

**Меню для детей 7-11 лет
Первая неделя
Понедельник**

Школа		7-11 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
ТК№209	Каша пшеничная молочная	200	7.1	6.9	34.2	268	0	1.9	21.8	0.8	110	207.2	62.7	1.77
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.4	0.1	0.24	0.3	0	0
NR№75	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	35.8	0	0	2.6	0	8.81	50	3.5	0.1
ТК№302	Чай с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56
	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	61.1	2.6	13	6.5	0.26	20.8	14.3	11.7	2.86
	Итого за прием пищи:	610	14.7	19.29	82.3	606.7	2.72	17.6	31.87	1.58	180	325.9	104	7.83
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	обед													
ТК№8	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1.1	2.7	5.7	55	0.01	7	0	1.5	20	17	9	0.5
ТК№58	Борщ	200	1.6	4.32	10.24	88.8	0	5.72	0	1.9	30	28	15.4	0.782
ТК№136	Котлета из курицы/ соус красный основной	90/30	6.12	14.67	7.92	189	0.05	0	20	0.5	30	80	11	1.5
ТК№227	Макароны отварные	185	6.5	4.4	40	233	0.08	0	42	1	16	60	10	1.4
ТК№325	Кисель из яблок	200	0.1	0.1	27.6	111	0	0.8	0	0	9	10.2	2.6	0.68
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
	Итого за прием пищи:	725	21.35	27.05	125.63	846.5	0.3	13.52	62	5.3	127	240.2	78.6	6.982
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

ВТОРНИК														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
ТК№14	Салат из свежих огурцов	60	0.5	2.7	1.8	35	0.01	1.65	0	1.4	10	15	8	0.3
ТК№108	Тефтели 1 вариант	90	8	12.5	10.7	190	0.04	0	16	0.3	37	99	15	0.83
ТК№183	Каша гречневая рассыпчатая	150	10.6	6.8	46.3	243.3	0.4	0	28.5	0.75	25.4	250	166	5.6
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78
ТК№302	Чай с лимоном	200	0.3	0	15.3	62.6	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56
	Итого за прием пищи:	560	23.88	22.64	100.1	659.7	0.57	4.35	45.07	2.87	113	418.1	215.1	9.83
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	обед													
ТТК 25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	4.8	5	69	0.02	3.9	0	1.45	18	20	11	0.7
ТК№56	Рассольник Ленинградский	200	1.92	4	12.56	98.4	0.07	5.68	0	1.88	13.4	48.8	20.4	0.68
ТК№93	Рыба припущенная в молоке	95	17.5	11.6	2.7	186	0.07	2	11	1.3	51	142.9	25	0.52
ТК№144	Картофель отварной с маслом	205	4	4.9	30.1	189	0.2	28	0	4.6	20	106	38	1.56
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№308	Компот из апельсинов	200	0.5	0.1	17.4	74	0.02	9.1	0	0.2	19.1	12.2	8	0.93
	Итого за прием пищи:	840	30.85	26.26	101.93	786.1	0.54	48.68	11	9.83	144	374.9	133	6.51
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

СРЕДА														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	завтрак													
ТК№285	Пудинг творожный запеченный	150	22.6	8	31	286	0.12	0.3	67	0.9	219	314	37	1.53
ТК№2	Бутерброд с маслом и сыром	35	5	7.1	14.5	146	0.02	0.1	52	0.28	158	103	11	0.28
ТК№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56
	Груша	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.02	6.5	2.6	0.52	24.7	20.8	15.6	2.99
	Итого за прием пищи:	515.00	28.30	15.50	68.20	531.10	0.16	9.60	121.6	1.72	426	446.9	67.06	6.36
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	обед													
ТК№31	Салат из овощей с морской капустой	60	0.9	6	5.3	81	0.1	8	0	1.4	22	16	23	1.9
ТК№57	Щи по-уральски	200	1.44	3.44	5.36	62.4	0.01	1.18	0	1.92	27.8	35.2	13.6	0.5
ТК№326	Бефстроганов	90	13.62	12.12	4.56	181.8	0.06	0.8	25	0.4	65	149.3	21.3	1.87
ТК№169	Овощи, тушеные	150	5	4.45	13.95	143	0.12	1.53	436.7	0.1	93.6	123.6	38.4	1.32
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№314	Напиток клюквенный	200	0.1	0	24.4	97	0	1.1	0	0.2	3	2	2.9	0.15
	Итого за прием пищи:	780	26.99	26.87	87.74	734.9	0.45	12.61	461.7	4.42	233	371.1	129.8	7.86
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

ЧЕТВЕРГ														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
ТК№28	Салат из свеклы с яблоками	60	0.6	3.6	6.6	61.1	0.012	3.78	0	1.62	16.8	17.4	9.6	0.94
ТК№372	Шницель	90	14	12.6	7.5	199	0.06	3.24	8.16	0.96	30	150.4	26.4	0.576
ТК№152	Картофель отварной	150	4	7.7	15	147	0.07	0.6	51	0.9	34	128	17	1.27
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78
ТК№302	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56
	Итого за прием пищи:	560	23.28	24.54	64.4	573.9	0.262	10.32	59.73	3.9	121	349.9	79.06	5.886
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	обед													
ТК №25	Салат из моркови с зеленым горшком	60	0.72	3.66	9.72	75	0.03	1.62	0	1.8	17.4	33.6	20.4	0.516
ТК№72	Уха рыбацкая	200	7.3	3.47	9.3	100.8	0.05	5.14	9.6	0.32	27.2	86.8	22	0.7
ТК№339	Котлеты мясные	90	8	15.9	0.7	180	0.069	0.3	20.1	0.52	16.6	209.5	24.1	3.15
ТК№256	Макароны отварные	150	5.55	4.9	29.55	184.5	0.06	0	31.5	0.75	12	45	7.5	1.05
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№309	Компот из плодов	200	1.2	0.1	29.5	127	0	0.1	0	0.1	16.4	10.7	4.3	0.9
	Итого за прием пищи:	780	28.7	28.89	112.94	837	0.369	7.16	61.2	3.89	112	430.6	108.9	8.436
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

ПЯТНИЦА														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	завтрак													
ТК№235	Омлет	170	10.6	8.9	10.2	200	0.06	0.8	150	0.7	100	150	15	1.6
ТК№157	Зеленый горошек	60	1.7	2.17	3	38	0.04	1.14	10.8	0.14	10.8	32.5	10.8	0.36
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.4	0.1	0.24	0.3	0	0
ТК№301	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	11.3	62	0.02	0.3	9.5	0	59.1	45.9	10.5	0.87
	Груша	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.02	6.5	2.6	0.52	24.7	20.8	15.6	2.99
	Итого за прием пищи:	630	19.0	21.9	64.0	564.9	0.26	8.7	173.87	1.9	211	294.5	74.5	7.36
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	обед													
ТК№47	Винегрет	60	0.96	3.72	3.96	70	0.024	3.72	0	1.68	13.8	25.2	10.8	0.474
ТК№59	Рассольник домашний	200	2	4.96	11.68	130	0.064	6.6	0	1.88	18.2	43.8	18.2	0.7
ТК№376	Рагу из птицы	240	14.76	15	29.76	300	0.048	0	18	0.72	24	104.4	33.6	0.852
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№491	Компот из ягод (смородины)	200	0.2	0.1	10.7	44	0.01	16.5	0	0.1	7.5	6.4	6.1	0.29
	Итого за прием пищи:	780	23.85	24.64	90.27	713.70	0.306	26.82	18	4.78	85.5	224.8	99.3	4.436
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	завтрак													
ТК№236	Каша рисовая молочная жидкая	205	5.2	6.52	32.18	208	0.06	1.34	39.8	0.16	128	139.8	29.6	0.136
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.4	0.1	0.24	0.3	0	0
ТК№302	Чай с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56
	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	61.1	2.6	13	6.5	0.26	20.8	14.3	11.7	2.86
	Итого за прием пищи:	605	10.48	15.96	80.28	510.90	2.78	17.04	47.27	0.94	189	208.5	67.36	6.096
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	обед													
ТК№52	Икра овощная	60	0.78	1.62	2.28	50	0.01	3.12	0	0.12	17.4	20.4	10.2	0.38
ТК№58	Борщ	200	1.04	3.5	4.8	120	0.01	5.72	0	1.9	30	28	15.4	0.78
ТК№349	Тефтели из говядины в соусе	90	8	10	8	170	0.03	0	17	0.3	27	78	10	1.04
ТК№377	Картофельное пюре	150	2.5	5.8	9.8	150	0.1	3.4	29.3	0.82	40	79.2	39.9	0.96
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№309	Компот из плодов	200	1.2	0.1	29.5	127	0.01	0.6	0	0.04	3.4	2.1	1.7	0.46
	Итого за прием пищи:	780.00	19.45	21.88	88.55	786.70	0.32	12.84	46.3	3.58	140	252.7	107.8	5.74
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

ВТОРНИК														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	завтрак													
ТК№300	Рыба, запеченная в омете	240	17.7	8.8	5.2	258	0.16	1.2	184	3.2	120	412	54	2.52
ТК№5	Бутерброд с маслом и сыром	35	5	7.1	14.5	146	0.02	0.1	52	0.28	158	103	11	0.28
ТК№300	Чай с сахаром	200	0.2	0	9.1	36	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56
	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	61.1	2.6	13	6.5	0.26	20.8	14.3	11.7	2.86
	Итого за прием пищи:	605	23.4	16.4	41.5	501.1	2.78	17	242.5	3.76	323	538.4	80.16	7.22
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	обед													
ТК№21	Салат витаминный	60	0.9	2.7	6.5	56	0.01	7	0	1.5	18	16	9	0.5
ТК№122	Суп с рыбными консервами	200	7.44	9.12	8.04	144	0.06	4.6	12	0.18	24.4	117.2	25.8	0.8
ТК№372	Биточки	90	10	16.2	9.6	255	0.09	0.77	65.57	1.1	43.7	164	21.8	1.6
ТК№202	Каша гречневая рассыпчатая	150	4	4.9	30.1	189	0.2	0	26	0.7	18.5	233.8	155.5	5.23
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№314	Напиток клюквенный	200	0.1	0	24.4	97	0	1.1	0	0.2	3	2	2.9	0.15
	Итого за прием пищи:	780.00	28.37	33.78	112.81	910.70	0.52	13.47	103.57	4.08	130	578	245.6	10.4
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

СРЕДА														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	завтрак													
ТК№282	Запеканка рисовая с творогом	150	10.1	4.6	39.4	239	0.12	0	78	0.9	230	318	33	1.125
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.4	0.1	0.24	0.3	0	0
ТК№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56
	Груша	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.02	6.5	2.6	0.52	24.7	20.8	15.6	2.99
	Итого за прием пищи:	550	15.38	13.94	88.2	541.9	0.26	9.2	81.57	1.94	295	393.2	74.66	7.215
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	обед													
ТК№6	Салат из капусты белокачанной	60	1.3	2.7	6.2	57	0.01	9	0	1.5	20	14	8	0.3
ТК№127	Суп гороховый	200	3	2.62	12.62	97.8	0.2	0.4	14	0.2	34.2	72.6	28.4	2.1
ТК№136	Котлеты из птицы	90	7	19.3	13.9	286	0.1	0.1	70	1	50	140	25	2
ТК№156	Овощи припущенные	200	2.8	5.3	17	135	0.18	4.4	504	0.06	50	116	46	1.68
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№308	Компот из апельсинов	200	0.5	0.1	17.4	74	0.02	9.1	0	0.2	19.1	12.2	8	0.93
	Итого за прием пищи:	830	20.53	30.88	101.29	819.5	0.67	23	588	3.36	195	399.8	146	9.13
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

ЧЕТВЕРГ														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	завтрак													
ТК№217	Каша рисовая молочная	200	2.92	6.52	36.86	229.8	0.05	1.26	38.6	0.22	122	154	35.4	0.1
ТК№2	Бутерброд с маслом и сыром	35	5	7.1	14.5	146	0.02	0.1	52	0.28	158	103	11	0.28
ТК№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56
	Банан	170	2.6	0.9	35.7	163.2	0.068	17	34	0.68	13.6	47.6	71.4	1.02
	Итого за прием пищи:	605	10.72	14.52	96.36	577.00	0.138	21.06	124.6	1.20	317	313.7	121.3	2.96
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	обед													
ТК№17	Салат из моркови	60	0.6	5.3	5	72	0.05	1.6	0	1.6	13	26	18	0.4
ТК№57	Щи уральские	200	1.44	3.44	5.36	62.4	0.01	1.18	0	1.92	27.8	35.2	13.6	0.5
ТК№109	Тефтели из говядины	100	13	10.2	8	178	0.04	0	0	0.4	11.4	113	14.2	1.87
ТК№147	Картофель тушеный	200	4.2	12.3	29.8	256	0.1	10	26	0.4	80	170	36	1.28
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№315	Напиток морковно-апельсиновый	200	0.9	0.1	24	101	0.03	8.5	0	0.2	23.7	29.1	19.4	0.42
	Итого за прием пищи:	840.00	26.07	32.20	106.33	839.10	0.39	21.28	26	4.92	178	418.3	131.8	6.59
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

ПЯТНИЦА														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	завтрак													
ТК№299	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8.8	1.47	4.3	83.57	0.04	1.28	6.42	1.47	21.9	106	19.9	0.47
ТК№205	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.6	4.7	36.8	204	0.02	0	23	0.2	6.66	77.97	25.36	0.02
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0	0	0.4		0.24	0.3	0	0
ТК№302	Чай с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56
	Итого за прием пищи:	510	17.16	14.06	76.53	520.47	0.18	3.98	30.39	2.09	69	238.4	71.32	3.59
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	обед													
ТК№52	Салат из овощей	60	1	1.5	4	35	0.02	5.9	0	0.8	11.5	24.5	20.5	0.4
ТК№62	Суп с лапшой домашней	200	2.12	2.8	7.56	64	0.05	3	5	1.06	14.2	36.6	12.4	0.544
ТК№113	Рагу из овощей и мяса	250	17	17	17	289	0.14	7.2	40	0.82	39	194	51	2.91
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№326	Кисель ягодный	200	0.2	0.1	19.5	81	0	1	0	0.2	8.8	9.4	1.4	0.12
	Итого за прием пищи:	790	27.25	25.36	82.03	664.5	0.369	21.29	504.1	4.5	103	337	116.7	6.364
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

Меню для 12 лет и старше

Школа	МОУ Ошминская СОШ	12 лет и старше													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Понедельник														
	Завтрак														
ТК№209	Каша пшеничная молочная	200	7.1	3	34.2	268	0	1.9	21.8	0.8	110.3	207.2	62.7	1.77	
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76	
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78	
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.4	0.1	0.24	0.3	0	0	
NR№75	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	35.8	0	0	2.6	0	8.81	50	3.5	0.1	
ТК№302	Чай с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56	
	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	61.1	2.6	13	6.5	0.26	20.8	14.3	11.7	2.86	
	Итого за прием пищи:	610	14.7	15.39	82.3	606.7	2.72	17.6	31.87	1.58	180.35	325.9	103.96	7.83	
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	обед		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ТК№8	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1	6	6	82	0.1	15	0	2.7	41	31	45	3.6	
ТК№58	Борщ	250	2	5.4	12.8	111	0.05	7.95	0	1.9	40.71	28	22.9	1.08	
ТК№136	Котлета из курицы/ соус красный основной	130	6.12	14.67	7.92	189	0.05	0	20	0.5	30	80	11	1.5	
ТК№227	Макароны отварные	185	6.5	4.4	40	233	0.08	0	42	1	16	60	10	1.4	
ТК№325	Кисель из яблок	200	0.1	0.1	27.6	111	0	0.8	0	0	9	10.2	2.6	0.68	
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95	
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17	
	Итого за прием пищи:	945	21.65	31.43	128.49	895.7	0.44	23.75	62	6.5	158.71	254.2	122.1	10.38	
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2	

Вторник														
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)								
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
ТК№14	Салат из свежих огурцов	100	0.7	2	1.8	64	0.03	3.3	0	2.7	18	29	14	0.49
ТК№108	Тефтели 1 вариант	120	10.6	10	14.2	254	0.04	0.44	16	0.3	37	99	24.51	1.1
ТК№183	Каша гречневая рассыпчатая	185	11	11.9	64.4	455	0.44	0	28.5	0.75	25.44	250	226.15	7.76
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78
ТК№302	Чай с лимоном	200	0.3	0	15.3	62.6	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56
	Итого за прием пищи:	665	27.08	24.54	121.7	964.4	0.63	6.44	45.07	4.17	120.64	432.1	290.72	12.45
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)								
	обед		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТТК 25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1.7	8	8.3	116	0.02	3.9	0	1.45	24.65	20	23.44	1.51
ТК№56	Рассольник Ленинградский	250	2.4	5	15.7	123	0.08	6.71	0	1.88	23.04	48.8	23.18	0.86
ТК№93	Рыба припущенная в молоке	110	20.3	13.4	3.1	215	0.17	2	11	1.3	61.96	142.9	32.83	0.71
ТК№144	Картофель отварной с маслом	205	4	4.9	30.1	189	0.2	28	0	4.6	20	106	38	1.56
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№308	Компот из апельсинов	200	0.5	0.1	17.4	74	0.02	9.1	0	0.2	19.1	12.2	8	0.93
	Итого за прием пищи:	945	34.83	32.26	108.77	886.7	0.65	49.71	11	9.83	170.75	374.9	156.05	7.69
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

Среда															
	завтрак														
ТК№285	Пудинг творожный запеченный	200	25	10.66	41.3	381.33	0.16	0.4	89.33	1.2	292	418.66	49.33	2.04	
ТК№2	Бутерброд с маслом и сыром	55	6.4	12.5	14.6	201	0.05	0.11	52	0.28	158	103	18.2	0.72	
ТК№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56	
	Груша	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.02	6.5	2.6	0.52	24.7	20.8	15.6	2.99	
	Итого за прием пищи:	585.00	32.10	23.56	78.60	681.43	0.23	9.71	143.93	2.02	498.7	551.56	86.59	7.31	
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	обед		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ТК№31	Салат из овощей с морской капустой	100	1.4	10	11	135	0.1	8	0	1.4	22	16	23	1.9	
ТК№57	Щи по-уральски	250	1.8	4.3	6.7	78	0.03	9	0	1.92	35.04	35.2	18.48	0.69	
ТК№326	Бефстроганов	100	15.13	13.46	5	202	0.06	1	25	0.7	98	224	32	2.81	
ТК№169	Овощи, тушеные	200	6.7	4.6	20	143	0.12	1.53	436.7	0.1	93.6	123.6	38.4	1.32	
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95	
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17	
ТК№314	Напиток клюквенный	200	0.1	0	24.4	97	0	1.1	0	0.2	3	2	2.9	0.15	
	Итого за прием пищи:	930	31.06	33.22	101.27	824.7	0.47	20.63	461.7	4.72	273.64	445.8	145.38	8.99	
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2	
Четверг															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)							
	завтрак		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ТК№28	Салат из свеклы с яблоками	100	1	6	11	102	0.02	6.3	0	2.7	28	29	16	1.57	
ТК№372	Шницель	100	14	10	8.6	199	0.16	0.6	4	1.4	53	173	26	2.8	
ТК№152	Картофель отварной	210	5.8	7	21.6	206	0.2	28	51	4.6	34	128	38	1.5	
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76	
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78	
ТК№302	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56	
	Итого за прием пищи:	670	25.48	23.64	76.5	673.8	0.5	37.6	55.57	9.12	155.2	384.1	106.06	8.97	
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)								
	Пятница		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК№235	Омлет	210	18.2	18	10.2	345	0.16	3.45	150	0.7	127.04	150	30.1	3.09
ТК№157	Зеленый горошек	105	3	3.8	5.3	67	0.08	2	19	0.25	19	57	19	0.64
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.4	0.1	0.24	0.3	0	0
ТК№301	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	11.3	62	0.02	0.3	9.5	0	59.1	45.9	10.5	0.87
	Груша	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.02	6.5	2.6	0.52	24.7	20.8	15.6	2.99
	Итого за прием пищи:	715	27.9	32.6	66.3	738.9	0.4	12.3	182.07	2.0	246.28	319	97.8	9.13
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)								
	обед		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК№47	Винегрет	100	1.6	6.2	12	88	0.04	6.2	0	2.8	23	42	18	0.79
ТК№59	Рассольник домашний	250	2.5	6.2	14.6	130	0.1	10.5	0	1.88	33.9	43.8	27.12	1.02
ТК№376	Рагу из птицы	280	22	26.6	30	300	0.16	8.3	68	0.72	36	229	47	2.6
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№491	Компот из ягод (смородины)	200	0.2	0.1	10.7	44	0.01	16.5	0	0.1	7.5	6.4	6.1	0.29
	Итого за прием пищи:	910	32.23	39.96	101.47	731.70	0.47	41.50	68	5.90	122.4	366.2	128.82	6.82
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

понедельник														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	завтрак													
ТК№236	Каша рисовая молочная жидкая	205	5.2	6.52	32.18	208	0.06	1.34	39.8	0.16	128.2	139.8	29.6	0.136
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.4	0.1	0.24	0.3	0	0
ТК№302	Чай с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56
	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	61.1	2.6	13	6.5	0.26	20.8	14.3	11.7	2.86
	Итого за прием пищи:	605	10.48	15.96	80.28	510.90	2.78	17.04	47.27	0.94	189.44	208.5	67.36	6.096
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	обед													
ТК№52	Икра овощная	100	1.3	2.7	3.8	45	0.03	5.2	0	0.2	29	34	17	0.63
ТК№58	Борщ	250	2	5.4	12.8	133	0.05	7.95	0	1.9	40.71	28	22.9	1.08
ТК№349	Тефтели из говядины в соусе	100	11.42	11.42	8	177.14	0.03	0	17	0.3	27	78	10	1.04
ТК№322	Картофельное пюре	180	4.86	7.2	10.44	150	0.1	3.4	29.3	0.82	40	79.2	39.9	0.96
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№309	Компот из плодов	200	1.2	0.1	29.5	127	0.01	0.6	0	0.04	3.4	2.1	1.7	0.46
	Итого за прием пищи:	910.00	26.71	27.68	98.71	801.84	0.38	17.15	46.3	3.66	162.11	266.3	122.1	6.29
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

Вторник														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
ТК№300	Рыба, запеченная в омлете	280	25	10.26	10.73	301	0.16	1.2	184	3.2	120	412	54	2.52
ТК№5	Бутерброд с маслом и сыром	55	6.4	12.5	14.6	201	0.05	0.11	52	0.28	158	103	18.2	0.72
ТК№300	Чай с сахаром	200	0.2	0	9.1	36	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56
	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	61.1	2.6	13	6.5	0.26	20.8	14.3	11.7	2.86
	Итого за прием пищи:	665	32.1	23.26	47.13	599.1	2.81	17.01	242.5	3.76	322.8	538.4	87.36	7.66
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	обед													
ТК№21	Салат витаминный	100	1.5	4.5	10.8	93	0.03	7	0	1.2	20.84	16	18.33	0.91
ТК№122	Суп с рыбными консервами	250	7	11.4	10.05	180	0.075	5.75	15	0.225	30.5	146.5	32.25	1.01
ТК№372	Биточки	100	11	12.6	8.6	199	0.16	0.6	4	1.4	53	173	26	2.8
ТК№202	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7.7	45	294	0.2	0	28	0.7	19.4	246	163.68	5.5
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№314	Напиток клюквенный	200	0.1	0	24.4	97	0	1.1	0	0.2	3	2	2.9	0.15
	Итого за прием пищи:	910.00	32.53	37.06	133.02	1,032.70	0.625	14.45	47	4.13	148.74	628.5	273.76	12.49
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

Среда														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	завтрак													
ТК№282	Запеканка рисовая с творогом	200	13.4	6.13	52.53	318.6	0.12	0.1	78	0.9	229.5	318	33	1.125
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.4	0.1	0.24	0.3	0	0
ТК№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56
	Груша	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.02	6.5	2.6	0.52	24.7	20.8	15.6	2.99
	Итого за прием пищи:	600	18.68	15.47	101.33	621.5	0.26	9.3	81.57	1.94	294.64	393.2	74.66	7.215
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	обед													
ТК№6	Салат из капусты белокочанной	100	1.3	6	6.2	78	0.03	20.6	0	2.8	31	25	14	0.83
ТК№127	Суп гороховый	250	7.4	3.275	15.775	122.25	0.26	0.5	17.5	0.25	42.75	90.75	35.5	2.62
ТК№136	Котлеты из птицы	120	18	25.7	18.6	382	1	0.47	70	1	50	140	27.22	2.15
ТК№156	Овощи припущенные	200	2.8	5.3	17	135	0.18	4.4	504	0.06	50	116	46	1.68
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№308	Компот из апельсинов	200	0.5	0.1	17.4	74	0.02	9.1	0	0.2	19.1	12.2	8	0.93
	Итого за прием пищи:	950	35.93	41.235	109.145	960.95	1.65	35.07	591.5	4.71	214.85	428.95	161.32	10.33
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

Четверг														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
ТК№217	Каша рисовая молочная	200	2.92	6.52	36.86	229.8	0.05	1.26	38.6	0.22	121.8	154	35.4	0.1
ТК№2	Бутерброд с маслом и сыром	55	6.4	12.5	14.6	201	0.05	0.11	52	0.28	158	103	18.2	0.72
ТК№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56
	Банан	170	2.6	0.9	35.7	163.2	0.068	17	34	0.68	13.6	47.6	71.4	1.02
	Итого за прием пищи:	625	12.12	19.92	96.46	632.00	0.168	21.07	124.6	1.20	317.4	313.7	128.46	3.4
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	обед													
ТК№17	Салат из моркови	100	1.1	8.9	8.3	120	0.05	1.76	0	1.6	20.99	26	29.09	0.54
ТК№57	Щи уральские	250	1.8	4.3	6.7	78	0.02	7.5	0	1.92	29.2	35.2	15.4	0.58
ТК№109	Тефтели из говядины	100	13	10.2	8	178	0.04	0	0	0.4	11.4	113	14.2	1.87
ТК№147	Картофель тушеный	200	4.2	12.3	29.8	256	0.1	10	26	0.4	80	170	36	1.28
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№315	Напиток морковно-апельсиновый	200	0.9	0.1	24	101	0.03	8.5	0	0.2	23.7	29.1	19.4	0.42
	Итого за прием пищи:	930.00	26.93	36.66	110.97	902.70	0.4	27.76	26	4.92	187.29	418.3	144.69	6.81
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

Пятница														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	завтрак													
ТК№299	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9.7	1.64	4.7	83.57	0.04	1.28	6.42	1.47	21.85	106	19.9	0.47
ТК№205	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.35	5.7	44.57	247	0.02	0	23	0.2	6.66	77.97	25.36	0.02
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0	0	0.4		0.24	0.3	0	0
ТК№302	Чай с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56
	Итого за прием пищи:	550	18.81	15.23	84.70	563.47	0.18	3.98	30.39	2.09	68.95	238.37	71.32	3.59
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	обед													
ТК№52	Салат из овощей	100	2.1	5.5	20.8	151	0.03	5.9	0	0.8	57.93	24.5	44.17	1.27
ТК№62	Суп с лапшой домашней	250	2.8	2.3	17.8	109	0.08	6.6	5	1.06	15.03	36.6	20.93	0.85
ТК№113	Рагу из овощей и мяса	280	17	17	23	289	0.14	7.2	40	0.82	39	194	51	2.91
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№326	Кисель ягодный	200	0.2	0.1	19.5	81	0	1	0	0.2	8.8	9.4	1.4	0.12
	Итого за прием пищи:	910	29.33	27.86	100.77	750.1	0.412	31.61	810.2	5.854	116.79	371.7	139.34	7.127
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

