

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|----------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| № 21/ 2017 | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,51 | 3,02 | 1,54 | 35,5 | 0,09 | 2,5 | 0,00 | 0,24 | 14,24 | 14,00 | 8,00 | 0,4 |
| ТТК № 11 | Биточки Рябушка паровые п/ф | 75 | 9,0 | 10,5 | 11,25 | 172 | 0,082 | 0 | 0,018 | 0,15 | 10,34 | 124,37 | 21,05 | 1,14 |
| ТТК №446 | Гороховое пюре | 150/5 | 16,92 | 6,7 | 37,4 | 262,3 | 0,0 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,45 | 75,45 | 0,05 | 0,01 |
| ТТК № 1 | Чай без сахара | 200 | 0,2 | 0,00 | 5,06 | 21,04 | 0,00 | 0,00 | 0,100 | 0,00 | 5,05 | 8,25 | 4,4 | 0,84 |
| № 1 /2017 | Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | 3,25 | 0,5 | 16,75 | 85,5 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 17,5 | 80 | 22,5 | 2 |
| | ИТОГО | | 26,59 | 17,94 | 64,97 | 524,7 | 0,712 | 12,5 | 66,838 | 0,72 | 194,54 | 437,47 | 119,25 | 8,94 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---------------------------------------|-------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| | 5 день | | | | | | | | | | | | | |
| № 338/ 2017 | Плоды и ягоды свежие (яблоки зеленые) | 100 | 0,4 | 0,4 | 7,35 | 47 | 0,03 | 8,00 | 0,00 | 0,100 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 0,030 |
| П/Ф № 739 | Котлеты татарские п/ф паровые | 75 | 12,0 | 14,0 | 4,00 | 186,00 | 0,00 | 0,32 | 0,00 | 0,00 | 10,88 | 0,00 | 14,04 | 0,81 |
| 173/2017 | Каша пшенная вязкая | 150/5 | 4,2 | 5,00 | 24 | 157,5 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,2 | 11 | 139 | 30,0 | 1,00 |
| ТТК № 13 | Чай с молоком без сахара | 200 | 1,53 | 1,25 | 7,18 | 46,0 | 0,04 | 1,33 | 0,16 | 0,00 | 136,6 | 92,8 | 5,4 | 0,11 |
| № 1 /2017 | Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | 3,25 | 0,5 | 16,75 | 85,5 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 17,5 | 80 | 22,5 | 2 |
| | ИТОГО | | 17,7 | 20,03 | 54,44 | 469,8 | 0,21 | 5,32 | 11,9 | 0,82 | 159,98 | 250 | 75,34 | 5,55 |
| | 6 день | | | | | | | | | | | | | |
| № 45/ 2017 | Салат из свежей капусты (без сахара) | 60 | 0,78 | 1,94 | 3,87 | 36,00 | 0,013 | 6,25 | 0,00 | 0,06 | 16,98 | 46,98 | 6,05 | 0,27 |
| № 290 / 2017 | Мякоть птицы, тушенная в соусе | 50/50 | 11,65 | 10,76 | 11,63 | 164 | 0,17 | 6,33 | 0,00 | 0,96 | 85,19 | 163,2 | 15,72 | 1,8 |
| № 174/2017 | Каша перловая вязкая | 150/5 | 5,2 | 5,4 | 29,61 | 187,9 | 0,13 | 0,00 | 0,13 | 0,27 | 19,2 | 204 | 18,8 | 0,9 |
| ТТК № 17 | Кофейный напиток с молоком без сахара | 200 | 3,00 | 3,27 | 18,36 | 114,20 | 0,04 | 1,00 | 0,02 | 0,03 | 122,90 | 109,90 | 22,05 | 0,25 |
| № 1 /2017 | Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | 3,25 | 0,5 | 16,75 | 85,5 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 17,5 | 80 | 22,5 | 2 |
| | ИТОГО | | 26,012 | 27,224 | 71,05 | 557 | 0,472 | 4,83 | 13,29 | 2,748 | 256,822 | 492,553 | 121,1 | 6,101 |
| | ИТОГО ЗА 6 ДНЕЙ | | 133,9 | 141,59 | 367,94 | 3139,44 | 2,404 | 43,32 | 182,7 | 17,33 | 1222,13 | 2313,82 | 594,95 | 36,12 |

| № рецептуры | Наименования блюд | выход | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Калорийность | Витамин В1 мг | Витами н С,мг | Витами н А мг | Витами н Е мг | Са,мг | Р,мг | Mg. мг | Fe.мг |
|-------------|---------------------------------------|-------|--------------|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | 2-ая неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 день | | | | | | | | | | | | | |
| № 338/ 2017 | Плоды и ягоды свежие (яблоки зеленые) | 100 | 0,4 | 0,4 | 7,35 | 47 | 0,03 | 8,00 | 0,00 | 0,100 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 0,030 |
| ТТК № 9 | Фрикадельки «Особые» в соусе п/ф | 50/50 | 12,54 | 19,04 | 9,93 | 261,21 | 0,01 | 0,110 | 3,33 | 0,110 | 186,25 | 6,20 | 25,18 | 1,15 |
| № 171 /2017 | Каша рассыпчатая (гречневая) | 150 | 6,662 | 9,024 | 34,00 | 170 | 0,292 | 0,00 | 0,0 | 0,518 | 37,352 | 170,553 | 40,550 | 1,101 |
| ТТК № 1 | Чай без сахара | 200 | 0,2 | 0,00 | 5,06 | 21,04 | 0,00 | 0,00 | 0,100 | 0,00 | 5,05 | 8,25 | 4,4 | 0,84 |
| № 1 /2017 | Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | 3,25 | 0,5 | 16,75 | 85,5 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 17,5 | 80 | 22,5 | 2 |
| | ИТОГО | | 21,46 | 13 | 60,87 | 547,3 | 0,333 | 7,65 | 22,74 | 0,958 | 315,73 | 319,18 | 176,73 | 7,92 |
| | 2 день | | | | | | | | | | | | | |
| № 52/2017 | Салат из отварной свеклы | 60 | 0,85 | 3,65 | 11,6 | 56 | 0,011 | 4 | 0,00 | 0,04 | 21,3 | 15 | 12,54 | 0,2 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|----------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 288/2017 | Куриная грудка отварная с маслом | 75/5 | 17,61 | 19,36 | 0,36 | 246 | 0,03 | 1,77 | 73,6 | 0,00 | 42 | 125,2 | 15,2 | 1,42 |
| 214/2004 | Капуста тушенная | 150 | 3,8 | 6,9 | 14,00 | 141,0 | 0,08 | 131,6 | 10,9 | 0,33 | 108,6 | 78,8 | 38,8 | 1,5 |
| № 377/ 2017 | Чай с лимоном без сахара | 200/7 | 0,27 | 0,06 | 15,23 | 63 | 0,003 | 2,8 | 0,00 | 0,014 | 3,25 | 1,54 | 0,84 | 0,087 |
| № 1 /2017 | Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | 3,25 | 0,5 | 16,75 | 85,5 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 17,5 | 80 | 22,5 | 2 |
| | ИТОГО | | 25,44 | 27,11 | 52,88 | 559,55 | 0,22 | 8,77 | 74,5 | 1,311 | 174,32 | 358,4 | 79,69 | 7,52 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---------------------------------------|-------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | 3 день | | | | | | | | | | | | | |
| № 45/ 2017 | Салат из свежей капусты (без сахара) | 60 | 0,78 | 1,94 | 3,87 | 36,00 | 0,013 | 6,25 | 0,00 | 0,06 | 16,98 | 46,98 | 6,05 | 0,27 |
| ТТК № 1026 | Биточки рыбные «Морячка» паровые | 80 | 12,4 | 5,2 | 6,8 | 123,2 | 0,08 | 1,7 | 0,03 | 0,22 | 118,42 | 135,7 | 12,4 | 0,8 |
| 173/2017 | Каша пшенная вязкая | 150/5 | 6,5 | 7,02 | 28,61 | 248,5 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,2 | 54,2 | 139 | 30,0 | 0,52 |
| ТТК № 17 | Кофейный напиток с молоком без сахара | 200 | 3,00 | 3,27 | 18,36 | 114,20 | 0,04 | 1,00 | 0,02 | 0,03 | 122,90 | 109,90 | 22,05 | 0,25 |
| № 1 /2017 | Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | 3,25 | 0,5 | 16,75 | 85,5 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 17,5 | 80 | 22,5 | 2 |
| | ИТОГО | | 23,92 | 17,72 | 62,17 | 554,5 | 0,335 | 4,93 | 13,316 | 0,98 | 240,24 | 480,2 | 131,35 | 5,25 |
| | 4 день | | | | | | | | | | | | | |
| № 21/ 2017 | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,51 | 3,02 | 1,54 | 35,5 | 0,09 | 2,5 | 0,00 | 0,24 | 14,24 | 14,00 | 8,00 | 0,4 |
| ТТК № 34 | Котлеты Крестьянские п/ф паровые | 75 | 8,89 | 10,64 | 8,63 | 165,63 | 0,08 | 0,1 | 0,01 | 0,23 | 10,66 | 94,76 | 16,27 | 0,9 |
| № 173 / 2017 | Каша вязкая (гречневая) с маслом | 150/5 | 6,662 | 9,024 | 34,00 | 170 | 0,292 | 0,00 | 0,00 | 0,518 | 37,352 | 170,553 | 44,550 | 1,101 |
| ТТК №18 | Какао с молоком без сахара | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 0,04 | 1 | 17,25 | 0,012 | 168 | 130 | 34 | 1,1 |
| № 1 /2017 | Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | 3,25 | 0,5 | 16,75 | 85,5 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 17,5 | 80 | 22,5 | 2 |
| | ИТОГО | | 24,49 | 24,956 | 49,95 | 548,74 | 0,254 | 34,94 | 28,15 | 8,652 | 320,5 | 320,46 | 130,97 | 5,81 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---------------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|----------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|------------|
| | 5 день | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 1025 | Салат Радужный | 60 | 1,2 | 3,1 | 5 | 52,9 | 0,08 | 4,55 | 0,01 | 0,3 | 19,1 | 13,8 | 18,7 | 0,45 |
| № 290 / 2017 | Мякоть птицы, тушенная в соусе | 50/50 | 11,65 | 10,76 | 11,63 | 164 | 0,17 | 6,33 | 0,00 | 0,96 | 85,19 | 163,2 | 15,72 | 1,8 |
| 510/2004 | Каша ячневая вязкая | 150/5 | 3,24 | 4,22 | 20,82 | 134,25 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 26,82 | 111,2 | 15,99 | 0,6 |
| ТТК № 1 | Чай без сахара | 200 | 0,2 | 0,00 | 5,06 | 21,04 | 0,00 | 0,00 | 0,100 | 0,00 | 5,05 | 8,25 | 4,4 | 0,84 |
| № 1 /2017 | Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | 3,25 | 0,5 | 16,75 | 85,5 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 17,5 | 80 | 22,5 | 2 |
| | ИТОГО | | 21,55 | 13,25 | 46,68 | 492,95 | 0,21 | 2 | 287,21 | 1,867 | 146,32 | 329,2 | 107,49 | 4,7 |
| | 6 день | | | | | | | | | | | | | |
| № 338/ 2017 | Плоды и ягоды свежие (яблоки зеленые) | 100 | 0,4 | 0,4 | 7,35 | 47 | 0,03 | 8,00 | 0,00 | 0,100 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 0,030 |
| 62/2017 | Салат из свежей моркови, без сахара | 60 | 0,74 | 0,056 | 2,7 | 35,84 | 0,034 | 2,02 | 0 | 8,04 | 15,52 | 31,66 | 21,63 | 0,4 |
| № 243 /2017 | Сосиски отварные | 100 | 7,4 | 10,9 | 0,8 | 260 | 0,030 | 0,0 | 0,00 | 1,0 | 35,00 | 139,00 | 16,00 | 0,00 |
| 173/2017 | Каша пшенная вязкая | 150/5 | 6,5 | 7,02 | 28,61 | 248,5 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,2 | 54,2 | 139 | 30,0 | 0,52 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|-------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| № 377/ 2017 | Чай с лимоном без сахара | 200/7 | 0,27 | 0,06 | 15,23 | 63 | 0,003 | 2,8 | 0,00 | 0,014 | 3,25 | 1,54 | 0,84 | 0,087 |
| № 1 /2017 | Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | 3,25 | 0,5 | 16,75 | 85,5 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 17,5 | 80 | 22,5 | 2 |
| | итого | | 19,7 | 16,4 | 63,65 | 478,4 | 0,29 | 17,5 | 10,38 | 2,584 | 130 | 367 | 88,2 | 7,7 |
| | ИТОГО ЗА 6 ДНЕЙ | | 136,56 | 112,44 | 336,2 | 3181,44 | 1,64 | 75,79 | 436,3 | 16,35 | 1327,11 | 2174,44 | 714,43 | 38,9 |
| | ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ | | 270,46 | 254,026 | 704,14 | 6320,00 | 4,05 | 119,11 | 619 | 33,68 | 2549,24 | 4488,26 | 1309,4 | 75,02 |
| | ИТОГО В СРЕДНЕМ НА 1 ОБУЧАЮЩЕГОСЯ В ДЕНЬ | | 22,54 | 21,17 | 58,67 | 526,7 | 0,34 | 9,92 | 51,58 | 2,81 | 212,44 | 374,02 | 109,1 | 6,25 |

Примечание: при составлении меню использованы

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

2. Семидневные меню основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава разработаны ведущими специалистами ФГБУ «НИИ питания» РАМН, Национальной ассоциации клинического питания и ГБОУ ВПО Первый Московский государственный медицинский университет им. И. М. Сеченова Минздрава России в соответствии с приказом МЗ РФ от 05.08.2003 № 330 с изменениями на 21 июня 2013 г.

конт.тел.:8(8552) 707107