28,15	97,02	19,06	1,11
464/94	Каша рисовая молочная вязкая	150	4,40	6,19	22,10	160,18	670,19	0,14	0,96	35,76		108,66	178,34	49,29	0,83
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
	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
687/94	Пирожок печеный с яйцом	75	7,34	5,09	27,05	179,81	752,33	0,09		73,01		19,77	91,62	10,26	1,23
Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5-11 класс)			26,57	28,79	102,48	773,47	3236,20	0,48	24,03	139,79		220,31	487,99	120,70	5,66
Обед за 60,00 рублей (дети из многодетных и малообеспеченных семей)															
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
416/94	Котлета из говядины	60	9,06	7,46	8,88	138,77	580,61	0,10	2,46			28,15	97,02	19,06	1,11
464/94	Каша рисовая молочная вязкая	150	4,40	6,19	22,10	160,18	670,19	0,14	0,96	35,76		108,66	178,34	49,29	0,83
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
	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 60,00 рублей (дети из многодетных и малообес			18,81	18,64	75,02	541,16	2264,21	0,37	20,03	66,78		190,12	378,29	102,72	4,14
Итого за день			99,32	95,80	320,02	2534,50	10804,35	1,62	125,39	427,99		714,86	1764,20	606,75	17,71

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 75,0 рублей (1-4 класс) для 1 смены															
№ 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 №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
	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
177/08	Сочень из песочного теста с творогом	70	8,30	8,49	28,43	220,64	923,16	0,06	0,11	67,90		35,50	82,83	10,69	0,67
Итого за Горячее питание завтрак 75,0 рублей (1-4 класс) для 1 смен			28,70	32,59	93,85	790,19	3306,15	0,55	45,35	94,68		135,62	339,80	112,00	8,97
Горячее питание обед 75,0 рублей (2-4 класс) для 2 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
59/08	Суп летний овощной	250	3,55	5,08	12,99	112,55	470,91	0,09	25,04	45,03		39,77	75,43	25,12	1,15
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
	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	518,22	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	Плюшка "Московская"	80	7,37	9,80	52,34	321,88	1346,75	0,12	0,24	12,98		27,00	83,30	13,76	0,96
Итого за Горячее питание обед 75,0 рублей (2-4 класс) для 2 смен			34,55	42,49	150,17	1124,04	4702,98	0,78	78,77	84,79		183,93	471,31	157,99	9,91
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5-11 класс)															
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
59/08	Суп летний овощной	250	3,55	5,08	12,99	112,55	470,91	0,09	25,04	45,03		39,77	75,43	25,12	1,15
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	180	3,29	6,97	20,44	157,03	657,01	0,15	42,82			48,73	90,92	39,99	1,48
	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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	294,97	0,03				6,00	19,50	4,20	0,33
X/3	Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	52,20	218,40	0,05				10,50	47,40	14,10	1,17
ТТК	Сдоба с повидлом	85	5,48	2,45	33,71	174,83	731,49	0,09		15,34		5,24	54,19	9,06	0,73
Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5-11 класс)			31,63	36,14	124,54	953,74	3990,45	0,75	85,67	87,15		166,49	445,88	157,74	9,76
Обед за 60,00 рублей (дети из многодетных и малообеспеченных семей)															
59/08	Суп летний овощной	250	3,55	5,08	12,99	112,55	470,91	0,09	25,04	45,03		39,77	75,43	25,12	1,15
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	180	3,29	6,97	20,44	157,03	657,01	0,15	42,82			48,73	90,92	39,99	1,48
	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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	294,97	0,03				6,00	19,50	4,20	0,33
X/3	Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	52,20	218,40	0,05				10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед за 60,00 рублей (дети из многодетных и малообеспеченных семей)			25,49	30,58	88,14	736,22	3090,34	0,63	73,22	71,81		146,81	372,07	137,74	8,49
Итого за день			120,37	141,80	456,70	3604,19	15079,93	2,71	283,01	338,43		632,85	1629,06	565,47	35,13

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	Са	Р	Mg	Fe
Горячее питание завтрак 75,0 рублей (1-4 класс) для 1 смены															
ТТК	Салат "Петушок" (филе куриное, масло растительное)	85	6,62	18,61	1,94	201,59	843,45	0,05	3,39	44,81		23,40	79,07	27,67	0,89
217/04	Запеканка "Загадка" (печень свиной)	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 тушеная)	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
591/94	Кисель	200	0,02		10,61	41,15	172,17					0,32			0,03
	Хлеб Пшеничный	37,5	2,85	0,30	18,45	88,13	368,74	0,04				7,50	24,38	5,25	0,41
	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 75,0 рублей (1-4 класс) для 1 смены			25,38	32,11	77,02	690,62	2889,55	0,52	89,24	1920,85		164,85	457,18	112,01	18,47
Горячее питание обед 75,0 рублей (2-4 класс) для 2 смены															
ТТК	Салат "Петушок" (филе куриное, масло растительное)	60	4,67	13,14	1,37	142,30	595,38	0,03	2,40	31,63		16,52	55,82	19,53	0,63
113/94	Борщ сибирский со сметаной	200/5	2,94	3,16	11,55	86,20	360,66	0,08	14,36	20,32		49,60	78,20	25,98	1,34
217/04	Запеканка "Загадка" (печень свиной)	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 тушеная)	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
	Хлеб Пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38	516,22	0,06				10,50	34,13	7,35	0,58
	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 75,0 рублей (2-4 класс) для 2 смены			27,69	29,96	98,43	766,18	3205,70	0,60	102,61	1927,99		210,70	521,88	131,95	19,74
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5-11 класс)															
аб № 24/94	Овощная нарезка	20	0,28	0,04		4,40	18,41	0,01	2,80			6,80	12,00	5,60	0,20
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
422/94	Тефтели (с хлебом) с соусом	60/30	7,97	9,46	9,31	154,26	645,42	0,09	4,40			28,65	93,35	19,62	1,07
494/94	Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)	90/90	3,88	4,78	20,38	139,45	583,46	0,14	63,41	27,93		90,37	98,83	39,34	1,56
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
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
182/08	Коржик молочный	75	4,93	7,30	46,59	267,37	1118,68	0,08	0,10	47,41		13,65	51,82	8,18	0,67
Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5-11 класс)			23,76	26,57	128,89	847,37	3545,40	0,47	87,89	106,37		235,88	402,75	118,38	6,77
Обед за 60,00 рублей (дети из многодетных и малообеспеченных 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
422/94	Тефтели (с хлебом) с соусом	60/30	7,97	9,46	9,31	154,26	645,42	0,09	4,40			28,65	93,35	19,62	1,07
494/94	Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)	90/90	3,88	4,78	20,38	139,45	583,46	0,14	63,41	27,93		90,37	98,83	39,34	1,56
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
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 60,00 рублей (дети из многодетных и малообеспеченных семей)			18,55	19,23	82,30	575,60	2408,31	0,38	84,99	58,96		215,40	328,33	105,81	5,80
Итого за день			95,39	107,87	386,64	2879,77	12048,96	1,97	384,73	4014,17		528,89	1178,74	408,96	80,28

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	Ca	P	Mg	Fe
Горячее питание завтрак 75,0 рублей (1-4 класс) для 1 смены															
ГТК №5	Салат "Веснушка"	70	1,48	3,57	7,34	67,99	284,47	0,05	26,57	0,04		36,10	30,95	12,96	0,46
376/94	Поджарка из свинины	90	13,30	27,29	4,39	317,03	1326,45	0,80	7,62	0,12		36,09	177,03	31,65	1,61
ГТК №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 75,0 рублей (1-4 класс) для 1 смен			27,32	37,08	90,43	801,08	3351,72	1,03	35,49	32,16		229,35	402,66	80,91	4,55
Горячее питание обед 75,0 рублей (2-4 класс) для 2 смены															
ГТК №5	Салат "Веснушка"	65	1,38	3,32	6,81	63,13	264,14	0,05	24,67	0,04		33,52	28,74	12,04	0,43
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	90	13,30	27,29	4,39	317,03	1326,45	0,80	7,62	0,12		36,09	177,03	31,65	1,61
ГТК №59	Макаронные изделия отварные	180	7,25	3,10	44,89	231,58	966,93	0,12		14,40		28,72	64,86	12,06	1,24
528/94	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 75,0 рублей (2-4 класс) для 2 смен			28,45	40,56	108,35	907,51	3797,02	1,10	52,32	29,59		151,82	379,77	84,10	4,73
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	65	10,88	23,90	2,19	268,02	1121,40	0,66	3,81	0,06		20,45	138,08	23,02	1,13
ГТК №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
376/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
Х/З	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	294,97	0,03				6,00	19,50	4,20	0,33
Х/З	Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	52,20	218,40	0,05				10,50	47,40	14,10	1,17
119/04	Кокроки с яблоками	70	3,84	6,22	29,99	189,31	792,07	0,06	3,56	46,73		17,63	48,33	9,91	1,30
Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5-11 класс)			27,56	39,73	120,83	945,86	3956,22	0,97	27,40	73,82		121,61	380,42	81,38	5,83
Обед за 60,00 рублей (дети из многодетных и малообеспеченных 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	65	10,88	23,90	2,19	268,02	1121,40	0,66	3,81	0,06		20,45	138,08	23,02	1,13
ГТК №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
376/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
Х/З	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	294,97	0,03				6,00	19,50	4,20	0,33
Х/З	Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	52,20	218,40	0,05				10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед за 60,00 рублей (дети из многодетных и малообеспеченных семей)			23,72	33,51	90,84	756,25	3164,16	0,91	23,84	27,09		103,88	334,09	72,37	4,53
Итого за день			107,05	150,88	410,45	3410,40	14269,11	4,01	139,05	162,66		606,56	1496,94	328,76	19,64

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 75,0 рублей (1-4 класс) для 1 смены															
ТТК	Салат "Петушок" (филе куриное, масло растительное)	60	4,67	13,14	1,37	142,30	595,38	0,03	2,40	31,63		16,52	55,82	19,53	0,63
ТТК №69	Колбаски "Русские" б/я с соусом	50/40	8,25	15,47	4,57	191,09	799,52	0,22	2,60			21,96	90,23	17,23	1,00
464/94	Каша пшеничная вязкая на молоке	150	5,88	5,77	26,52	179,24	749,94	0,14	0,94	35,40		108,18	171,00	32,91	1,89
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб Пшеничный	37,5	2,85	0,30	18,45	88,13	368,74	0,04				7,50	24,38	5,25	0,41
290/13	Сдоба обыкновенная	50	4,26	2,65	29,67	159,42	667,01	0,07		13,68		3,64	37,84	6,49	0,53
Итого за Горячее питание завтрак 75,0 рублей (1-4 класс) для 1 с			26,91	37,53	100,78	852,18	3565,52	0,52	9,94	80,71		171,80	393,27	89,41	7,26
Горячее питание обед 75,0 рублей (2-4 класс) для 2 смены															
ТТК	Салат "Петушок" (филе куриное, масло растительное)	75	1,79	16,12	1,65	159,47	667,22	0,03	2,67	26,74		19,18	38,49	8,69	0,53
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	0,69
ТТК №69	Колбаски "Русские" б/я с соусом	50/40	8,25	15,47	4,57	191,09	799,52	0,22	2,60			21,96	90,23	17,23	1,00
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
146/08	Чай с лимоном	200/7	0,25	0,05	13,85	56,67	237,11		2,80			3,25	1,54	0,84	0,09
	Хлеб Пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38	516,22	0,06				10,50	34,13	7,35	0,58
Итого за Горячее питание обед 75,0 рублей (2-4 класс) для 2 сме			22,73	41,22	82,25	789,21	3302,05	0,53	21,91	62,14		178,90	379,25	85,53	4,78
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)															
ТТК	Салат из свеклы с маслом растительным	75	0,95	7,55	5,41	92,67	387,73	0,01	6,75			27,74	29,74	15,02	0,97
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	0,69
ТТК №69	Колбаски "Русские" б/я с соусом	50/40	8,25	15,47	4,57	191,09	799,52	0,22	2,60			21,96	90,23	17,23	1,00
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
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
Х/З	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
Х/З	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,00	9,40	0,78
182/08	Коржик молочный	60	3,94	5,84	37,27	213,91	895,00	0,06	0,08	37,93		10,92	41,46	6,55	0,54
Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)			22,29	38,66	110,84	881,71	3689,07	0,57	62,01	37,93		142,06	330,06	116,84	6,23
Обед за 60,00 рублей (дети из многодетных и малообеспеченных 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	0,69
ТТК №69	Колбаски "Русские" б/я с соусом	50/40	8,25	15,47	4,57	191,09	799,52	0,22	2,60			21,96	90,23	17,23	1,00
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
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
Х/З	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
Х/З	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,00	9,40	0,78
Итого за Обед за 60,00 рублей (дети из многодетных и малообес			17,40	25,27	68,16	575,13	2406,34	0,60	55,18	0		109,46	289,96	88,27	6,72
Итого за день			89,33	142,68	362,03	3098,23	12962,99	2,12	148,04	180,78		695,16	1392,54	375,06	26,29

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 75,0 рублей (1-4 класс) для 1 смены															
	Нарезка овощная	70	0,77	0,14	2,66	16,80	70,29	0,04	17,50			9,80	18,20	14,00	0,63
TK №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
TK №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
TK №11	Напиток из кураги	200	0,49	0,03	22,80	91,72	383,76	0,01	0,40			16,60	14,60	10,50	0,38
	Хлеб Пшеничный	37,5	2,85	0,30	18,45	88,13	368,74	0,04				7,50	24,38	5,25	0,41
087/94	Пирожок печёный с печенью	75	9,96	4,67	28,82	193,21	808,39	0,18	11,37	2777,81		7,95	148,71	13,50	2,92
Итого за Горячее питание завтрак 75,0 рублей (1-4 класс) для 1 с			30,50	30,45	195,79	814,14	3406,36	0,75	61,73	2804,59		101,82	430,84	129,53	7,48
Горячее питание обед 75,0 рублей (2-4 класс) для 2 смены															
Б. № 24/9	Нарезка овощная	60	0,66	0,12	2,28	14,40	60,25	0,04	15,00			8,40	15,60	12,00	0,54
47/08	Суп гороховый	200	4,44	3,91	14,19	108,22	452,79	0,20	9,40	0,02		29,45	70,85	28,08	1,67
TK №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
TK №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
28/94	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
27/94	Пирожок печёный с печенью	75	9,96	4,67	28,82	193,21	808,39	0,18	11,37	2777,81		7,95	148,71	13,50	2,92
Итого за Горячее питание обед 75,0 рублей (2-4 класс) для 2 смен			35,67	34,47	117,84	918,04	3841,08	0,96	68,23	2804,61		116,72	494,24	147,21	8,90
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5-11 класс)															
29/97	Салат "Степной"	50	0,68	7,58	3,43	84,72	354,47	0,03	4,50			13,04	22,89	9,90	0,35
47/08	Суп гороховый	200	4,44	3,91	14,19	108,22	452,79	0,20	9,40	0,02		29,45	70,85	28,08	1,67
TK №23	Окорочок куриный запечёный	90	24,25	12,47	0,25	206,50	864,00	0,12	0,01	6,80		24,82	171,88	24,58	2,43
54/94	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
TK №78	Напиток из изюма	200	0,22	0,04	24,15	96,08	402,00	0,02				8,60	12,90	4,20	0,36
	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
TK №120	Калач сметанный дрожжевой	60	5,51	4,68	32,56	191,18	799,90	0,09	0,06	43,35		21,53	64,63	9,74	0,75
Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5-11 класс)			44,38	35,59	119,39	963,83	4032,68	0,72	14,91	85,57		214,59	546,25	131,05	7,77
Обед за 60,00 рублей (дети из многодетных и малообеспеченных семей)															
47/08	Суп гороховый	200	4,44	3,91	14,19	108,22	452,79	0,20	9,40	0,02		29,45	70,85	28,08	1,67
TK №23	Окорочок куриный запечёный	90	24,25	12,47	0,25	206,50	864,00	0,12	0,01	6,80		24,82	171,88	24,58	2,43
54/94	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
TK №78	Напиток из изюма	200	0,22	0,04	24,15	96,08	402,00	0,02				8,60	12,90	4,20	0,36
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
03	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 60,00 рублей (дети из многодетных и малообеспеченных семей)			38,19	23,33	83,40	687,93	2878,39	0,80	10,35	42,22		180,02	468,73	111,41	6,67
Итого за день			148,74	123,84	426,42	3383,94	14158,40	3,03	155,22	5736,99		613,15	1930,06	519,20	30,82

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Р	Мg	Fe		
Горячее питание завтрак 75,0 рублей (1-4 класс) для 1 смены																
257/94	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	5,27	5,66	28,70	183,60	768,18	0,08	0,96	34,76				16,55	0,46	
106/08	Запеканка из творога	120	24,86	4,57	14,89	198,45	830,31	0,10	0,57	30,90				30,87	0,75	
	Молоко сгущенное	25	1,80	2,13	13,88	82,00	343,09	0,02	0,25	10,50				8,50	0,05	
146/08	Чай с лимоном	200/7	0,25	0,05	13,85	56,67	237,11		2,80					0,84	0,09	
	Хлеб Пшеничный	37,5	2,85	0,30	18,45	88,13	368,74	0,04						5,25	0,41	
Итого за Горячее питание завтрак 75,0 рублей (1-4 класс) для 1 с			35,03	12,61	89,77	608,85	2547,43	0,24	4,58	76,16			346,26	402,60	62,01	1,76
Горячее питание обед 75,0 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	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 №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
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
ТТК №16	Булочка "Чайная" с творогом	60	6,73	6,05	29,60	196,89	823,79	0,08	0,17	33,60			33,72	81,67	12,38	0,85
Итого за Горячее питание обед 75,0 рублей (2-4 класс) для 2 сме			32,64	46,38	112,31	991,45	4148,23	0,67	62,83	139,81			170,26	435,71	138,48	5,78
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5-11 класс)																
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 №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
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
Х/З	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	294,97	0,03					6,00	19,50	4,20	0,33
Х/З	Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	52,20	218,40	0,05					10,50	47,40	14,10	1,17
544/21	Булочка российская	50	3,60	4,18	30,42	173,54	726,09	0,06	0,05	22,08			8,60	36,80	5,89	0,47
Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5-11 класс)			29,14	42,87	123,32	991,62	4148,94	0,67	65,94	125,14			156,45	420,69	143,76	7,13
Обед за 60,00 рублей (дети из многодетных и малообеспеченных 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 №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
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
Х/З	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	294,97	0,03					6,00	19,50	4,20	0,33
Х/З	Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	52,20	218,40	0,05					10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед за 60,00 рублей (дети из многодетных и малообес			22,54	27,92	90,63	701,78	2936,25	0,56	52,06	87,31			141,04	347,30	123,97	6,24
Итого за день			119,35	129,58	416,03	3293,70	13780,84	2,16	165,41	428,42			898,01	1606,26	488,22	20,91

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 75,0 рублей (1-4 класс) для 1 смены															
X/3	Бутерброд с маслом	37,5/10	2,93	7,55	18,58	154,23	645,30	0,04		40,00		9,90	27,38	5,25	0,43
112/08	Омлет натуральный	60	5,24	6,67	1,27	85,72	358,65	0,04	0,31	100,80		51,69	95,74	8,07	1,00
257/94	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	4,40	6,03	26,18	174,70	730,94	0,14	0,96	34,76		106,90	177,89	49,18	0,83
581/94	Кисель	200	0,02		10,61	41,15	172,17					0,32			0,03
	Апельсин	280	2,52	0,56	22,68	120,40	503,75	0,11	168,00			95,20	64,40	36,40	0,84
Итого за Горячее питание завтрак 75,0 рублей (1-4 класс) для 1 с			15,11	20,81	79,32	576,20	2410,82	0,33	169,27	175,56		264,01	365,41	98,90	3,13
Горячее питание обед 75,0 рублей (2-4 класс) для 2 смены															
27/94	Салат "Витаминный" с перцем болгарским	90	1,38	13,59	8,74	163,17	682,70	0,05	40,28			27,46	32,09	13,40	0,53
60/08	Уха со взбитым яйцом (Филе Минтая)	200/10	4,03	2,41	9,57	74,86	313,21	0,10	12,86	29,24		24,19	85,89	22,95	0,96
ТТК	Колбаски "Школьные" с соусом (свинина, филе куриное, 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
Итого за Горячее питание обед 75,0 рублей (2-4 класс) для 2 сме			24,34	52,63	101,02	979,05	4096,35	0,83	102,17	41,42		128,39	394,04	130,99	8,11
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5-11 класс)															
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
60/08	Уха со взбитым яйцом (Филе Минтая)	200/10	4,03	2,41	9,57	74,86	313,21	0,10	12,86	29,24		24,19	85,89	22,95	0,96
ТТК	Колбаски "Школьные" с соусом (свинина, филе куриное, 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
166/08	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	21,99	87,39	365,64		2,80			3,52	1,54	0,84	0,11
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	1,85	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
113/04	Ватрушка наливная	70	6,48	6,79	36,53	229,30	959,39	0,11	0,02	39,65		13,42	68,91	10,68	0,89
Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5-11 класс)			28,86	45,82	127,88	1037,79	4342,11	0,91	64,91	81,07		118,32	461,27	138,11	6,81
Обед за 60,00 рублей (дети из многодетных и малообеспеченных семей)															
60/08	Уха со взбитым яйцом (Филе Минтая)	200/10	4,03	2,41	9,57	74,86	313,21	0,10	12,86	29,24		24,19	85,89	22,95	0,96
ТТК	Колбаски "Школьные" с соусом (свинина, филе куриное, 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
166/08	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	21,99	87,39	365,64		2,80			3,52	1,54	0,84	0,11
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	1,85	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед за 60,00 рублей (дети из многодетных и малообес			21,96	38,97	91,35	801,89	3355,11	0,78	60,69	41,42		94,70	374,36	119,03	5,82
Итого за день			90,27	158,23	399,57	3394,93	14204,39	2,85	397,04	339,47		605,42	1695,08	487,03	23,67

№ 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 75,0 рублей (1-4 класс) для 1 смены															
	Овощная нарезка	65	0,46	0,07		7,15	29,92	0,02	4,55			11,05	19,50	9,10	0,33
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
73/96	Рис с овощами (кукуруза, зел.горошек)	150	3,79	4,66	22,83	146,46	612,79	0,19	6,38	24,06		35,90	151,70	56,18	1,14
148/08	Кофейный напиток	200	3,48	3,17	22,80	128,77	538,77	0,04	1,30	20,00		120,60	90,00	14,00	0,16
	Хлеб Пшеничный	37,5	2,85	0,30	18,45	88,13	368,74	0,04				7,50	24,38	5,25	0,41
ТТК	Плюшка "Московская"	80	7,37	9,80	52,34	321,88	1346,75	0,12	0,24	12,98		27,00	83,30	13,76	0,96
Итого за Горячее питание завтрак 75,0 рублей (1-4 класс) для 1 с			31,06	35,63	124,77	936,41	3917,94	0,67	13,83	83,82		225,75	489,99	143,66	4,45
Горячее питание обед 75,0 рублей (2-4 класс) для 2 смены															
	Овощная нарезка	65	0,46	0,07		7,15	29,92	0,02	4,55			11,05	19,50	9,10	0,33
116/94	Борщ "Украинский" со сметаной	200/5	1,86	4,58	11,99	96,36	403,17	0,07	26,32	7,50		35,30	51,36	22,81	1,00
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
73/96	Рис с овощами (кукуруза, зел.горошек)	150	3,79	4,66	22,83	146,46	612,79	0,19	6,38	24,06		35,90	151,70	56,18	1,14
148/08	Кофейный напиток	200	3,48	3,17	22,80	128,77	538,77	0,04	1,30	20,00		120,60	90,00	14,00	0,16
	Хлеб Пшеничный	57,5	4,37	0,46	28,29	135,13	565,38	0,06				11,50	37,38	8,05	0,63
Итого за Горячее питание обед 75,0 рублей (2-4 класс) для 2 сме			27,07	30,57	94,26	757,89	3171,01	0,64	39,91	78,34		238,05	471,05	155,51	4,71
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5-11 класс)															
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
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
73/96	Рис с овощами (кукуруза, зел.горошек)	150	3,79	4,66	22,83	146,46	612,79	0,19	6,38	24,06		35,90	151,70	56,18	1,14
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
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	14	0,92	0,17	4,68	24,36	101,92	0,03				4,90	22,12	6,58	0,55
416/04	Шаньга с сыром	60	7,65	7,89	18,16	172,33	721,03	0,06	0,08	66,83		126,46	128,01	13,08	0,86
Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5-11 класс)			29,16	36,01	89,67	794,25	3323,14	0,63	34,15	132,67		235,01	490,30	147,22	6,28
Обед за 60,00 рублей (дети из многодетных и малообеспеченных семей)															
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
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
73/96	Рис с овощами (кукуруза, зел.горошек)	150	3,79	4,66	22,83	146,46	612,79	0,19	6,38	24,06		35,90	151,70	56,18	1,14
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
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	14	0,92	0,17	4,68	24,36	101,92	0,03				4,90	22,12	6,58	0,55
Итого за Обед за 60,00 рублей (дети из многодетных и малообес			21,51	28,12	71,51	621,92	2602,11	0,57	34,07	65,84		108,55	362,29	134,14	4,42
Итого за день			108,80	130,33	380,21	3110,47	13014,21	2,51	121,96	360,67		807,36	1813,63	580,53	18,86

Ответственный: Главный технолог

А.И. Неганов / Неганов А.И.

Проинформировано и про-
 курировано. Двенад-
 цать (12) страниц
 «Поиск»
 И.И. ТОП «Поиск»
 ГЛАВНЫЙ ТЕХНОЛОГ
 НЕГАНОВ А.И.
 Подпись *А.И. Неганов*