

-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		21,43	23,49	78,40	636,78	42,64	51,85	217,50	3,81	24,80	475,96	10,75	0,29	3,70
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
ттк 230	Тефтели "Ёжики" из мяса в соусе томат.	100/30	10,31	14,00	14,53	220,00	18,83	22	203,87	1,78	41,08	45,92	0,61	0,09	3,02
472/199	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
ттк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		18	20,53	90,93	623	69,05	62,96	334,56	3,54	68,08	84,76	0,89	0,24	12,71
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
ттк 245	Овощная подгарнировка	35,00	0,37	0,07	1,13	8,89	4,8	6,86	8,91	0,3	0	46,55	0,26	0,02	8,58
25/8	Шницель из мяса с отрубями с маслом сл.	100/5	10,64	16,02	12,96	249,03	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2
257/199	Каша гречневая вязкая	180	5,19	5,84	32,04	174,58	11,3	76	115	2,57	22,3	42,01	0,41	0,13	0
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	1,03	0,06	0	0,1	0,01	0	0,81
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	67,64	12,25	16,45	55,3	0,84	0	0,4	0,49	0,063	0
	Итого		20,61	22,57	81,88	607,32	49,20	133,69	568,74	6,57	22,30	89,15	4,15	0,00	9,59
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
ттк 245	Овощная подгарнировка	45,00	0,48	0,09	1,68	11,43	6,18	8,82	11,46	0,39	0	59,850,32	0,21	0,03	11,03
430/199	Жаркое по-домашнему	250	18,71	18,61	50,77	418,54	47,05	51,28	220,14	3,09	30,39	45,38	1,27	0,19	14,48
628/199	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб крестьянский витаминный	35	2,31	0,22	16,36	78,37	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,70	17,5	23,5	79	1,96	0	0,5	0,7	0,1	0
	Итого		24,88	19,54	95,31	642,84	71,02	83,60	310,60	5,47	30,39	45,88	2,18	0,32	25,51
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
ттк 245	Овощная подгарнировка	45,00	0,48	0,09	1,68	11,43	6,18	8,82	11,46	0,39	0	59,850,32	0,21	0,03	11,03
ттк 199	Фрикассе из кури тушеное в соусе	50/50	10,75	11,36	7,74	177,70	15,76	6,01	17,67	0,23	9,36	158,64	2,49	0,01	0,83

469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	39,86	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	35	2,31	0,22	16,36	78,37	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,02	10,5	14,1	47,4	1,18	0	0,3	0,42	0,06	0
	Итого		21,88	18,60	88,76	602,25	51,81	38,81	124,79	2,89	20,29	179,19	4,08	0,48	50,86
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
337/2004	Яйцо отварное	1 шт	5,10	5,75	0,35	78,48	27,5	6	10,37	10,59	10,80	130	0,3	0,04	0
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08	2,75	3,92	15,13	16,07	17,01	26,6	0,14	0,01	4,9
тгк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	12,50	11,64	46,51	341,56	26,63	53,45	231,87	2,72	0	600	5,11	0,09	1,2
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,02	10,5	14,1	47,4	1,18	0	0,3	0,42	0,06	0
	Итого		21,87	18,68	79,18	586,57	67,67	77,47	304,78	30,59	27,81	756,90	5,97	0,20	6,10
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
тгк 245	Овощная подгарнировка	35,00	0,37	0,07	1,13	8,89	4,8	6,86	8,91	0,3	0	46,55	0,26	0,02	8,58
469/2004	Фрикадельки мясные с соусом молочным	100/30	12	12,9	6,1	189	34	15,5	388,5	1,6	0	0,09	2,98	0,2	0,1
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	1,03	0,06	0	0,1	0,01	0	0,81
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		19,86	19,56	61,48	510,97	92,62	71,24	563,46	4,29	27,00	83,06	3,82	0,41	16,03
	Итого за 10 дней		208,03	207,09	832,13	5948,02	701,92	731,17	3120,1	297,29	350,72	4676,91	639,49	7,91	198
	Итого за один день		20,80	20,71	83,21	594,80	70,19	73,12	312,01	29,73	35,07	467,69	63,95	0,79	19,80

-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		21,43	23,49	78,40	636,78	42,64	51,85	217,50	3,81	24,80	475,96	10,75	0,29	3,70
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
ттк 230	Тефтели "Ёжики" из мяса в соусе томат.	100/30	10,31	14,00	14,53	220,00	18,83	22	203,87	1,78	41,08	45,92	0,61	0,09	3,02
472/199	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
ттк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		18	20,53	90,93	623	69,05	62,96	334,56	3,54	68,08	84,76	0,89	0,24	12,71
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
ттк 245	Овощная подгарнировка	35,00	0,37	0,07	1,13	8,89	4,8	6,86	8,91	0,3	0	46,55	0,26	0,02	8,58
25/8	Шницель из мяса с отрубями с маслом сл.	100/5	10,64	16,02	12,96	249,03	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2
257/199	Каша гречневая вязкая	180	5,19	5,84	32,04	174,58	11,3	76	115	2,57	22,3	42,01	0,41	0,13	0
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	1,03	0,06	0	0,1	0,01	0	0,81
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	67,64	12,25	16,45	55,3	0,84	0	0,4	0,49	0,063	0
	Итого		20,61	22,57	81,88	607,32	49,20	133,69	568,74	6,57	22,30	89,15	4,15	0,00	9,59
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
ттк 245	Овощная подгарнировка	45,00	0,48	0,09	1,68	11,43	6,18	8,82	11,46	0,39	0	59,850,32	0,21	0,03	11,03
430/199	Жаркое по-домашнему	250	18,71	18,61	50,77	418,54	47,05	51,28	220,14	3,09	30,39	45,38	1,27	0,19	14,48
628/199	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб крестьянский витаминный	35	2,31	0,22	16,36	78,37	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,70	17,5	23,5	79	1,96	0	0,5	0,7	0,1	0
	Итого		24,88	19,54	95,31	642,84	71,02	83,60	310,60	5,47	30,39	45,88	2,18	0,32	25,51
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
ттк 245	Овощная подгарнировка	45,00	0,48	0,09	1,68	11,43	6,18	8,82	11,46	0,39	0	59,850,32	0,21	0,03	11,03
ттк 199	Фрикассе из кури тушеное в соусе	50/50	10,75	11,36	7,74	177,70	15,76	6,01	17,67	0,23	9,36	158,64	2,49	0,01	0,83

469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	39,86	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	35	2,31	0,22	16,36	78,37	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,02	10,5	14,1	47,4	1,18	0	0,3	0,42	0,06	0
	Итого		21,88	18,60	88,76	602,25	51,81	38,81	124,79	2,89	20,29	179,19	4,08	0,48	50,86
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
337/2004	Яйцо отварное	1 шт	5,10	5,75	0,35	78,48	27,5	6	10,37	10,59	10,80	130	0,3	0,04	0
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08	2,75	3,92	15,13	16,07	17,01	26,6	0,14	0,01	4,9
тгк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	12,50	11,64	46,51	341,56	26,63	53,45	231,87	2,72	0	600	5,11	0,09	1,2
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,02	10,5	14,1	47,4	1,18	0	0,3	0,42	0,06	0
	Итого		21,87	18,68	79,18	586,57	67,67	77,47	304,78	30,59	27,81	756,90	5,97	0,20	6,10
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
тгк 245	Овощная подгарнировка	35,00	0,37	0,07	1,13	8,89	4,8	6,86	8,91	0,3	0	46,55	0,26	0,02	8,58
469/2004	Фрикадельки мясные с соусом молочным	100/30	12	12,9	6,1	189	34	15,5	388,5	1,6	0	0,09	2,98	0,2	0,1
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	1,03	0,06	0	0,1	0,01	0	0,81
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		19,86	19,56	61,48	510,97	92,62	71,24	563,46	4,29	27,00	83,06	3,82	0,41	16,03
	Итого за 10 дней		208,03	207,09	832,13	5948,02	701,92	731,17	3120,1	297,29	350,72	4676,91	639,49	7,91	198
	Итого за один день		20,80	20,71	83,21	594,80	70,19	73,12	312,01	29,73	35,07	467,69	63,95	0,79	19,80

Утверждаю: и.о. Директора ЕМУП ШБС № 11
Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

М.А. Смирнова

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2024 "ОБЕД" для детей 12 лет и старше 2-я смена на 2024 учебный год

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Неделя 1 день 1															
ттк 245	Овощная подгарнировка	40	0,43	0,08	1,49	10,16	5,49	7,84	10,19	0,35	0	53,2	0,28	0,03	9,8
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06	38,22	40,04	107,48	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65
ттк 456	Каша "Царская" (греча, мясо)	250	13,25	20,71	41,66	348,79	25,11	26,63	53,45	231,87	2,72	2304	600	5,11	7,16
ттк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Батон с отрубями	40	6,40	2,78	31,33	298,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	67,68	12,25	16,45	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,063	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого		29,05	29,95	139,64	1026,06	114,43	110,93	252,36	238,22	2,72	2678,96	604,05	5,45	32,79
Неделя 1 день 2															
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08	2,74	3,92	5,09	0,17	0	26,6	0,14	0,01	4,9
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	4,60	10,15	29,58	189,96	43,07	25,18	46,19	0,92	4,59	214,76	2,41	0,05	11,02
ттк 447	Котлета по-домашнему тушен в соусе том	100/50	9,46	12,43	17,37	198,63	18,6	21,9	114	1,39	21,2	178,18	0,8	0,12	1,53
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
ттк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого		24,29	28,86	122,29	804,22	156,06	131,00	396,96	6,43	52,79	572,71	5,37	0,43	24,31
Неделя 1 день 3															
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08	2,74	3,92	5,09	0,17	0	26,6	0,14	0,01	4,9
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	3,35	4,30	16,20	230,00	42,07	19,67	40,75	0,67	4,59	316,84	1,29	0,04	15,56
ттк 452	Фрикасе из курицы	50/50	13,82	18,87	9,92	218,81	18,75	38,75	106	0,96	0	260	4,08	0,05	1,78
36/2003	Рис припущенный с овощами	180	4,36	3,81	45,91	236,10	7,54	30	89,52	0,6	18	20,26	0,3	0,04	0
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0

	Итого		27,02	27,81	116,60	909,85	93,00	116,98	320,36	4,55	22,72	624,20	6,51	0,53	61,24
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
тк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08	2,74	3,92	5,09	0,17	0	26,6	0,14	0,01	4,9
тк 451	Солянка с филе кури со сметаной	250/5	6,58	9,96	10,97	101,50	23,2	32,72	77,1	1,03	27,5	271,62	0,27	0,06	6,55
тк 453	Макаронные изделия с соусом болоньезе	200/100	17,70	22,30	48,50	485,00	33,6	40,1	178	2,8	24,8	475,71	10,4	0,24	3,7
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	223,90	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		31,16	34,40	111,83	951,42	99,62	108,44	326,85	5,63	52,30	890,78	12,26	0,38	15,47
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
тк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08	2,74	3,92	5,09	0,17	0	26,6	0,14	0,01	4,9
139/1994	Суп с макаронными изделиями	250	7,59	8,95	18,31	163,27	31,81	25,24	60,93	0,95	4,59	215,82	2,43	0,08	10,71
тк 230	Тефтели "Ёжики" из мяса в соусе	100/30	10,31	14,00	14,53	220,00	18,83	22	203,87	1,78	41,08	45,92	0,61	0,09	3,02
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
тк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		27,26	29,25	114,94	822,22	121,10	115,62	479,58	6,61	72,67	327,68	4,16	0,42	28,32
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
тк 245	Овощная подгарнировка	60	0,64	0,12	2,24	15,64	8,24	11,76	15,28	0,52	0	79,8	0,42	0,04	14,7
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06	38,22	40,04	107,48	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65
25/8	Шницель из мяса с отрубями с маслом сл.	100/5	10,64	16,02	12,96	249,03	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2
257/1994	Каша гречневая вязкая	180	5,19	5,84	32,04	174,58	11,3	76	115	2,57	22,3	42,01	0,41	0,13	0
тк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	17,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	40	2,64	0,25	18,69	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	87,02	15,75	21,15	71,1	1,755	0	0,45	0,63	0,081	0
	Итого		28,64	28,76	119,50	867,48	123,44	202,70	724,52	10,36	22,30	491,23	8,01	0,68	20,87
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
тк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	3,25	6,10	13,42	151,15	43,07	25,18	46,19	0,92	4,59	214,76	2,41	0,05	11,02
430/1994	Жаркое по-домашнему	250	18,71	18,61	50,77	418,54	47,05	51,28	220,14	3,09	30,39	45,38	1,27	0,19	14,48
	Сок фруктовый	200	0,10	0,00	17,10	69,00	14,3	8,4	1	0,41	0	2,77	0,06	0,01	1,7

-	Хлеб крестьянский витаминный	50	3,30	0,32	23,37	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		27,33	25	114,13	806,61	117,29	102,49	314,47	5,66	34,98	303,06	4,30	0,32	34,55
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
ткк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
129/1994	Рассольник "Ленинградский со сметаной"	250/10	3,10	6,60	19,24	118,38	31	25,27	74,59	0,95	4,59	317,22	2,5	0,09	13,12
ткк 199	Фрикассе изкуры тушеное в соусе	"=75/50"	16,13	17,04	11,61	266,55	23,64	9,01	26,51	0,35	14,04	237,96	3,74	0,015	1,5
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	39,86	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	40	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого		32,18	31,15	122,66	866,72	95,63	73,54	236,00	4,60	29,56	615,83	8,11	0,60	60,97
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
337/2004	Яйцо отварное	50	5,10	5,75	0,35	78,48	27,5	6	96	1,3	125	130	0,3	0,04	0
ткк 245	Овощная подгарнировка	55	0,58	1,10	2,05	13,97	7,55	10,78	14	0,47	0	73,15	0,39	0,04	13,48
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,86	8,58	17,59	137,98	72,71	25,11	83,89	0,84	27,5	339,53	0,41	0,08	6,9
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	12,50	10,64	46,51	341,56	26,63	53,45	231,87	2,72	0	600	5,11	0,09	1,2
ткк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
	Батон с отрубями	40	3,20	1,39	18,80	104,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,70	17,5	23,5	79	1,96	0	0,5	0,7	0,1	0
	Итого		29,56	28,12	121,76	860,87	183,22	138,79	531,92	7,94	152,50	1259,78	8,01	0,37	21,90
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
ткк 245	Овощная подгарнировка	35	0,37	0,07	1,13	8,89	4,8	6,86	8,91	0,3	0	46,55	0,26	0,02	8,58
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметано	250/10	3,35	8,30	27,20	230,00	42,07	19,67	40,75	0,67	4,59	316,84	1,29	0,04	15,56
469/2004	Фрикадельки мясные с соусом молочным	100/30	12	12,9	6,1	189	34	15,5	388,5	1,6	0	0,09	2,98	0,2	0,1
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
ткк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
	Батон с отрубями	45	3,60	1,57	21,15	118,13	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого		26,49	28,91	122,91	912,72	148,59	106,49	647,85	6,28	31,59	402,82	5,51	0,50	33,93
	Итого за 10 дней		282,98	292,60	1206,26	8828,17	1252,4	1207	4230,9	296,28	474,13	8167,05	666,29	9,679	334,4
	Итого за один день		28,30	29,26	120,63	882,82	125,24	120,70	423,09	29,63	47,41	816,71	66,63	0,97	33,44

Утверждаю: и.о. Директора ЕМУП ШБС № 11
Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

М.А.Васильева

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2024г. "ЗАВТРАК+ОБЕД" для детей ОБЗ 7-11 лет на 2024 учебный год

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Неделя 1 день 1															
Завтрак															
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	15/10/10	3,70	10,01	5,17	114,71	102	5,5	63	0,1	61	68,8	0,44	0	0,07
257/94	Каша вязкая молоч. ячневая с маслом сл.	150/5	5,89	5,38	27,01	164,13	86,11	8,77	133,87	0,94	17,68	33,92	0,15	0,13	0,18
630/1994	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,40	95,20	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак '			14,91	19,42	69,93	488,35	320,80	36,57	291,57	3,37	98,68	129,72	0,79	0,19	10,77
Обед															
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06	38,22	40,04	107,48	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65
тгк 410	Тефтели из мяса с отрубями с соусом	60/50	10,25	13,53	11,63	176,00	15,07	17,6	163,12	1,43	32,87	36,74	0,49	0,07	2,42
471/1994	Картофель отварной	150	2,89	4,60	21,97	135,49	17,23	31,37	80,38	1,25	15	21,4	0,19	0,13	6,03
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			24,34	24,73	105,97	720,45	100,75	117,61	413,06	6,35	47,87	414,70	4,32	0,49	21,63
Итого			39,25	44,15	175,90	1208,80	421,55	154,18	704,63	9,72	146,55	544,42	5,11	0,68	32,40
Неделя 1 день 2															
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1,мг	C,мг
Завтрак															
тгк 447	Котлета по-домашнему тушен в соусе	50/50	9,46	12,43	17,37	198,63	18,6	21,9	114	1,39	21,2	178,18	0,8	0,12	1,53
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	104,61	1,13	22,5	30,06	0,21	0,14	5,45
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0

Неделя 1 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1,мг	C,мг
<u>Завтрак</u>															
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	3,70	10,01	5,17	114,71	102	5,5	63	0,1	61	68,8	0,44	0	0,07
19/2004	Каша Ассорти (греча рис)с маслом	150/5	5,89	5,38	27,01	164,13	86,11	8,77	133,87	0,94	17,68	33,92	0,15	0,13	0,18
591/1994	Кисель на плодов. или ягодн. экстрак	200	0,00	0,00	18,60	70,68	36	0	0	0,03	0,13	0	0	0,3	20
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак '			11,99	16,26	74,13	463,83	240,11	23,27	207,87	3,27	78,81	107,72	0,79	0,46	30,25
<u>Обед</u>															
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
тгк 451	Солянка с филе кури со сметаной	200/5	5,27	7,97	8,73	81,20	18,56	26,18	61,68	0,83	22	271,62	0,22	0,05	5,24
309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	11,69	8,70	5,79	198,00	25,87	23,7	154,73	0,78	65,36	78,64	1,5	0,11	0,3
тгк 393	Капуста тушеная с куркумой	150	3,50	6,56	35,56	195,12	81,89	30,45	61,02	1,11	0	305,1	1,62	0,05	31,3
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			26,42	23,93	100,34	718,64	170,52	117,91	351,73	4,61	87,36	812,11	5,00	0,30	44,51
Итого			38,41	40,19	174,47	1182,47	410,63	141,18	559,60	7,88	166,17	919,83	5,79	0,76	74,76
Неделя 1 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1,мг	C,мг
<u>Завтрак</u>															
тгк 230	Тефтели "Ёжики" из мяса в соусе томат.	50/50	8,25	11,20	11,63	176,00	15,07	17,6	163,12	1,43	32,87	36,74	0,49	0,07	2,42
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	104,61	1,13	22,5	30,06	0,21	0,14	5,45
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	1,03	0,06	0	0,1	0,01	0	0,81
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак '			15,45	15,95	67,81	481,39	121,62	56,66	260,51	3,14	54,3	83,18	0,71	0,2	17,07
<u>Обед</u>															
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
139/1994	Суп с макаронными изделиями	200	4,50	7,20	10,70	120,00	25,57	20,29	48,99	0,77	3,69	173,51	1,96	0,07	8,61
25/8	Котлета из мяса с отрубями	100	10,60	12,40	12,90	216,00	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	3,39	28,76	173,42	13,01	101,33	148,1	3,48	0	1,07	0,43	0,19	0

		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1,мг	С,мг
Неделя 2 день 4															
<u>Завтрак</u>															
257/94	Каша молочная рисовая с маслом сл	150/5	4,29	3,93	27,33	168,38	72,15	23,85	96,75	0,45	49,4	29,53	0,17	0,05	0,3
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	150/5	7,09	9,90	16,74	205,23	102	16,9	222	2,51	186	325,2	0,73	0,07	0,21
ттк/264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Завтрак '			18,15	17,53	80,83	585,50	299,59	65,80	441,95	4,07	255,40	376,98	1,25	0,20	1,03
<u>Обед</u>															
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренка	250/10	3,86	8,58	17,59	137,98	72,71	25,11	83,89	0,84	27,5	339,53	0,41	0,08	6,9
383/1994	Рыба запеченная в сметанном соусе	50/50	9,27	10,41	13,91	146,46	47,05	18,91	131,1	0,45	41,52	73,92	3,54	0,1	0,24
471/1994	Картофель отварной	150	2,89	4,60	21,97	135,49	17,23	31,37	80,38	1,25	15	21,4	0,19	0,13	6,03
ттк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед '			22,64	24,50	105,07	679,01	189,94	124,72	409,17	5,40	84,02	591,85	6,15	0,44	20,84
Итого			40,79	42,03	185,90	1264,51	489,53	190,52	851,12	9,47	339,42	968,83	7,40	0,64	21,87
Неделя 2 день 5															
<u>Завтрак</u>															
ттк 455	Колобки рыбные тушенн. в молочн. с	50/50	11,29	13,70	16,79	198,00	25,87	23,7	154,73	0,78	65,36	78,64	1,5	0,11	0,3
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	104,61	1,13	22,5	30,06	0,21	0,14	5,45
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак '			18,12	18,55	67,06	482,36	70,60	65,91	298,84	2,92	87,86	108,95	2,06	0,30	5,75
<u>Обед</u>															
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
132/1994	Суп из овощей с зелен. горош. со сме	200/5	3,70	7,18	18,13	159,72	32,13	15,74	32,76	0,53	3,69	254,71	1,04	0,03	11,12
401/1994	Гуляш из мяса	50/50	12,89	9,57	4,74	181,17	15	19,58	157,01	2,25	17	22,5	0,48	0,05	0,45

ткк 358	Рис припущенный с куркумой	150	3,63	3,18	35,26	196,75	6,29	25	74,6	0,5	15	16,88	0,25	0,04	0
ткк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодам	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед '		25,97	20,86	116,49	820,04	82,44	94,11	356,18	5,90	35,69	337,26	2,74	0,24	22,07
	Итого		44,09	39,41	183,55	1302,40	153,04	160,02	655,02	8,82	123,55	446,21	4,80	0,54	27,82
	Итого за 10 дней		429,40	426,44	1831,96	12964,72	2918,69	1813,23	7216,40	103,40	1100,14	6364,30	74,58	7,82	494,86
	Итого за один день		42,94	42,64	183,20	1296,47	291,87	181,32	721,64	10,34	110,01	636,43	7,46	0,78	49,49

Утверждаю: и.о. Директора ЕМУП ШБС № 11
Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

М.А. Селунова

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2024г. "ЗАВТРАК+ОБЕД" для детей 12 лет и старше на 2024 учебный год

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Неделя 1 день 1															
<i>Завтрак</i>															
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/15/15	6,36	11,91	11,81	182,02	169,1	9,17	103,02	0,14	75,01	84,68	0,17	0,01	0,12
257/1994	Каша вязкая молочная с маслом сливочн	200/5	6,89	7,25	36,84	238,29	140,47	31,31	278,78	0,81	36,86	68,45	0,95	0,1	0,51
630/1994	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,40	95,20	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
	Батон с отрубями	30	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак '			18,57	23,19	86,40	629,82	442,26	62,78	476,50	3,28	131,87	180,13	1,32	0,17	11,15
<i>Обед</i>															
ткк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06	38,22	40,04	107,48	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65
ткк 410	Тефтели из мяса с отруб. в соусе смет.с то	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00	15,07	17,6	163,12	1,43	32,87	36,74	0,49	0,07	2,42
471/1994	Картофель отварной	180	5,47	7,92	26,36	162,59	20,67	37,64	96,45	1,5	18	25,68	0,23	0,15	7,24
ткк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Хлеб крестьянский витаминный	40	2,64	0,25	18,69	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед '			28,24	28,32	116,37	784,70	112,94	135,63	468,63	7,57	50,87	419,23	4,71	0,55	22,84
Итого			46,81	51,51	202,77	1414,52	555,20	198,41	945,13	10,85	182,74	599,36	6,03	0,72	33,99
Неделя 1 день 2															
<i>Завтрак</i>															
ткк 447	Котлета по-домашнему тушенная в соусе	100/50	9,46	12,43	17,37	198,63	18,6	21,9	114	1,39	21,2	178,18	0,8	0,12	1,53
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0

		Итого за 'Завтрак '													
		18,54	18,63	82,00	559,38	79,21	81,95	318,52	4,72	48,20	214,75	1,72	0,35	8,07	
		Обед													
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	4,60	10,15	29,58	189,96	43,07	25,18	46,19	0,92	4,59	214,76	2,41	0,05	11,02
тгк 414	Колбаска Школьная с отрубями из мяса	100	13,45	10,38	9,11	262,38	36,4	28,6	177	2,65	0	15,6	3,43	0,07	0,4
468/1994	Горох отварной	180	6,30	7,26	34,48	222,60	86,94	59,16	117	2,7	0	311,4	2,16	0,18	25,56
тгк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
		Итого за 'Обед '													
		29,34	29,08	114,15	884,14	210,61	150,52	414,49	8,16	4,59	698,51	9,66	0,39	44,65	
		Итого													
		47,88	47,71	196	1443,52	289,82	232,47	733,01	12,88	52,79	913,26	11,38	0,74	52,72	
		Неделя 1 день 3													
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
		Завтрак													
тгк 245	Овощная подгарнировка	50	0,40	0,05	1,23	7,80	11,26	6,87	20,58	0,3	0	5	0,05	0,02	4,9
тгк 419	Фрикассе из курицы	50/50	10,51	12,43	7,16	179,50	15,6	25,7	10,24	1,4	25,08	32,65	1,87	0,01	0
36/2003	Рис припущенный с овощами	180	4,36	5,81	45,91	236,10	7,54	30	89,52	0,6	18	20,26	0,3	0,04	0
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
		Итого за 'Завтрак '													
		18,90	18,78	89,77	594,92	47,55	75,46	159,84	3,48	43,21	58,16	2,57	0,42	43,90	
		Обед													
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	3,35	4,30	16,20	230,00	42,07	19,67	40,75	0,67	4,59	316,84	1,29	0,04	15,56
тгк 293	Биточек по-сельски тушен в соусе томат	55/50	11,59	13,61	9,86	191,40	14,8	17,8	142	1,69	0	63	2,65	0,04	0,38
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	38,87	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00	14,3	8,4	1	0,41	0	2,77	0,06	0,01	1,7
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
		Итого за 'Обед '													
		27,40	25,33	125,47	931,29	123,76	92,99	329,65	8,07	15,39	448,26	6,07	0,31	34,99	
		Итого													
		46,30	44,11	215,24	1526,21	171,31	168,45	489,49	11,55	58,60	506,42	8,64	0,73	78,89	

Неделя 1 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг
<u>Завтрак</u>															
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	3,70	10,01	5,17	114,71	102	5,5	63	0,1	61	68,8	0,44	0	0,07
19/4	Каша вязкая Дружба (пшено,рис) с м/сл.	200/5	6,89	7,25	36,84	238,29	140,47	31,31	278,78	0,81	36,86	68,45	0,95	0,1	0,51
591/1994	Кисель на плодов. или ягодн. экстрактах	200	0,00	0,00	18,60	70,68	36	0	0	0,03	0,13	0	0	0,3	20
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак '			12,99	18,13	83,96	537,99	294,47	45,81	352,78	3,14	97,99	142,25	1,59	0,43	30,58
<u>Обед</u>															
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
тгк 451	Солянка с филе кури со сметаной	250/5	6,58	9,96	10,97	101,50	23,2	32,72	77,1	1,03	27,5	271,62	0,27	0,06	6,55
309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	11,69	8,70	5,79	198,00	25,87	23,7	154,73	0,78	65,36	78,64	1,5	0,11	0,3
тгк 393	Капуста тушеная с куркумой	180	5,20	8,23	42,67	234,14	98,27	36,54	73,23	1,34	0	366,12	1,94	0,06	37,56
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Обед '			29,83	27,59	121,29	826,64	207,54	139,54	390,36	7,24	92,86	878,13	5,57	0,35	62,08
Итого			42,82	45,72	205,25	1364,63	502,01	185,35	743,14	10,38	190,85	1020,38	7,16	0,78	92,66
Неделя 1 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг
<u>Завтрак</u>															
тгк 230	Тефтели "Ёжики" из мяса в соусе	100/30	10,31	14,00	14,53	220,00	18,83	22	203,87	1,78	41,08	45,92	0,61	0,09	3,02
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	1,03	0,06	0	0,1	0,01	0	0,81
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак '			18,53	20,48	86,05	600,58	79,90	68,13	341,42	5,39	68,08	87,09	1,04	0,26	20,37
<u>Обед</u>															
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
139/1994	Суп с макаронными изделиями	250	7,59	8,95	18,31	163,27	31,81	25,24	60,93	0,95	4,59	215,82	2,43	0,08	10,71
25/8	Котлета из мяса с отрубями	100	10,60	12,40	12,90	216,00	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2

463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	5,37	34,51	208,10	15,61	121,6	177,72	4,18	0	1,28	0,51	0,23	0
ткк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	103,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед '		31,83	27,65	124,08	862,77	95,04	214,43	718,96	10,55	4,59	260,36	6,89	0,63	21,41
	Итого		50,36	48,13	210,13	1463,36	174,94	282,56	1060,38	15,94	72,67	347,45	7,93	0,89	41,78
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
	Завтрак														
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02	169,1	9,17	103,02	0,14	75,01	84,68	0,17	0,01	0,12
257/94	Каша пшенная молочная с маслом сл.	200/5	7,86	7,18	36,02	232,18	114,82	11,7	178,5	1,26	23,58	45,23	0,2	0,18	0,24
630/1994	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,40	95,20	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	96,00	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за 'Завтрак '		19,19	22,55	82,18	653,74	425,36	54,92	415,72	4,71	118,59	157,16	0,92	0,30	10,88
	Обед														
ткк 245	Овощная поджаренная	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06	38,22	40,04	107,48	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65
25/8	Шницель из мяса с отрубями с маслом сл.	100/5	10,64	16,02	12,96	249,03	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2
ткк 255	Макаронные отварные с овощами	180	7,20	8,90	38,16	239,20	18,25	17,01	57,91	2,27	0	30,3	1,15	0,1	75,2
ткк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Батон с отрубями	35	4,00	1,74	23,50	223,90	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед '		32,02	33,31	132,98	1068,10	128,02	140,18	667,69	9,99	0,00	439,67	8,61	0,64	88,72
	Итого		51,21	55,86	215,16	1721,84	553,38	195,10	1083,41	14,70	118,59	596,83	9,53	0,94	99,60
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
	Завтрак														
ткк 245	Овощная поджаренная	50	0,40	0,05	1,23	7,80	11,26	6,87	20,58	0,3	0	5	0,05	0,02	4,9
ткк 293	Биточек по-сельски тушен в соусе томат	80/50	11,59	13,61	9,86	191,40	14,8	17,8	142	1,69	0	63	2,65	0,04	0,38
36/2003	Рис припущенный с овощами	180	4,36	5,81	45,91	236,10	7,54	30	89,52	0,6	18	20,26	0,3	0,04	0
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0

	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак '		20,08	20,66	86,90	587,08	42,64	66,42	291,60	3,60	18,00	88,51	3,35	0,15	5,28
	Обед														
тгк 245	Овощная подгарнировка	="40"	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	4,60	10,15	29,58	189,96	43,07	25,18	46,19	0,92	4,59	214,76	2,41	0,05	11,02
50/2003	Котлета мясная Детская	100	12,60	12,00	10,40	237,00	22,9	23,1	388,5	2,7	0	0,09	2,98	0,2	0,2
48/3	Горошница с морковью	180	6,30	7,26	34,48	222,60	86,94	59,16	117	2,7	0	311,4	2,16	0,18	25,56
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00	14,3	8,4	1	0,41	0	2,77	0,06	0,01	1,7
-	Хлеб крестьянский витаминный	40	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	96,00	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за 'Обед '		29,60	30,26	135,00	986,04	204,83	154,22	650,33	11,14	4,59	574,42	8,72	0,58	55,83
	Итого		49,68	50,92	221,90	1573,12	247,47	220,64	941,93	14,74	22,59	662,93	12,07	0,73	61,11
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
	Завтрак														
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
тгк 450	Колбаска куриная в соусе сметанном с то	100/30	9,51	10,90	7,43	144,53	18,9	7,69	29,1	0,5	22,5	24,68	1,65	0,03	0,02
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	38,87	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	35	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Завтрак '		19,82	18,02	82,89	544,40	51,14	35,20	124,50	2,83	33,43	85,08	3,17	0,48	46,37
	Обед														
тгк 245	Овощная подгарнировка	="40"	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
129/1994	Рассольник "Ленинградский со сметаной	250/10	3,10	6,60	19,24	118,38	31	25,27	74,59	0,95	4,59	317,22	2,5	0,09	13,12
25/8	Биточек из мяса с отрубями	100	10,60	12,40	12,90	216,00	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2
482/1994	Капуста тушенная	180	4,20	7,87	42,67	145,38	98,26	36,54	73,22	1,33	0	366,12	1,94	0,06	37,56
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	223,90	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед '		26,24	29,30	137,22	896,16	186,84	135,96	637,89	7,66	4,59	787,96	8,94	0,47	58,41
	Итого		46,06	47,32	220,11	1440,56	237,98	171,16	762,39	10,49	38,02	873,04	12,11	0,95	104,78

		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг
Неделя 2 день 4															
<u>Завтрак</u>															
257/94	Каша молочная вязкая с маслом сл	200/5	5,72	5,25	36,45	224,51	96,2	31,8	129	0,6	65,9	39,38	0,23	0,06	0,4
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	150/5	7,09	9,90	16,74	205,23	102	16,9	222	2,51	186	325,2	0,73	0,07	0,21
тгк/264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Завтрак '			19,58	18,85	89,95	641,63	323,64	73,75	474,20	4,22	271,90	386,83	1,31	0,21	1,13
<u>Обед</u>															
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,86	8,58	17,59	137,98	72,71	25,11	83,89	0,84	27,5	339,53	0,41	0,08	6,9
383/1994	Рыба запеченная в сметанном соусе	75/50	14,60	10,90	6,10	178,00	46,4	45	131,1	0,8	41,52	73,92	3,54	0,1	0,2
471/1994	Картофель отварной	180	5,47	7,92	26,36	162,59	20,67	37,64	96,45	1,5	18	25,68	0,23	0,15	7,24
тгк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	40	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	96,00	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Обед '			30,95	28,31	113,25	833,65	208,73	166,08	436,24	8,20	87,02	601,13	6,39	0,49	32,01
Итого			50,53	47,16	203,20	1475,27	532,37	239,83	910,44	12,42	358,92	987,96	7,70	0,70	33,14
Неделя 2 день 5															
<u>Завтрак</u>															
тгк 455	Колобки рыбные тушенн. в молочн. соусе	50/50	11,29	13,70	16,79	198,00	25,87	23,7	154,73	0,78	65,36	78,64	1,5	0,11	0,3
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак '			20,39	20,58	79,15	557,21	86,48	83,75	359,25	4,11	92,36	115,21	2,42	0,34	6,84
<u>Обед</u>															
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
132/1994	Суп из овощей с зелен. горош. со сметан.	250/5	4,62	8,97	22,66	199,65	40,16	19,67	40,95	0,66	4,61	318,38	1,3	0,04	13,9
401/1994	Гуляш из мяса	50/50	12,89	9,57	4,74	181,17	15	19,58	157,01	2,25	17	22,5	0,48	0,05	0,45

тгк 358	Рис припущенный с куркумой	180	4,17	8,16	36,90	218,21	33,66	28,02	99,12	3,67	0	108	3,86	0,05	2,03
тгк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед '		27,43	27,63	122,66	881,43	117,84	101,06	388,89	9,20	21,61	492,05	6,61	0,26	26,88
	Итого		47,82	48,21	201,81	1438,65	204,32	184,81	748,14	13,31	113,97	607,26	9,03	0,60	33,72
	Итого за 10 дней		480,19	486,83	2100,13	14901,24	3462,7	2092,5	8434,85	128	1201,7	7115,01	91,59	7,78	632,39
	Итого за один день		48,02	48,68	210,01	1490,12	346,27	209,25	843,49	12,80	120,17	711,50	9,16	0,78	63,24