

№ 338/2017	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	
ТТК № 22	Биточки куриные "Рябушка" с соусом томатным	100	8,00	10,74	12,20	174,52	0,07	0,93	0,03	0,20	21,70	114,72	21,64	
№ 173/2017	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	5,01	28,00	175,00	0,08	0,00	0,21	0,82	16,47	85,50	8,49	0,87
№ 388/2017	Напиток из шиповника	200	0,68	0,30	20,76	88,20	0,01	29,00	0,00	0,24	21,34	3,44	3,44	0,63
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого		17,06	16,85	92,91	603,05	0,24	37,93	0,24	1,91	85,51	247,16	49,57	3,21
	4 день													
	Завтрак													
21/2017	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,02	1,54	35,50	0,09	10,50	0,00	0,04	14,24	14,00	8,00	0,40
№ 256/2017	Мясо говядины тушенное в соусе	100	15,20	17,38	2,56	225,00	0,03	0,18	0,00	0,10	21,23	159,30	23,06	1,45
№ 312/2017	Пюре картофельное	150	3,09	8,28	22,00	172,00	0,16	7,94	0,08	3,00	47,80	98,80	8,00	0,00
№ 377/2017	Чай с лимоном полусладкий	200/10/7	0,27	0,06	15,23	63,00	0,00	2,80	0,00	0,01	3,25	1,54	0,84	0,10
№ 1 / 2017	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого		22,87	29,14	65,93	613,83	0,33	21,42	0,08	3,70	96,52	306,14	46,90	2,50
	5 день													
	Завтрак													
№ 338/ 2017	Мандарины свежие	90	0,63	0,17	17,10	72,00	0,04	29,60	0,00	0,13	27,81	11,83	7,65	0,09
№ 243 /2017	Сосиски отварные	100	7,40	10,90	0,80	260,00	0,03	0,00	0,00	1,00	35,00	139,00	16,00	0,00
№ 173/ 2017	Каша пшеничная вязкая с маслом	150/5	4,00	5,00	24,55	152,40	0,08	0,00	0,00	0,47	15,64	101,00	21,60	0,70
ТТК № 437	Чай полусладкий с молоком	200	1,68	1,25	7,53	48,09	0,02	2,10	0,01	0,00	76,50	48,70	8,80	0,43
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого		17,51	17,72	74,58	650,82	0,22	31,70	0,01	2,15	164,95	333,03	61,05	1,77
	6 день													
	Завтрак													
53/2017	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,70	0,02	4,12	0,01	0,12	17,00	25,00	11,00	0,78
ТТК № 37	Котлеты куриные "Любимые" с соусом томатным	100	8,13	7,05	14,65	154,57	0,04	0,03	0,15	0,85	24,17	85,10	13,55	0,98
№ 303/ 2017	Каша рисовая вязкая	150	4,00	4,24	24,55	152,40	0,08	0,00	0,00	0,47	15,64	101,00	21,60	0,70
ТТК №3	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,50	0,02	19,43	79,92	0,00	0,03	0,00	0,00	17,25	28,80	13,80	0,95
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого		17,42	14,18	87,61	548,92	0,19	4,18	0,16	1,99	84,06	272,40	66,95	3,96

№47/ 2017	Салат из квашеной капусты (без лука)	60	1,03	3,00	5,10	51,42	0,01	11,90	0,00	0,24	31,34	20,37	9,61	
ТТК № 497н	Биточки рыбные Любительские с соусом	100	7,81	6,94	7,52	123,75	0,07	2,64	0,04	0,61	35,80	127,32	25,40	0,8
№ 312/ 2017	Пюре картофельное	150	3,09	8,28	22,00	172,00	0,16	7,94	0,08	3,00	47,80	98,80	8,00	0,00
№ 342/2017	Напиток из свежих яблок	200	0,20	0,20	18,40	76,30	0,00	1,60	0,00	0,30	13,00	4,40	4,40	0,80
№ 1 / 2017	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	итого		15,93	18,82	77,62	541,80	0,29	24,08	0,12	4,70	137,94	283,39	54,41	2,16
	5 день													
	Завтрак													
№ 67/2017	Винегрет овощной "Дары осени"	60	1,16	4,30	4,72	75,06	0,03	5,78	0,00	0,30	18,74	26,00	11,72	0,50
№ 291/ 2017	Плов из филе куриной грудки	200	13,31	12,41	22,34	254,29	0,21	4,90	0,10	1,20	83,07	273,00	40,45	1,90
№ 377/2017	Чай с лимоном полусладкий	200/10/7	0,27	0,06	15,23	63,00	0,00	2,80	0,00	0,01	3,25	1,54	0,84	0,10
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	итого		18,54	17,17	66,89	510,68	0,29	13,48	0,10	2,06	115,06	333,04	60,01	3,05
	6 день													
	Завтрак													
ТТК № 390	Салат «Веснушка»	60	1,54	6,05	6,45	86,38	0,05	9,31	0,38	0,13	22,22	43,98	17,19	0,97
ТТК № 22	Биточки "Рябушка" с соусом томатным	100	8,00	10,74	12,20	174,52	0,07	0,93	0,03	0,20	21,70	114,72	21,64	0,13
№ 173/2017	Каша гречневая вязкая	150	4,50	5,01	28,50	187,00	0,09	0,00	0,10	0,82	16,46	57,01	8,48	0,87
ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,20	0,00	5,06	21,04	0,00	0,00	0,10	0,00	5,05	8,25	4,40	0,84
№ 1 / 2017	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Пром.	Печенье	23	2,46	3,22	20,52	120,90	0,03	0,00	0,00	0,10	9,52	10,30	4,20	0,68
	итого		20,50	25,42	97,33	708,17	0,29	10,24	0,61	1,80	84,95	266,76	62,91	4,04

	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность	Витамин В1 мг	Витамин С,мг	Витамин А мг	Витамин Е мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	114,30	120,19	530,85	3739,61	1,68	112,34	1,14	14,05	636,63	1535,81	365,69	21,43
В среднем в день:	19,05	20,03	88,48	623,27	0,28	18,72	0,19	2,34	106,11	255,97	60,95	3,57
	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность	Витамин В1 мг	Витамин С,мг	Витамин А мг	Витамин Е мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:	229,59	237,01	1003,79	7291,37	3,07	246,11	2,52	32,46	1411,06	3086,24	699,91	38,45
В среднем в день:	19,13	19,75	83,65	607,61	0,26	20,51	0,21	2,71	117,59	257,19	58,33	3,20

Примечание: при составлении меню использованы

2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Технологические карты разработанные ООО "Школьное питание"

Сборник технических нормативов –Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в образовательных организациях /
под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. –М.: ДеЛипринт, 2017 г.

контакт.тел.:8(8552) 707107