

<u>Завтрак</u>															
	Помидор свежий порционный	50	5,54	0,60	0,00	1,35	7,50	0,03	0,00	4,38	0,00	12,80	0,00	0,00	0,38
ТТК-10н	Бефстроганов из говядины	50/50.	49,79	10,90	11,70	4,40	167,26	0,08	0,05	1,25	0,50	27,60	122,00	32,00	1,40
516/04	Макароны отварные	180	6,49	5,55	5,12	30,25	189,30	0,09	0,00	0,00	1,19	19,80	29,7	8,88	0,36
ТТК-305	Какао с молоком	200	8,37	3,28	3,60	25,36	146,96	0,08	0,00	2,40	0,00	229,40	191,80	33,40	0,82
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,15	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
			72,34	22,61	20,66	76,12	582,02	0,31	0,05	8,03	2,02	295,60	363,00	78,48	3,29
<u>Дополнительное питание</u>															
ТТК-425	Суп "Гречишное зернышко" с цыплятами отварными	250/25.	11,94	7,74	6,43	17,10	157,10	0,15	5,00	8,25	1,48	24,22	207,25	25,87	1,09
	Сок	200	5,50	1,00	0,00	23,40	97,60	0,02	0,00	4,00	0,40	16,00	56,00	0,00	0,40
ТТК-781	Батончик "Малыш"	90	11,70	4,50	6,00	32,00	201,00	0,07	0,03	0,02	0,01	240,00	32,00	18,00	0,95
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,35	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,15	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого:		32,64	17,03	12,90	95,38	567,30	0,30	5,03	12,27	2,45	291,67	339,23	55,38	3,37
	Итого за день:		104,98	39,64	33,56	171,50	1149,32	0,61	5,08	20,30	4,47	587,27	702,23	133,86	6,66
Четверг 22.10															
<u>Завтрак</u>															
	Огурец свежий порционный	75	7,55	0,53	0,00	1,35	7,50	0,03	0,00	4,38	0,00	10,20	0,00	0,00	0,30
ТТК-734	Котлеты рыбные "Морячка" с маслом	2/50/5	29,25	21,07	7,58	9,77	191,50	0,08	0,37	3,46	1,97	49,90	35,90	35,65	1,07
520/04	Картофельное пюре	180	12,78	3,60	5,70	24,50	160,00	0,19	0,00	21,70	0,44	48,30	72,45	33,30	1,23
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7.	2,41	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	2,83	0,00	5,25	8,25	4,40	0,30
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,15	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
			54,14	27,78	13,52	65,58	490,00	0,33	0,37	32,37	2,74	119,65	136,10	77,55	3,23
<u>Дополнительное питание</u>															
	Десерт фр. "Яблоко"	148	10,33	0,48	0,00	11,76	52,80	0,04	0,00	14,80	0,18	19,20	13,20	10,80	0,24
110/04	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками "Останкинские" со сметаной	250/25/5	17,27	7,03	12,07	13,50	190,80	0,12	0,04	10,60	1,40	26,95	26,90	12,00	0,20
ТТК-147	Компот из черной смородины	200	4,64	0,20	0,00	21,60	87,00	0,10	0,00	25,80	0,65	15,03	47,06	7,12	0,64
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,35	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,15	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого:		35,74	11,50	12,54	69,74	442,20	0,31	0,04	51,20	2,79	72,63	131,14	41,43	2,01
	Итого за день:		89,88	39,28	26,06	135,32	932,20	0,65	0,41	83,57	5,53	192,28	267,24	118,98	5,24
Пятница 23.10															
<u>Завтрак</u>															
	Десерт фр. "Яблоко"	121	8,45	0,48	0,00	11,86	53,24	0,04	0,00	12,10	0,29	23,52	16,17	13,23	0,29
ТТК-991	Пудинг из творога «Морошка» с вареньем.	150/50.	66,17	20,10	30,38	23,25	356,85	0,69	0,13	2,90	0,45	130,30	156,70	29,19	1,35
ТТК-305	Напиток из цикория с молоком с печеньем "С ароматом лимона"	200/36	12,18	6,04	7,35	39,76	246,80	0,08	0,00	2,40	0,00	229,40	191,80	33,40	0,82
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,15	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33

			88,95	28,90	37,97	89,63	727,89	0,84	0,13	17,40	1,07	389,22	384,17	80,02	2,79
	Дополнительное питание														
139/04	Суп картофельный с бобовыми (горох) с цыплятами отварными	250/25	10,54	9,95	9,60	22,30	215,40	0,18	0,45	5,00	2,58	54,20	256,70	45,28	2,39
638/04	Компот из кураги	200	4,02	1,20	0,00	31,60	126,00	0,03	0,00	0,00	0,00	16,30	25,80	8,40	0,65
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,35	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,15	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого:		18,06	14,94	10,07	76,78	453,00	0,27	0,45	5,00	3,14	81,95	326,48	65,19	3,97
	Итого за день:		107,01	43,84	48,04	166,41	1180,89	1,11	0,58	22,40	4,21	471,17	710,65	145,21	6,76
	Суббота 24.10														
	Завтрак														
	Десерт фр "Банан"	125	12,34	1,97	0,00	27,51	124,45	0,06	0,00	13,10	0,94	18,8	27,60	57,96	0,83
16/04.	Салат из свежих огурцов с маслом	100	10,30	0,80	6,48	3,56	77,70	0,03	0,00	3,44	0,00	21,85	40,02	13,30	0,57
ТТК-449	Грудки куриные отварные с соусом томатным	100/30	31,61	18,90	14,70	4,60	227,00	0,09	0,03	1,18	0,25	9,00	181,00	24,00	1,40
510/04	Каша ячневая вязкая	180	4,96	3,78	7,20	25,56	182,16	0,14	0,02	0,00	1,07	25,40	23,00	35,30	1,84
638/04	Компот из кураги	200	4,02	1,20	0,00	31,60	126,00	0,03	0,00	0,00	0,00	16,30	25,80	8,40	0,65
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,15	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
			65,38	28,93	28,62	107,59	808,31	0,38	0,05	17,72	2,59	97,32	316,92	143,16	5,62
	Дополнительное питание														
135/04.	Суп "Крестыанский" с мясными фрикадельками со сметаной	250/25/5	17,27	6,49	10,05	14,46	174,25	0,06	0,45	9,01	2,57	56,63	237,10	38,18	1,23
ТТК-315	Компот из изюма "Фруктовый"	200	3,84	0,40	0,00	27,40	111,20	0,03	0,00	0,00	0,00	16,30	25,80	8,40	0,65
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,35	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,15	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого:		24,61	10,68	10,52	64,74	397,05	0,15	0,45	9,01	3,13	84,38	306,88	58,09	2,81
	Итого за день:		89,99	39,61	39,14	172,33	1205,36	0,53	0,50	26,73	5,72	181,70	623,80	201,25	8,43

	Цена, руб.	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за 5 дней	449,97	216,01	199,37	919,08	6511,12	3,33	2,18	167,71	26,65	2529,43	3916,10	719,99	40,78
Среднее в день	89,99	36,00	33,23	153,18	1085,19	0,56	0,36	27,95	4,44	421,57	652,68	120,00	6,80

Нормы физиологических потребностей для детей (завтрак+дополнительное питание)	
	с 11 до 17 лет
Белки (г)	31,5-36
Жиры (г)	32,2-36,8
Углеводы (г)	134,05-153,2
Энергетич. ценность, ккал	949,55-1085,2
Витамин В ₁ (мг)	0,49-0,56

Витамин А (мг)	0,32-0,36
Витамин С (мг)	24,5-28
Витамин Е (мг)	4,2-4,8
Кальций (мг)	420-480
Фосфор (мг)	630-720
Магний (мг)	105-120
Железо (мг)	5,95-6,8


Генеральный директор ООО «Школьное питание»

 В.П. Гусева

Зам. директора по производству и качеству

 Г.Н. Мартынова

Ведущий экономист по ценам

 Н.В. Журавлева

Зам. начальника производственного отдела

 Л.Х. Гузаирова