

"Согласовано" _____

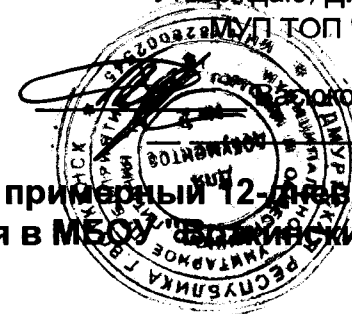
" " _____ 2023г.

"Утверждаю" Директор

МУП ТООП "Поиск"

А.Н. Юрова

2023г.



Примерный 10-дневный рацион питания для детей 7-11 лет (начальное звено 1-4 классы) и примерный 12-дневный рацион питания для детей 12-18 лет (среднее и старшее звено 5-11 классы), обучающихся в МБОУ "Воткинское лицей" г.Воткинска на осенне-зимний 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 | Ca | P | Mg | Fe |
| Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смены | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1/08 | Салат из свежих огурцов с салатной заправкой | 65 | 0,41 | 6,55 | 1,05 | 68,18 | 285,27 | 0,02 | 3,84 | | | 10,72 | 17,75 | 7,34 | 0,29 |
| 376/94 | Поджарка из свинины | 70/25 | 15,14 | 33,42 | 3,28 | 375,37 | 1570,55 | 0,92 | 5,71 | 0,06 | | 29,92 | 193,36 | 32,52 | 1,60 |
| ТТК №59 | Макаронные изделия отварные | 150 | 6,05 | 2,58 | 37,44 | 193,14 | 808,10 | 0,10 | | 12,00 | | 23,94 | 54,10 | 10,05 | 1,03 |
| | Сок в индивидуальной упаковке (в ассортименте) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 384,93 | 0,02 | 4,00 | | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Хлеб Пшеничный | 37,5 | 2,85 | 0,30 | 18,45 | 88,13 | 368,74 | 0,04 | | | | 7,50 | 24,38 | 5,25 | 0,41 |
| | Хлеб Дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 145,60 | 0,04 | | | | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смены | | | 26,77 | 43,29 | 87,10 | 851,62 | 3563,18 | 1,14 | 13,55 | 12,06 | | 93,08 | 335,19 | 72,56 | 6,91 |
| Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1/08 | Салат из свежих огурцов с салатной заправкой | 85 | 0,54 | 8,57 | 1,38 | 89,16 | 373,05 | 0,02 | 5,02 | | | 14,02 | 23,21 | 9,59 | 0,38 |
| 47/08 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,59 | 3,68 | 17,77 | 124,54 | 521,08 | 0,25 | 11,63 | 20,03 | | 31,88 | 88,66 | 35,34 | 2,04 |
| 376/94 | Поджарка из свинины | 70/25 | 15,14 | 33,42 | 3,28 | 375,37 | 1570,55 | 0,92 | 5,71 | 0,06 | | 29,92 | 193,36 | 32,52 | 1,60 |
| ТТК №59 | Макаронные изделия отварные | 150 | 6,05 | 2,58 | 37,44 | 193,14 | 808,10 | 0,10 | | 12,00 | | 23,94 | 54,10 | 10,05 | 1,03 |
| 156/08 | Напиток лимонный | 200 | 0,06 | 0,01 | 21,99 | 87,39 | 365,64 | | 2,80 | | | 3,52 | 1,54 | 0,84 | 0,11 |
| | 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 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс) | | | 30,93 | 48,76 | 102,51 | 971,85 | 4066,22 | 1,37 | 25,16 | 32,09 | | 117,03 | 416,62 | 103,59 | 6,42 |
| Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47/08 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,59 | 3,68 | 17,77 | 124,54 | 521,08 | 0,25 | 11,63 | 20,03 | | 31,88 | 88,66 | 35,34 | 2,04 |
| 376/94 | Поджарка из свинины | 70/25 | 15,14 | 33,42 | 3,28 | 375,37 | 1570,55 | 0,92 | 5,71 | 0,06 | | 29,92 | 193,36 | 32,52 | 1,60 |
| ТТК №59 | Макаронные изделия отварные | 150 | 6,05 | 2,58 | 37,44 | 193,14 | 808,10 | 0,10 | | 12,00 | | 23,94 | 54,10 | 10,05 | 1,03 |
| 156/08 | Напиток лимонный | 200 | 0,06 | 0,01 | 21,99 | 87,39 | 365,64 | | 2,80 | | | 3,52 | 1,54 | 0,84 | 0,11 |
| | Хлеб Пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 245,81 | 0,03 | | | | 5,00 | 16,25 | 3,50 | 0,28 |
| | Хлеб Дарницкий | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,50 | 182,00 | 0,05 | | | | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей) | | | 30,39 | 40,19 | 101,13 | 882,69 | 3693,17 | 1,35 | 20,14 | 32,09 | | 103,01 | 393,41 | 94,00 | 6,04 |
| Итого за день | | | 88,09 | 132,24 | 290,74 | 2706,16 | 11322,57 | 3,86 | 58,85 | 76,24 | | 313,12 | 1145,22 | 270,15 | 19,37 |

День 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | КилоДжоули (кДж) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|---|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смены | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №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 |
| 474/97 | Биточек "Особый" с соусом | 60/30 | 8,61 | 11,41 | 8,00 | 169,55 | 709,40 | 0,18 | 1,86 | | | 23,12 | 92,36 | 17,92 | 1,10 |
| 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 |
| 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 |
| Х/З | Хлеб Пшеничный | 28,5 | 2,17 | 0,23 | 14,02 | 66,98 | 280,24 | 0,03 | | | | 5,70 | 18,53 | 3,99 | 0,31 |
| | Хлеб Дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 145,60 | 0,04 | | | | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| ТТК №83 | Слойка с творогом | 60 | 8,09 | 11,06 | 25,64 | 210,85 | 882,20 | 0,14 | 0,12 | 12,85 | | 36,58 | 87,45 | 13,20 | 1,60 |
| Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смен | | | 29,71 | 36,04 | 106,59 | 845,14 | 3536,07 | 0,62 | 30,81 | 68,65 | | 342,88 | 555,43 | 137,76 | 6,12 |
| Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5-11 класс) | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №5 | Салат "Веснушка" | 90 | 1,91 | 4,59 | 9,43 | 87,42 | 365,77 | 0,07 | 34,16 | 0,05 | | 46,41 | 39,79 | 16,67 | 0,60 |
| 60/08 | Уха со взбитым яйцом (Филе Минтая) | 250/20 | 6,40 | 3,08 | 11,97 | 99,45 | 416,10 | 0,13 | 16,13 | 37,47 | | 33,90 | 129,32 | 33,72 | 1,27 |
| ТТК №87 | Мясо птицы (филе) тушёное в сметанно-томатном соусе | 50/40 | 15,13 | 4,13 | 1,99 | 102,96 | 430,78 | 0,06 | 2,70 | 53,34 | | 14,60 | 122,31 | 59,65 | 1,08 |
| 472/94 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,43 | 20,05 | 130,86 | 547,52 | 0,16 | 25,94 | 25,50 | | 52,13 | 98,46 | 33,31 | 1,27 |
| ТТК №17 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,32 | 0,12 | 18,02 | 78,59 | 328,82 | 0,01 | 100,00 | | | 6,45 | 1,70 | 1,70 | 0,35 |
| 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 |
| | Хлеб Дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 145,60 | 0,04 | | | | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5-11 класс) | | | 29,66 | 16,75 | 77,98 | 581,08 | 2431,24 | 0,49 | 178,93 | 116,36 | | 164,49 | 436,18 | 157,25 | 5,57 |
| Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60/08 | Уха со взбитым яйцом (Филе Минтая) | 250/20 | 6,40 | 3,08 | 11,97 | 99,45 | 416,10 | 0,13 | 16,13 | 37,47 | | 33,90 | 129,32 | 33,72 | 1,27 |
| ТТК №87 | Мясо птицы (филе) тушёное в сметанно-томатном соусе | 50/40 | 15,13 | 4,13 | 1,99 | 102,96 | 430,78 | 0,06 | 2,70 | 53,34 | | 14,60 | 122,31 | 59,65 | 1,08 |
| 472/94 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,43 | 20,05 | 130,86 | 547,52 | 0,16 | 25,94 | 25,50 | | 52,13 | 98,46 | 33,31 | 1,27 |
| ТТК №17 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,32 | 0,12 | 18,02 | 78,59 | 328,82 | 0,01 | 100,00 | | | 6,45 | 1,70 | 1,70 | 0,35 |
| 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 |
| | Хлеб Дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 145,60 | 0,04 | | | | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей) | | | 27,75 | 12,16 | 68,55 | 493,66 | 2065,47 | 0,42 | 144,77 | 116,31 | | 118,08 | 396,39 | 140,58 | 4,97 |
| Итого за день | | | 87,12 | 64,95 | 253,12 | 1919,88 | 8032,78 | 1,53 | 354,51 | 301,32 | | 625,45 | 1388,00 | 435,59 | 16,66 |

День 3

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | КилоДжоули (кДж) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------------|---------------|--------------|---------------|---|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смены | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| 106/08 | Запеканка из творога | 100 | 20,72 | 3,80 | 12,40 | 165,32 | 691,70 | 0,08 | 0,48 | 25,74 | | 127,08 | 187,36 | 25,72 | 0,62 |
| | Молоко сгущёное | 25 | 1,80 | 2,13 | 13,88 | 82,00 | 343,09 | 0,02 | 0,25 | 10,50 | | 76,75 | 54,75 | 8,50 | 0,05 |
| 119/08 | Каша "Дружба" с маслом сливочным | 150/5 | 5,23 | 6,17 | 28,05 | 186,40 | 779,90 | 0,17 | 0,95 | 34,58 | | 103,30 | 165,97 | 45,25 | 0,97 |
| 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 Дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 145,60 | 0,04 | | | | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смен | | | 35,48 | 23,06 | 102,39 | 751,52 | 3144,36 | 0,39 | 2,98 | 130,82 | | 444,63 | 557,06 | 108,12 | 3,01 |
| Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46/08 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 1,63 | 2,48 | 12,29 | 77,19 | 322,96 | 0,10 | 16,13 | 0,03 | | 13,83 | 53,61 | 22,79 | 0,82 |
| 200/13 | Плов из птицы (филе куриное) | 60/150 | 22,30 | 9,71 | 32,51 | 300,71 | 1258,17 | 0,26 | 4,30 | 57,23 | | 35,50 | 329,90 | 140,18 | 2,50 |
| 156/08 | Напиток лимонный | 200 | 0,06 | 0,01 | 21,99 | 87,39 | 365,64 | | 2,80 | | | 3,52 | 1,54 | 0,84 | 0,11 |
| 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 |
| | Хлеб Дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 145,60 | 0,04 | | | | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| ТТК | Сдоба с повидлом | 80 | 5,16 | 2,35 | 31,73 | 164,95 | 690,15 | 0,09 | | 14,44 | | 4,94 | 51,00 | 8,53 | 0,69 |
| Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс) | | | 31,99 | 14,95 | 115,04 | 712,04 | 2979,18 | 0,51 | 23,23 | 71,70 | | 68,79 | 480,65 | 184,54 | 5,12 |
| Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46/08 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 1,63 | 2,48 | 12,29 | 77,19 | 322,96 | 0,10 | 16,13 | 0,03 | | 13,83 | 53,61 | 22,79 | 0,82 |
| 200/13 | Плов из птицы (филе куриное) | 60/150 | 22,30 | 9,71 | 32,51 | 300,71 | 1258,17 | 0,26 | 4,30 | 57,23 | | 35,50 | 329,90 | 140,18 | 2,50 |
| 156/08 | Напиток лимонный | 200 | 0,06 | 0,01 | 21,99 | 87,39 | 365,64 | | 2,80 | | | 3,52 | 1,54 | 0,84 | 0,11 |
| 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 |
| | Хлеб Дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 145,60 | 0,04 | | | | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей) | | | 26,83 | 12,60 | 83,31 | 547,09 | 2289,02 | 0,42 | 23,23 | 57,26 | | 63,85 | 429,65 | 176,01 | 4,43 |
| Итого за день | | | 94,30 | 50,61 | 300,74 | 2010,65 | 8412,56 | 1,32 | 49,44 | 259,78 | | 577,27 | 1467,36 | 468,67 | 12,56 |

День 4

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | КилоДжоули (кДж) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|---|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 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 |
| 416/94 | Котлета из говядины с соусом | 60/30 | 9,33 | 8,03 | 10,78 | 152,53 | 638,19 | 0,11 | 3,32 | 0,93 | | 31,75 | 101,15 | 21,25 | 1,31 |
| 464/94 | Каша пшеничная 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 |
| | Сок в индивидуальной упаковке (в ассортименте) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 384,93 | 0,02 | 4,00 | | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| X/3 | Хлеб Пшеничный | 26,7 | 2,03 | 0,21 | 13,14 | 62,75 | 262,55 | 0,03 | | | | 5,34 | 17,36 | 3,74 | 0,29 |
| | Хлеб Дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 145,60 | 0,04 | | | | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| | Груша | 120 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,40 | 235,98 | 0,02 | 6,00 | | | 22,80 | 19,20 | 14,40 | 2,76 |
| Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смены | | | 20,88 | 18,62 | 91,68 | 624,75 | 2613,95 | 0,44 | 26,71 | 36,33 | | 200,48 | 358,18 | 109,38 | 9,63 |
| Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 129/94 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250/10 | 2,19 | 3,53 | 15,47 | 101,59 | 425,05 | 0,11 | 16,75 | 20,03 | | 25,74 | 74,66 | 26,30 | 1,04 |
| 394/94 | Жаркое по-домашнему (Свинина) | 75/150 | 18,17 | 32,29 | 19,11 | 438,38 | 1834,18 | 1,12 | 26,28 | 0,03 | | 36,20 | 263,72 | 57,79 | 2,54 |
| 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 |
| | Хлеб Дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 145,60 | 0,04 | | | | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 687/94 | Пирожок печёный с яйцом | 75 | 7,34 | 5,09 | 27,05 | 179,81 | 752,33 | 0,09 | | 73,01 | | 19,77 | 91,62 | 10,26 | 1,23 |
| Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс) | | | 30,73 | 41,35 | 91,81 | 856,13 | 3582,05 | 1,38 | 43,03 | 93,07 | | 93,16 | 474,60 | 106,55 | 5,86 |
| Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 129/94 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250/10 | 2,19 | 3,53 | 15,47 | 101,59 | 425,05 | 0,11 | 16,75 | 20,03 | | 25,74 | 74,66 | 26,30 | 1,04 |
| 394/94 | Жаркое по-домашнему (Свинина) | 75/150 | 18,17 | 32,29 | 19,11 | 438,38 | 1834,18 | 1,12 | 26,28 | 0,03 | | 36,20 | 263,72 | 57,79 | 2,54 |
| 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 |
| | Хлеб Дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 145,60 | 0,04 | | | | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей) | | | 23,39 | 36,26 | 64,76 | 676,32 | 2829,72 | 1,29 | 43,03 | 20,06 | | 73,39 | 382,98 | 96,29 | 4,63 |
| Итого за день | | | 75,00 | 96,23 | 248,25 | 2157,20 | 9025,72 | 3,11 | 112,77 | 149,46 | | 367,03 | 1215,76 | 312,22 | 20,12 |

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 | Са | Р | Mg | Fe |
| Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смены | | | | | | | | | | | | | | | |
| аб. № 24/94 | 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 |
| 87/08 | Суфле "Золотая Рыбка" (Филе Минтая) с маслом сливочным | 100/10 | 11,52 | 17,35 | 7,76 | 232,39 | 972,32 | 0,12 | 1,43 | 129,00 | | 65,80 | 223,53 | 50,42 | 1,19 |
| 472/94 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,43 | 20,05 | 130,86 | 547,52 | 0,16 | 25,94 | 25,50 | | 52,13 | 98,46 | 33,31 | 1,27 |
| ТТК №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 |
| | Хлеб Дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 145,60 | 0,04 | | | | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| ТТК №87 | Слойка с повидлом | 75 | 3,85 | 14,30 | 45,89 | 292,33 | 1223,11 | 0,18 | 0,16 | 9,38 | | 12,62 | 55,43 | 11,67 | 2,35 |
| Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смен | | | 23,75 | 36,77 | 123,91 | 884,63 | 3701,29 | 0,59 | 42,93 | 163,88 | | 170,05 | 463,60 | 132,55 | 6,92 |
| Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс) | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №41 | Щи из свежей капусты с картофелем, мясным фаршем и сметаной | 250/10/10 | 4,54 | 6,45 | 8,68 | 111,06 | 464,68 | 0,08 | 31,56 | 35,03 | | 51,79 | 79,02 | 26,25 | 1,02 |
| ТТК №52 | Колобок "Новинка" (филе куриное, б/я) с соусом | 60/40 | 9,06 | 12,48 | 7,92 | 179,91 | 752,74 | 0,18 | 1,87 | 17,85 | | 18,73 | 86,09 | 32,78 | 1,07 |
| 464/94 | Каша пшённая вязкая молочная | 150 | 6,06 | 6,47 | 25,83 | 183,58 | 768,10 | 0,19 | 0,94 | 35,40 | | 105,15 | 155,25 | 41,65 | 1,15 |
| | 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 | 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 №38 | Рулетик с повидлом | 70 | 5,79 | 8,16 | 40,80 | 254,73 | 1065,79 | 0,09 | 0,19 | 26,22 | | 21,64 | 68,61 | 10,91 | 0,94 |
| Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс) | | | 30,38 | 34,30 | 126,54 | 935,28 | 3913,21 | 0,64 | 38,56 | 114,50 | | 226,06 | 461,97 | 135,54 | 8,29 |
| Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей) | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №41 | Щи из свежей капусты с картофелем, мясным фаршем и сметаной | 250/10/10 | 4,54 | 6,45 | 8,68 | 111,06 | 464,68 | 0,08 | 31,56 | 35,03 | | 51,79 | 79,02 | 26,25 | 1,02 |
| ТТК №52 | Колобок "Новинка" (филе куриное, б/я) с соусом | 60/40 | 9,06 | 12,48 | 7,92 | 179,91 | 752,74 | 0,18 | 1,87 | 17,85 | | 18,73 | 86,09 | 32,78 | 1,07 |
| 464/94 | Каша пшённая вязкая молочная | 150 | 6,06 | 6,47 | 25,83 | 183,58 | 768,10 | 0,19 | 0,94 | 35,40 | | 105,15 | 155,25 | 41,65 | 1,15 |
| | 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 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 294,97 | 0,03 | | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| | Хлеб Дарницкий | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,50 | 182,00 | 0,05 | | | | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей) | | | 24,59 | 26,14 | 85,74 | 680,55 | 2847,42 | 0,55 | 38,37 | 88,28 | | 204,42 | 393,36 | 124,63 | 7,35 |
| Итого за день | | | 78,72 | 97,21 | 336,19 | 2500,46 | 10461,92 | 1,78 | 119,86 | 366,66 | | 600,53 | 1318,93 | 392,72 | 22,56 |

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 | Ca | Р | Mg | Fe |
| Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 6 -11 класс) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1/08 | Салат из свежих огурцов с салатной заправкой | 70 | 0,44 | 7,06 | 1,13 | 73,42 | 307,19 | 0,02 | 4,13 | | | 11,55 | 19,11 | 7,90 | 0,31 |
| 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 |
| ТТК №77 | Котлета "Нежная" (филе куриное) б/я с соусом | 60/40 | 9,06 | 12,48 | 7,92 | 179,91 | 752,74 | 0,18 | 1,87 | 17,85 | | 18,73 | 86,09 | 32,78 | 1,07 |
| 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 |
| 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 |
| | Хлеб Дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 145,60 | 0,04 | | | | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| ТТК | Плюшка "Московская" | 90 | 8,29 | 11,02 | 58,88 | 362,11 | 1515,07 | 0,14 | 0,27 | 14,60 | | 30,38 | 93,71 | 15,48 | 1,07 |
| Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 6 -11 класс) | | | 31,16 | 41,52 | 145,04 | 1079,79 | 4517,84 | 0,65 | 28,19 | 98,88 | | 256,42 | 522,96 | 140,72 | 9,75 |
| Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1/08 | Салат из свежих огурцов с салатной заправкой | 70 | 0,44 | 7,06 | 1,13 | 73,42 | 307,19 | 0,02 | 4,13 | | | 11,55 | 19,11 | 7,90 | 0,31 |
| 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 |
| ТТК №77 | Котлета "Нежная" (филе куриное) б/я с соусом | 60/40 | 9,06 | 12,48 | 7,92 | 179,91 | 752,74 | 0,18 | 1,87 | 17,85 | | 18,73 | 86,09 | 32,78 | 1,07 |
| 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 |
| 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 |
| | Хлеб Дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 145,60 | 0,04 | | | | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей) | | | 22,87 | 30,50 | 86,16 | 717,68 | 3002,77 | 0,51 | 27,92 | 84,28 | | 226,04 | 429,25 | 125,24 | 8,68 |
| Итого за день | | | 54,03 | 72,02 | 231,20 | 1797,47 | 7520,61 | 1,16 | 56,11 | 183,16 | | 482,46 | 952,21 | 265,96 | 18,43 |

День 7

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | КилоДжоули (кДж) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|---|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смены | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №5 | Салат "Веснушка" | 85 | 1,80 | 4,34 | 8,91 | 82,56 | 345,43 | 0,06 | 32,26 | 0,05 | | 43,83 | 37,58 | 15,74 | 0,56 |
| ТТК №29 | Гуляш из свинины | 65/25 | 13,76 | 24,66 | 1,60 | 283,27 | 1185,20 | 0,84 | 1,22 | | | 16,87 | 164,48 | 25,11 | 1,20 |
| 100/08 | Макаронные изделия отварные с овощами | 150 | 5,19 | 5,71 | 31,23 | 194,61 | 814,25 | 0,10 | 3,79 | 32,40 | | 25,46 | 63,05 | 18,74 | 1,08 |
| | Сок в индивидуальной упаковке (в ассортименте) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 384,93 | 0,02 | 4,00 | | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Хлеб Пшеничный | 37,5 | 2,85 | 0,30 | 18,45 | 88,13 | 368,74 | 0,04 | | | | 7,50 | 24,38 | 5,25 | 0,41 |
| | Хлеб Дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 145,60 | 0,04 | | | | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смен | | | 25,92 | 35,45 | 87,07 | 775,37 | 3244,15 | 1,10 | 41,27 | 32,45 | | 114,66 | 335,09 | 82,24 | 6,83 |
| Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс) | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Салат из свежих помидоров | 75 | 0,77 | 7,63 | 2,90 | 84,90 | 355,22 | 0,04 | 15,75 | | | 16,25 | 21,23 | 13,38 | 0,64 |
| 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 |
| ТТК №29 | Гуляш из свинины | 65/25 | 13,76 | 24,66 | 1,60 | 283,27 | 1185,20 | 0,84 | 1,22 | | | 16,87 | 164,48 | 25,11 | 1,20 |
| 100/08 | Макаронные изделия отварные с овощами | 150 | 5,19 | 5,71 | 31,23 | 194,61 | 814,25 | 0,10 | 3,79 | 32,40 | | 25,46 | 63,05 | 18,74 | 1,08 |
| ТТК №11 | Напиток из кураги | 200 | 0,49 | 0,03 | 22,80 | 91,72 | 383,76 | 0,01 | 0,40 | | | 16,60 | 14,60 | 10,50 | 0,38 |
| | Хлеб Пшеничный | 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 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс) | | | 26,10 | 44,92 | 91,95 | 874,59 | 3659,28 | 1,14 | 41,19 | 47,43 | | 131,47 | 394,12 | 103,98 | 5,38 |
| Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 48/08 | Суп "Крестьянский" со сметаной | 250/10 | 2,34 | 6,39 | 12,77 | 117,84 | 493,04 | 0,07 | 20,03 | 15,03 | | 42,54 | 75,01 | 21,00 | 0,82 |
| ТТК №29 | Гуляш из свинины | 65/25 | 13,76 | 24,66 | 1,60 | 283,27 | 1185,20 | 0,84 | 1,22 | | | 16,87 | 164,48 | 25,11 | 1,20 |
| 100/08 | Макаронные изделия отварные с овощами | 150 | 5,19 | 5,71 | 31,23 | 194,61 | 814,25 | 0,10 | 3,79 | 32,40 | | 25,46 | 63,05 | 18,74 | 1,08 |
| ТТК №11 | Напиток из кураги | 200 | 0,49 | 0,03 | 22,80 | 91,72 | 383,76 | 0,01 | 0,40 | | | 16,60 | 14,60 | 10,50 | 0,38 |
| | Хлеб Пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 245,81 | 0,03 | | | | 5,00 | 16,25 | 3,50 | 0,28 |
| | Хлеб Дарницкий | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,50 | 182,00 | 0,05 | | | | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей) | | | 25,33 | 37,29 | 89,05 | 789,69 | 3304,06 | 1,10 | 25,44 | 47,43 | | 115,22 | 372,89 | 90,60 | 4,74 |
| Итого за день | | | 77,35 | 117,66 | 268,07 | 2439,65 | 10207,50 | 3,34 | 107,90 | 127,31 | | 361,35 | 1102,10 | 276,82 | 16,95 |

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 | Ca | P | Mg | Fe |
| Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смены | | | | | | | | | | | | | | | |
| аб № 24/94 | Овощная нарезка | 70 | 0,49 | 0,07 | | 7,70 | 32,22 | 0,02 | 4,90 | | | 11,90 | 21,00 | 9,80 | 0,35 |
| 474/97 | Биточек "Особый" с соусом | 60/30 | 8,61 | 11,41 | 8,00 | 169,55 | 709,40 | 0,18 | 1,86 | | | 23,12 | 92,36 | 17,92 | 1,10 |
| 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 |
| 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 |
| X/3 | Хлеб Пшеничный | 28,5 | 2,17 | 0,23 | 14,02 | 66,98 | 280,24 | 0,03 | | | | 5,70 | 18,53 | 3,99 | 0,31 |
| | Хлеб Дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 145,60 | 0,04 | | | | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| ТТК №83 | Слойка с творогом | 60 | 8,09 | 11,06 | 25,64 | 210,85 | 882,20 | 0,14 | 0,12 | 12,85 | | 36,58 | 87,45 | 13,20 | 1,60 |
| Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 с | | | 30,04 | 31,95 | 103,66 | 797,89 | 3338,37 | 0,59 | 9,12 | 68,25 | | 313,08 | 511,94 | 101,22 | 6,19 |
| Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27/94 | Салат "Витаминный" с перцем болгарским | 60 | 0,92 | 9,06 | 5,83 | 108,78 | 455,14 | 0,03 | 26,85 | | | 18,31 | 21,39 | 8,93 | 0,35 |
| 47/08 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,59 | 3,68 | 17,77 | 124,54 | 521,08 | 0,25 | 11,63 | 20,03 | | 31,88 | 88,66 | 35,34 | 2,04 |
| 439/94 | Окорочок куриный отварной | 100 | 27,77 | 13,43 | 0,13 | 228,00 | 953,95 | 0,14 | | 0,06 | | 26,98 | 195,16 | 28,03 | 2,81 |
| 465/94 | Рис отварной | 150 | 3,86 | 5,54 | 30,69 | 185,44 | 775,88 | 0,18 | | 27,00 | | 24,88 | 179,48 | 62,74 | 1,16 |
| 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 |
| Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс) | | | 39,85 | 31,91 | 77,92 | 748,31 | 3130,93 | 0,62 | 38,48 | 47,09 | | 106,50 | 497,69 | 137,84 | 6,63 |
| Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47/08 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,59 | 3,68 | 17,77 | 124,54 | 521,08 | 0,25 | 11,63 | 20,03 | | 31,88 | 88,66 | 35,34 | 2,04 |
| 439/94 | Окорочок куриный отварной | 100 | 27,77 | 13,43 | 0,13 | 228,00 | 953,95 | 0,14 | | 0,06 | | 26,98 | 195,16 | 28,03 | 2,81 |
| 465/94 | Рис отварной | 150 | 3,86 | 5,54 | 30,69 | 185,44 | 775,88 | 0,18 | | 27,00 | | 24,88 | 179,48 | 62,74 | 1,16 |
| 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 |
| Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей) | | | 38,93 | 22,85 | 72,09 | 639,53 | 2675,79 | 0,59 | 11,63 | 47,09 | | 88,19 | 476,30 | 128,91 | 6,28 |
| Итого за день | | | 108,82 | 86,71 | 253,67 | 2185,73 | 9145,09 | 1,80 | 59,23 | 162,43 | | 507,77 | 1485,93 | 367,97 | 19,10 |

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 | Са | Р | Mg | Fe |
| Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смены | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6/04 | Салат "Тазалык" | 65 | 0,81 | 6,57 | 5,60 | 85,61 | 358,19 | 0,02 | 19,60 | | | 22,34 | 16,61 | 9,46 | 0,42 |
| 390/94 | Мясо тушёное (свинина) | 70/20 | 14,80 | 25,98 | 1,05 | 297,12 | 1243,15 | 0,91 | 0,74 | | | 12,60 | 174,66 | 26,44 | 1,22 |
| 464/94 | Каша пшённая вязкая молочная | 150 | 6,06 | 6,47 | 25,83 | 183,58 | 768,10 | 0,19 | 0,94 | 35,40 | | 105,15 | 155,25 | 41,65 | 1,15 |
| | Сок в индивидуальной упаковке (в ассортименте) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 384,93 | 0,02 | 4,00 | | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Хлеб Пшеничный | 37,5 | 2,85 | 0,30 | 18,45 | 88,13 | 368,74 | 0,04 | | | | 7,50 | 24,38 | 5,25 | 0,41 |
| | Хлеб Дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 145,60 | 0,04 | | | | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 с | | | 26,84 | 39,76 | 77,81 | 781,24 | 3268,71 | 1,22 | 25,28 | 35,40 | | 168,59 | 416,50 | 100,20 | 6,78 |
| Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс) | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №25 | Салат "Бабушкин"со свежим огурцом | 100 | 1,91 | 15,65 | 7,91 | 180,74 | 756,22 | 0,07 | 10,01 | 10,00 | | 25,94 | 51,89 | 18,44 | 0,80 |
| 41/08 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/10 | 1,99 | 6,33 | 8,62 | 100,02 | 418,48 | 0,07 | 30,93 | 15,03 | | 43,21 | 51,94 | 21,99 | 0,80 |
| ТТК №87 | Мясо птицы (филе) тушёное в сметанно-томатном соусе | 50/40 | 15,13 | 4,13 | 1,99 | 102,96 | 430,78 | 0,06 | 2,70 | 53,34 | | 14,60 | 122,31 | 59,65 | 1,08 |
| 464/94 | Каша пшённая вязкая молочная | 150 | 6,06 | 6,47 | 25,83 | 183,58 | 768,10 | 0,19 | 0,94 | 35,40 | | 105,15 | 155,25 | 41,65 | 1,15 |
| 156/08 | Напиток лимонный | 200 | 0,06 | 0,01 | 21,99 | 87,39 | 365,64 | | 2,80 | | | 3,52 | 1,54 | 0,84 | 0,11 |
| 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 |
| | Хлеб Дарницкий | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,50 | 182,00 | 0,05 | | | | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс) | | | 29,08 | 33,13 | 89,45 | 768,69 | 3216,20 | 0,47 | 47,38 | 113,77 | | 207,17 | 441,93 | 158,52 | 5,25 |
| Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 41/08 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/10 | 1,99 | 6,33 | 8,62 | 100,02 | 418,48 | 0,07 | 30,93 | 15,03 | | 43,21 | 51,94 | 21,99 | 0,80 |
| ТТК №87 | Мясо птицы (филе) тушёное в сметанно-томатном соусе | 50/40 | 15,13 | 4,13 | 1,99 | 102,96 | 430,78 | 0,06 | 2,70 | 53,34 | | 14,60 | 122,31 | 59,65 | 1,08 |
| 464/94 | Каша пшённая вязкая молочная | 150 | 6,06 | 6,47 | 25,83 | 183,58 | 768,10 | 0,19 | 0,94 | 35,40 | | 105,15 | 155,25 | 41,65 | 1,15 |
| 156/08 | Напиток лимонный | 200 | 0,06 | 0,01 | 21,99 | 87,39 | 365,64 | | 2,80 | | | 3,52 | 1,54 | 0,84 | 0,11 |
| 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 |
| | Хлеб Дарницкий | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,50 | 182,00 | 0,05 | | | | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей) | | | 27,17 | 17,48 | 81,54 | 587,95 | 2459,98 | 0,40 | 37,37 | 103,77 | | 181,23 | 390,04 | 140,08 | 4,45 |
| Итого за день | | | 83,09 | 90,37 | 248,80 | 2137,88 | 8944,89 | 2,09 | 110,03 | 252,94 | | 556,99 | 1248,47 | 398,80 | 16,48 |

День 11

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | КилоДжоули (кДж) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|---|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смены | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Салат из свеклы со свежим яблоком | 60 | 0,58 | 9,07 | 7,21 | 112,70 | 471,54 | 0,01 | 4,99 | | | 16,04 | 17,81 | 9,42 | 0,80 |
| ТТК №87 | Мясо птицы (филе) тушёное в сметанно-томатном соусе | 50/40 | 15,13 | 4,13 | 1,99 | 102,96 | 430,78 | 0,06 | 2,70 | 53,34 | | 14,60 | 122,31 | 59,65 | 1,08 |
| 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 |
| 588/94 | Компот из кураги | 200 | 0,98 | 0,05 | 27,45 | 112,38 | 470,20 | 0,02 | 0,80 | | | 32,60 | 29,20 | 21,00 | 0,70 |
| | Хлеб Пшеничный | 37,5 | 2,85 | 0,30 | 18,45 | 88,13 | 368,74 | 0,04 | | | | 7,50 | 24,38 | 5,25 | 0,41 |
| | Хлеб Дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 145,60 | 0,04 | | | | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| | Яблоко | 170 | 0,68 | 0,68 | 16,66 | 79,90 | 334,30 | 0,05 | 17,00 | | | 27,20 | 18,70 | 15,30 | 3,74 |
| Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (1-4 класс) для 1 смен | | | 25,94 | 20,66 | 100,54 | 691,05 | 2891,35 | 0,36 | 26,45 | 89,10 | | 213,60 | 422,34 | 169,31 | 8,34 |
| Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс) | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Салат из свеклы со свежим яблоком | 75 | 0,73 | 11,34 | 9,01 | 140,88 | 589,44 | 0,01 | 6,24 | | | 20,05 | 22,26 | 11,78 | 1,00 |
| ТТК | Суп с вермишелью и мясным фаршем | 250/10 | 4,16 | 3,20 | 12,31 | 93,50 | 391,20 | 0,11 | 16,75 | 10,00 | | 21,74 | 79,98 | 27,04 | 1,03 |
| 394/94 | Жаркое по-домашнему (Свинина) | 50/150 | 12,96 | 23,43 | 19,11 | 337,86 | 1413,61 | 0,80 | 26,28 | | | 33,16 | 202,66 | 48,90 | 2,13 |
| | 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 | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 245,81 | 0,03 | | | | 5,00 | 16,25 | 3,50 | 0,28 |
| | Хлеб Дарницкий | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,50 | 182,00 | 0,05 | | | | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| ТТК | Рогалик с творогом | 60 | 6,13 | 6,34 | 25,81 | 182,49 | 763,54 | 0,07 | 0,22 | 15,12 | | 41,35 | 75,68 | 11,86 | 0,70 |
| Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс) | | | 28,53 | 45,01 | 107,09 | 948,98 | 3970,53 | 1,09 | 53,49 | 25,12 | | 144,05 | 450,33 | 122,83 | 8,92 |
| Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей) | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Салат из свеклы со свежим яблоком | 75 | 0,73 | 11,34 | 9,01 | 140,88 | 589,44 | 0,01 | 6,24 | | | 20,05 | 22,26 | 11,78 | 1,00 |
| ТТК | Суп с вермишелью и мясным фаршем | 250/10 | 4,16 | 3,20 | 12,31 | 93,50 | 391,20 | 0,11 | 16,75 | 10,00 | | 21,74 | 79,98 | 27,04 | 1,03 |
| 394/94 | Жаркое по-домашнему (Свинина) | 50/150 | 12,96 | 23,43 | 19,11 | 337,86 | 1413,61 | 0,80 | 26,28 | | | 33,16 | 202,66 | 48,90 | 2,13 |
| | 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 | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 245,81 | 0,03 | | | | 5,00 | 16,25 | 3,50 | 0,28 |
| | Хлеб Дарницкий | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,50 | 182,00 | 0,05 | | | | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей) | | | 22,40 | 38,67 | 81,28 | 766,49 | 3206,99 | 1,02 | 53,27 | 10,00 | | 102,70 | 374,65 | 110,97 | 8,22 |
| Итого за день | | | 76,87 | 104,34 | 288,91 | 2406,52 | 10068,88 | 2,47 | 133,21 | 124,22 | | 460,35 | 1247,32 | 403,11 | 25,48 |

День 12

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | КилоДжоули (кДж) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------------|---------------|--------------|---------------|---|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 6 -11 класс) | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №10 | Салат "Домашний" с мясом и маслом растительным | 100 | 5,92 | 27,98 | 5,25 | 296,35 | 1239,93 | 0,27 | 7,45 | 25,00 | | 20,50 | 89,05 | 18,16 | 0,99 |
| 129/94 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250/10 | 2,19 | 3,53 | 15,47 | 101,59 | 425,05 | 0,11 | 16,75 | 20,03 | | 25,74 | 74,66 | 26,30 | 1,04 |
| ТТК №77 | Котлета "Нежная" (филе куриное) б/я с соусом | 50/40 | 7,61 | 10,52 | 6,99 | 152,80 | 639,32 | 0,15 | 1,72 | 14,88 | | 16,10 | 72,63 | 27,74 | 0,91 |
| 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 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 294,97 | 0,03 | | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| | Хлеб Дарницкий | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,50 | 182,00 | 0,05 | | | | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 6 -11 класс) | | | 23,63 | 47,27 | 87,31 | 865,75 | 3622,30 | 0,80 | 32,30 | 83,97 | | 113,44 | 447,04 | 144,33 | 5,44 |
| Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей) | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №10 | Салат "Домашний" с мясом и маслом растительным | 60 | 3,55 | 16,79 | 3,15 | 177,81 | 743,96 | 0,16 | 4,47 | 15,00 | | 12,30 | 53,43 | 10,89 | 0,59 |
| 129/94 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250/10 | 2,19 | 3,53 | 15,47 | 101,59 | 425,05 | 0,11 | 16,75 | 20,03 | | 25,74 | 74,66 | 26,30 | 1,04 |
| ТТК №77 | Котлета "Нежная" (филе куриное) б/я с соусом | 50/40 | 7,61 | 10,52 | 6,99 | 152,80 | 639,32 | 0,15 | 1,72 | 14,88 | | 16,10 | 72,63 | 27,74 | 0,91 |
| 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 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 294,97 | 0,03 | | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| | Хлеб Дарницкий | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,50 | 182,00 | 0,05 | | | | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей) | | | 21,26 | 36,08 | 85,21 | 747,21 | 3126,33 | 0,69 | 29,32 | 73,97 | | 105,24 | 411,42 | 137,06 | 5,04 |
| Итого за день | | | 44,89 | 83,35 | 172,52 | 1612,96 | 6748,62 | 1,49 | 61,62 | 157,94 | | 218,68 | 858,46 | 281,39 | 10,48 |

Ответственный: Главный технолог



/ Неганов А.И.