

Начальник Территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Татарстан (Татарстан) в городе Набережные Челны, Актанышском, Луковском, Муслимовском, Мензелинском районах (Н.Челнинский ГО)

Начальник
Управления образования
г. Наб. Челны



Примерное двухнедельное меню

И.Г. Бариев
Р.Н. Хузин

Общеобразовательных школ на 2020-2021 учебный год (сезон осень - зима)

Двухразового горячего питания учащихся

№ по об. рек.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества, г				Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг											
		млад-шне кл.*	стар-шне кл.*	млад-шне кл.	стар-шне кл.	млад-шне кл.	стар-шне кл.	млад-шне кл.	стар-шне кл.	В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe										
	Завтрак																										
	Сыр порционный	20	15	5,20	3,90	5,40	4,50	0,00	0,00	69,40	52,80	0,11	0,08	0,04	0,03	0,14	0,11	0,65	0,50	228,8	171,6	108,0	81,0	10,0	7,5	0,24	0,18
302/04	Капша молочная яичная вязкая с маслом	200/5	200/5	4,23	4,23	6,11	6,11	28,43	28,43	185,23	185,23	0,03	0,03	0,02	1,60	1,60	1,30	1,30	1,30	132,4	132,4	200,90	200,9	32,90	32,90	0,03	0,03
683/04	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	15,0	15,0	58,0	58,0	0,01	0,01	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	5,3	5,3	8,3	8,3	4,4	4,4	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Обед			12,26	10,96	11,69	10,79	61,73	61,73	447,97	441,37	0,21	0,18	0,06	1,84	1,81	2,45	2,30	2,30	377,55	320,35	336,65	309,65	51,50	49,00	0,54	0,48
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	75	100	0,75	1,00	4,50	6,00	6,00	8,00	67,50	90,00	0,02	0,02	0,00	7,12	9,50	0,13	0,17	0,17	35,2	35,2	40,97	40,97	20,90	20,90	1,30	1,30
135/04	Суп из овощей со сметаной	250/5	250/5	2,33	2,33	5,15	5,15	16,15	16,15	120,30	120,30	0,10	0,10	0,01	9,12	9,12	2,48	2,48	2,48	39,8	39,8	264,45	264,45	11,40	11,40	0,33	0,33
437/04	Гуляш из говядины	50/50	50/50	13,9	13,9	6,5	6,5	4,0	4,0	132,0	132,0	0,06	0,06	0,02	2,45	2,45	0,74	0,74	0,74	125,0	125,0	198,0	198,0	9,6	9,6	2,25	2,25
302/04	Капша пшеничная вязкая	150	180	4,2	5,0	6,8	8,2	24,0	28,8	176,0	211,2	0,1	0,1	0,2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,2	100,0	120,0	153,0	183,6	5,8	7,0	0,70	0,84
ТТК-126	Компот из вишни	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	30,0	30,0	94,0	94,0	0,01	0,01	0,00	1,50	1,50	0,10	0,10	0,10	54,5	54,5	9,0	9,0	0,0	0,0	0,10	0,10
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Хлеб ржаной	1/32,5	1/32,5	3,0	3,0	0,2	0,2	19,3	19,3	91,0	91,0	0,11	0,10	0,00	0,00	0,00	0,14	0,10	0,10	23,8	23,8	40,0	40,0	9,2	9,2	0,60	0,60

						26,81	27,90	23,33	26,19	108,75	125,55	706,14	773,84	0,45	0,46	0,08	0,23	20,19	22,57	4,25	4,28	421,35	479,30	674,92	755,52	61,10	62,26	5,55	5,69	
Итого:						39,07	38,86	35,02	36,98	170,48	187,28	1154,11	1215,21	0,66	0,64	0,14	0,28	22,03	24,38	6,70	6,58	798,90	799,65	1011,57	1065,17	112,60	111,26	6,09	6,17	
2 день																														
Завтрак																														
ТТК 65	Морковь тертая с сахаром	75	100	0,75	1,00	0,08	0,10	8,70	11,60	37,50	50,00	0,02	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	4,80	0,03	0,04	19,6	26,1	17,75	23,67	27,36	36,48	0,51	0,68	
ТТК 301	Каша молочная "Дружба" вязкая с маслом	200/5	200/5	6,4	6,4	9,7	9,7	41,9	41,9	277,9	277,9	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	1,3	1,3	0,7	0,7	192,0	192,0	292,0	292,0	30,6	30,6	1,3	1,3		
ТТК839	Напиток из цикория с молоком	200	200	3,2	3,2	2,7	2,7	16,0	16,0	101,0	101,0	0,04	0,04	0,02	0,02	1,30	1,30	0,00	0,00	0,50	0,50	125,8	125,8	90,0	90,0	14,0	14,0	0,13	0,13	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,15	0,00	0,00	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27	
	Печенье сахарное	34	34	3,80	3,80	2,40	2,40	25,00	25,00	172,40	172,40	0,09	0,09	0,00	0,00	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	15,40	15,40	0,00	0,00	14,10	14,10	0,70	0,70	
				16,77	17,02	15,00	15,02	109,88	112,78	674,09	686,59	0,31	0,27	0,12	0,07	6,35	7,58	1,23	1,20			363,87	370,40	419,25	425,17	90,26	99,38	2,91	3,11	
	Обед																													
ТТК 130	Салат "Метелика" (свежая оть, капуста кв. б/к, масло растит.)	75	100	0,75	1,00	3,00	4,00	6,00	8,00	52,50	70,00	0,02	0,03	0,02	0,03	5,40	7,20	0,00	0,00	0,00	0,00	16,7	27,9	17,98	29,96	11,10	18,50	0,78	1,30	
132/04,	Рассольник "Тенинградский" со сметаной	250/5	250/5	3,48	3,48	5,22	5,22	19,81	19,81	140,13	140,13	0,10	0,10	0,01	0,01	7,53	7,53	2,41	2,41			33,9	33,9	206,55	206,55	30,00	30,00	1,00	1,00	
ТТК-819	Жаркое из мякоти птицы	50/150	50/150	17,80	17,80	9,80	9,80	21,60	21,60	250,00	250,00	0,19	0,19	0,60	0,60	8,54	8,54	0,20	0,20			45,00	45,00	360,00	360,00	41,80	41,80	1,60	1,60	
ТТК-950	Напиток лимонный	200	200	0,17	0,17	0,0	0,0	14,2	14,2	57,8	57,8	0,01	0,01	0,00	0,00	3,95	3,95	0,00	0,00			17,9	17,9	5,6	5,6	3,1	3,1	0,44	0,44	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50			11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27	
	Хлеб ржаной	1/32,5	1/32,5	3,0	3,0	0,2	0,2	19,3	19,3	91,0	91,0	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,10			23,8	23,8	40,0	40,0	9,2	9,2	0,60	0,60	
	Итого:			44,60	45,10	33,43	34,45	200,09	214,99	1350,90	1380,90	0,79	0,76	0,75	0,71	31,77	34,80	4,48	4,41			544,26	599,95	1008,85	1086,75	179,63	206,15	7,60	8,32	
	3 день																													
	Завтрак																													
	Десерт фруктовый "Яблоко"	150	100	0,60	0,40	0,00	0,00	14,70	9,80	66,00	44,00	0,05	0,03	0,00	0,00	15,00	10,00	0,23	0,15			24,00	16,00	16,50	11,00	13,50	9,00	0,30	0,20	
311/04	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом	200/5	200/5	8,25	8,25	7,04	7,04	33,74	33,74	232,30	232,30	0,16	0,16	0,06	0,06	1,33	1,33	0,13	0,13			146,7	146,7	184,0	184,0	38,6	38,6	2,70	2,70	
ТТК1024	Чай с сахаром с молоком	200	200	2,8	2,8	2,5	2,5	13,3	13,2	87,3	87,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,60	0,60	0,25	0,30			65,8	65,8	53,8	53,8	11,4	11,4	0,92	0,90	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50			11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27	
				14,28	14,08	9,72	9,72	80,04	75,04	470,94	448,94	0,29	0,25	0,07	0,06	16,93	11,93	1,11	1,08			247,55	239,56	273,75	268,30	61,70	63,20	4,19	4,07	
	Обед																													
ТТК996	Салат "Яблочно-зернышко" (свежая оть, зел, горошек, масло раст, соль)	75	100	1,28	1,70	3,78	5,04	5,90	7,85	61,80	82,45	0,03	0,04	0,00	0,00	5,60	7,40	1,40	1,90			23,0	30,6	10,80	14,40	13,93	18,57	0,86	1,15	
129/04	Щи из свежей капусты с карт. со сметаной	250/5	250/5	1,88	1,88	5,62	5,62	8,64	8,64	92,90	92,90	0,06	0,06	0,01	0,01	18,51	18,51	2,39	2,39			47,55	47,55	261,55	261,55	26,28	26,28	0,81	0,81	
ТТК - 730к	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	50/50	7,80	7,80	6,40	6,40	7,85	7,85	100,67	100,67	0,07	0,07	0,50	0,50	4,48	4,48	0,83	0,83			119,0	119,0	71,00	71,00	6,00	6,00	0,42	0,42	

520/04	Картофельное пюре	150	180	3,8	5,7	6,0	8,0	19,6	29,4	119,5	120,3	0,1	0,2	0,1	0,2	0,1	0,2	5,0	7,5	0,2	0,3	47,0	56,4	85,0	102,0	29,0	43,5	-1,10	1,65	
ТТК-317	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	0,01	0,01	0,02	0,02	0,45	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	23,30	23,30	38,40	38,40	18,40	18,40	0,65	0,65	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27	
	Хлеб ржаной	1,32,5	1,32,5	3,0	3,0	0,2	0,2	19,3	19,3	91,0	91,0	0,11	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,10	23,8	23,8	40,0	40,0	9,2	9,2	0,60	0,60	
	Итого:			20,99	23,31	22,18	25,44	101,99	123,74	675,21	696,66	0,48	0,51	0,63	0,68	34,04	38,34	5,46	6,02	326,75	381,75	486,25	546,85	89,01	126,15	3,71	5,55			
	4 день			35,27	37,39	31,90	35,16	182,03	198,78	1146,15	1145,60	0,77	0,76	0,70	0,74	50,97	50,27	6,57	7,10	574,30	621,31	760,00	815,15	150,71	189,35	7,90	9,62			
	Завтрак																													
43/04	Салат из белокочанной капусты	75	100	1,05	1,40	3,82	5,09	6,67	8,89	65,26	87,01	0,01	0,02	0,01	0,02	26,25	35,00	0,03	0,04	4,20	5,6	13,4	1,8	12,8	17,0	0,00	0,00			
219/10	Омлет с зеленым горошком	200	200	20,50	20,50	29,25	29,25	11,63	11,63	366,25	366,25	0,14	0,14	0,48	0,48	1,53	1,53	1,10	1,10	157,9	157,9	384,0	384,0	29,50	29,50	2,75	2,75			
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	200/7	0,0	0,0	0,0	0,0	15,2	15,2	60,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	3,0	0,0	0,0	12,3	12,3	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27			
	Обед			24,18	24,53	33,25	34,52	51,80	54,02	626,85	648,60	0,23	0,24	0,49	0,50	30,78	39,53	1,63	1,64	185,50	186,86	416,90	405,28	46,45	50,70	3,02	3,02			
	Винегрет с фасолью (картофель отв., свекла отв., морковь отв., сол. огурцы коне., лук репч., масло раст., фасоль красная)	75	100	1,4	1,9	9,0	12,0	8,4	11,2	120,7	160,9	0,04	0,06	0,00	0,00	7,35	9,80	0,22	0,33	20,9	27,9	39,4	40,5	13,9	18,5	0,98	1,30			
ТТК-172	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	2,85	2,85	3,00	3,00	17,15	17,15	105,00	105,00	0,13	0,13	0,00	0,00	8,30	8,30	1,43	1,43	24,60	24,60	202,30	202,30	27,00	27,00	1,00	1,00			
ТТК-417	Плов "Золотой пегушок"	50/150	50/150	37,56	37,56	15,50	15,50	58,98	58,98	525,40	525,40	0,07	0,07	0,60	0,60	0,51	0,51	0,63	0,63	55,0	55,0	390,00	390,00	43,00	43,00	1,29	1,29			
ТТК-826	Компот из яблок и вишни	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	17,0	17,0	64,0	64,0	0,01	0,01	0,00	0,00	5,10	5,10	0,10	0,10	5,6	5,6	9,0	9,0	1,5	1,5	0,16	0,16			
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27			
	Хлеб ржаной	1,32,5	1,32,5	3,0	3,0	0,2	0,2	19,3	19,3	91,0	91,0	0,11	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,10	23,8	23,8	40,0	40,0	9,2	9,2	0,61	0,61			
	Итого:			47,47	47,94	27,88	30,88	130,13	142,93	931,42	971,64	0,42	0,43	0,60	0,60	21,26	23,71	3,02	3,09	173,07	218,00	650,20	701,29	88,75	103,37	4,39	4,70			
	5 день			71,65	72,47	61,13	65,40	181,93	196,95	1558,27	1620,24	0,65	0,67	1,09	1,10	52,04	63,24	4,65	4,73	358,57	404,86	1067,10	1106,57	135,20	154,07	7,41	7,72			
	Завтрак																													
	Десерт фруктовый "Дачан"	150	100	2,25	1,50	0,00	0,00	31,50	21,00	142,50	95,00	0,06	0,04	0,00	0,00	15,00	10,00	0,60	0,40	12,0	8,0	30,00	20,00	63,00	42,00	0,90	0,60			
311/04	Каша молочная манная жидкая с маслом	200/5	200/5	3,10	3,10	6,56	6,56	21,10	21,10	152,00	152,00	0,30	0,30	0,00	0,00	0,90	0,90	1,30	1,30	132,4	132,4	200,9	200,9	7,90	7,90	0,03	0,03			
648/04	Кисель	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	30,6	30,6	118,0	118,0	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	2,00	0,10	0,10	8,0	8,0	10,0	10,0	0,0	0,0	0,30	0,30			
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27			
	Вафли	40	40	1,28	1,28	12,08	12,08	24,12	24,12	210,40	210,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Обед			9,26	8,51	18,82	18,82	125,62	115,12	708,24	660,74	0,42	0,40	0,00	0,00	17,90	12,90	2,50	2,30	163,50	159,50	260,40	250,40	65,10	54,10	1,50	1,20			

ТТК-66	Салат "Солнышко" (морковь, св., яблоки, масло раст.)	75	100	0,60	0,80	3,75	5,00	5,25	7,00	60,00	86,00	0,03	0,03	0,00	0,00	5,17	6,90	0,04	0,05	21,1	21,1	23,60	23,67	24,00	24,00	1,30	1,30
110/04	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	250/5	2,13	2,13	5,66	5,66	12,89	12,89	110,40	110,40	0,05	0,05	0,01	0,01	10,31	10,31	2,41	2,41	48,70	48,70	270,55	270,55	30,40	30,40	1,21	1,21
ТТК-164	Котлеты «Челнинские» с маслом	75/5	21,50/3	14,8	21,7	14,0	23,6	9,8	13,0	223,9	350,8	0,10	0,13	0,20	0,40	0,09	0,10	0,50	0,70	96,6	128,8	107,0	142,6	18,5	24,7	0,80	1,06
541/04	Рагу овощное	150	180	3,00	3,36	12,45	14,94	17,25	20,70	193,05	231,66	0,10	0,12	0,00	0,00	7,90	9,50	1,25	1,50	50,81	60,97	68,96	82,70	32,18	38,62	1,12	1,34
ТТК-147	Компот из черной смородины	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	21,6	21,6	87,2	87,2	0,01	0,01	0,00	0,00	1,50	1,50	0,10	0,10	54,5	54,5	9,0	9,0	0,1	0,1	0,10	0,10
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Хлеб ржаной	1,32,5	1,32,5	3,0	3,0	0,2	0,2	19,3	19,3	91,0	91,0	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,10	23,8	23,8	40,0	40,0	9,2	9,2	0,61	0,60
	Итого:			26,34	33,82	36,19	49,54	95,39	113,79	790,86	976,44	0,45	0,50	0,21	0,41	24,97	28,31	4,94	5,36	338,61	418,97	488,61	588,02	102,58	131,22	5,41	5,88
	б/день:			35,60	42,33	55,01	68,36	221,01	228,91	1499,10	1637,18	0,87	0,90	0,21	0,41	42,87	41,21	7,44	7,66	502,11	578,47	749,01	838,42	167,68	185,32	6,91	7,08
	Завтрак:																										
612/04	Маринад овощной	75	100	1,4	1,8	6,8	9,1	7,5	10,0	103,5	138,0	0,04	0,05	0,00	0,00	1,30	1,80	0,10	0,15	36,9	40,0	44,2	45,9	15,5	16,7	0,89	1,25
ТТК1н	Колбасные изделия отварные с маслом	75/5	100/3	8,35	13,10	22,00	28,00	1,20	1,60	236,20	302,80	0,00	0,00	0,20	0,40	0,00	0,00	1,20	1,27	42,30	56,00	62,70	83,25	22,55	29,55	0,05	0,06
516/04	Макаронные отварные	150	180	3,5	4,2	3,8	4,6	23,7	28,4	148,0	177,6	0,1	0,1	0,0	0,0	1,5	1,8	0,5	0,6	22,6	27,1	43,5	52,2	7,0	8,4	1,00	1,20
683/04	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	15,0	15,0	60,8	60,8	0,01	0,01	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	5,3	5,3	8,3	8,3	4,4	4,4	0,90	0,90
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Итого:			16,03	21,93	32,78	41,81	65,70	73,34	633,84	764,54	0,17	0,19	0,23	0,44	2,90	3,70	2,30	2,52	118,15	139,46	178,18	209,12	48,60	63,26	3,11	3,68
	Обед:																										
ТТК-424	Салат "Розовые щечки" (свекла отв., лук, огурец соевый)	75	100	1,30	1,70	3,60	4,80	3,63	4,84	57,00	76,00	0,02	0,03	0,00	0,00	6,30	8,50	1,76	2,34	157,5	210,0	27,90	37,30	19,55	26,07	1,09	1,45
ТТК425	Суп "Речнишко зернышко"	250	250	3,08	3,08	3,44	3,44	23,27	23,27	136,35	136,35	0,14	0,14	0,00	0,00	8,25	8,25	1,40	1,40	23,1	23,1	202,25	202,25	34,10	34,10	1,70	1,70
ТТК400	Капуста тушеная с мясом	50/150	50/150	12,1	12,1	8,9	8,9	9,4	9,4	133,9	133,9	0,05	0,05	0,03	0,03	13,72	13,72	0,22	0,22	201,0	201,0	302,0	302,0	27,4	27,4	1,29	1,29
ТТК-315	Компот "Фруктовый" из кураты	200	200	1,20	1,20	0,00	0,00	31,60	31,60	126,00	126,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	16,30	25,80	25,80	8,40	8,40	0,65	0,65
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Хлеб ржаной	1,32,5	1,32,5	3,0	3,0	0,2	0,2	19,3	19,3	91,0	91,0	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,10	23,8	23,8	40,0	40,0	9,2	9,2	0,61	0,60
	Итого:			23,31	23,71	16,32	17,52	96,50	107,71	629,59	648,59	0,40	0,41	0,03	0,03	28,27	30,47	4,02	4,56	464,78	555,22	577,45	626,85	86,85	109,37	4,01	5,96
	7 день:			39,34	45,64	49,10	59,33	162,20	181,05	1263,43	1413,13	0,57	0,60	0,26	0,47	31,17	34,17	6,32	7,08	582,93	694,68	755,63	835,97	135,45	172,63	7,12	9,64
	Завтрак:																										
	Сыр порционный	20	15	5,20	3,90	5,40	4,50	0,00	0,00	69,40	52,80	0,11	0,08	0,04	0,03	0,14	0,11	0,65	0,50	228,8	171,6	108,0	81,0	10,0	7,5	0,24	0,18
ТТК981	Каша молочная "Пять знаков" вязкая с маслом	200/5	200/5	5,30	5,30	4,70	4,70	38,40	38,40	218,00	218,00	0,09	0,09	0,11	0,11	0,00	0,00	0,60	0,60	387,0	387,0	174,0	174,0	21,00	21,00	0,70	0,70
ТТК1024	Чай с сахаром с молоком	200	200	2,8	2,8	2,5	2,5	13,3	13,2	87,3	87,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,60	0,60	0,25	0,30	65,8	65,8	53,8	53,8	11,4	11,4	0,92	0,90
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27

	Обед			15,93	14,63	12,78	11,88	70,00	69,90	520,04	503,44	0,28	0,23	0,16	0,14	0,74	0,71	2,00	1,90	692,65	635,50	355,25	328,30	46,60	44,10	2,13	2,05	
ТТК-473	Салат "Зайка" (капуста св., морковь св., яблоко, масло раст.)	75	100	0,75	1,00	3,75	5,00	7,65	10,20	67,50	90,00	0,03	0,03	0,00	0,00	16,80	22,40	0,04	0,05	19,7	32,8	23,67	23,67	10,44	17,40	0,78	1,30	
168/04	Суп - пюре из разных овощей	250	250	2,9	3,6	6,8	6,8	12,9	12,9	127,3	127,3	0,1	0,1	0,0	0,0	7,1	7,1	0,5	0,5	62,7	62,7	100,6	100,6	30,2	30,2	0,63	0,63	
ТТК909	Рыба запеченная с маслом	75/5	100/3	14,75	19,60	9,00	9,14	3,15	4,20	155,50	181,30	0,06	0,08	0,20	0,37	2,29	3,46	0,72	0,97	39,50	52,70	126,20	168,30	26,63	35,50	0,79	1,06	
510/04	Каша рисовая вязкая	150	180	2,25	2,70	5,85	7,02	22,95	27,54	153,45	184,14	0,02	0,02	0,02	0,03	0,00	0,00	0,18	0,22	4,50	5,40	23,00	27,60	16,40	19,70	0,34	0,41	
ТТК-950	Напиток лимонный	200	200	0,17	0,17	0,0	0,0	14,2	14,2	57,8	57,8	0,01	0,01	0,00	0,00	3,95	3,95	0,00	0,00	17,9	17,9	5,6	5,6	3,1	3,1	0,44	0,44	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27	
	Хлеб ржаной	1/32,5	1/32,5	3,0	3,0	0,2	0,2	19,3	19,3	91,0	91,0	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,10	23,8	23,8	40,0	40,0	9,2	9,2	0,61	0,60	
	Итого:			26,45	32,73	25,81	28,37	89,45	107,64	687,93	766,92	0,33	0,36	0,24	0,43	30,14	36,91	2,08	2,34	211,13	276,35	338,54	385,24	90,14	119,27	3,86	4,71	
	8 день			42,38	47,36	38,59	40,25	159,45	177,54	1207,97	1270,36	0,61	0,59	0,40	0,57	30,88	37,62	4,08	4,24	903,78	911,85	693,79	713,54	136,74	163,37	5,99	6,76	
	Завтрак																											
	Десерт фруктовый "Яблоко"	100	100	0,40	0,40	0,00	0,00	9,80	9,80	44,00	44,00	0,03	0,03	0,00	0,00	10,00	10,00	0,15	0,15	16,00	16,00	11,00	11,00	9,00	9,00	0,20	0,20	
ТТК-967	Пудинг из творога с бананами со сгущ. молоком	150/30	150/50	22,4	23,8	22,8	24,5	40,2	42,1	452,7	516,7	0,07	0,07	0,13	0,14	2,90	3,20	0,45	0,50	240,7	247,0	309,6	309,6	29,2	32,4	1,35	1,50	
685/04	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	15,0	15,0	60,8	60,8	0,01	0,01	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	5,3	5,3	8,3	8,3	4,4	4,4	0,90	0,90	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27	
	Обед			25,62	27,06	22,98	24,68	83,30	85,16	582,84	706,84	0,17	0,17	0,13	0,14	13,00	13,30	1,10	1,15	273,03	279,30	348,35	348,35	36,79	50,03	2,72	2,87	
ТТК-1025	Салат "Радужный" (морковь, отв. свекла отв. гор. зел. консерв. масло раст.)	75	100	1,5	2,0	3,9	5,2	6,2	8,3	66,1	88,2	0,04	0,07	0,02	0,03	5,70	7,60	0,40	0,50	23,9	31,8	17,3	23,0	6,2	8,2	0,60	0,75	
134/04	Суп «Крестьянский» с крутой со сметаной	250/5	250/5	2,23	2,23	5,75	5,75	7,65	7,65	90,90	90,90	0,04	0,04	0,01	0,01	11,92	11,92	2,42	2,42	48,43	48,43	228,85	228,85	27,20	27,20	0,86	0,86	
ТТК 53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	50/50	18,60	18,60	14,68	14,68	3,34	3,34	127,30	127,30	0,11	0,11	0,06	0,06	0,65	0,65	0,18	0,18	19,5	19,5	357,00	357,00	8,00	8,00	0,90	0,90	
510/04	Каша гречневая вязкая	130	180	4,50	5,40	6,75	8,10	22,35	26,82	168,15	201,78	0,12	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,89	1,07	21,2	25,4	19,20	23,00	29,42	35,30	0,23	0,28	
ТТК-315	Компот "Фруктовый" из низма	200	200	0,40	0,40	0,00	0,00	27,40	27,40	111,20	111,20	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	16,30	25,80	25,80	8,40	8,40	0,65	0,65	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27	
	Хлеб ржаной	1/32,5	1/32,5	3,0	3,0	0,2	0,2	19,3	19,3	91,0	91,0	0,11	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,10	23,8	23,8	40,0	40,0	9,2	9,2	0,61	0,60	
	Итого:			32,86	34,26	31,46	34,11	95,54	112,11	799,99	795,72	0,51	0,55	0,09	0,10	18,27	20,17	4,53	4,77	196,23	246,33	647,65	717,15	82,62	100,50	3,62	4,31	
	9 день			58,48	61,32	54,44	58,79	178,84	197,27	1382,83	1502,56	0,68	0,72	0,22	0,24	31,27	33,47	5,63	5,92	469,26	525,63	996,00	1065,50	119,41	150,53	6,34	7,18	
	Завтрак																											
39/10	Салат из моркови с яблоками и курагой	75	100	0,97	1,30	3,84	5,12	8,20	10,94	71,33	95,10	0,02	0,03	0,00	0,00	3,69	4,92	0,03	0,04	23,0	30,6	17,75	23,67	26,18	34,90	0,69	0,92	
302/04	Каша молочная ячневая вязкая с маслом	200/5	200/5	4,23	4,23	6,11	6,11	28,43	28,43	185,23	185,23	0,03	0,03	0,02	0,02	1,60	1,60	1,30	1,30	132,4	132,4	200,90	200,9	32,90	32,90	0,03	0,03	

648/04	Кисель	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	30,6	30,6	118,0	148,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	2,00	0,10	0,10	8,0	8,0	10,0	10,0	0,0	0,0	0,30	0,30	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27	
	Пряник	38	38	1,9	1,9	1,1	1,1	31,0	31,0	141,9	141,9	141,9	141,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,7	5,7	25,9	25,9	0,0	0,0	0,40	0,40	
	Обед			9,73	10,06	11,23	12,51	116,53	119,27	601,80	625,57			0,11	0,12	0,02	0,02			7,29	8,52	1,93	1,94	180,15	187,80	274,05	279,97	53,28	72,00	1,69	1,92	
45/04	Салат из квашеной капусты	75	100	0,97	1,30	3,75	5,00	6,00	8,00	63,00	84,00			0,02	0,03	0,00	0,00			18,07	24,10	0,09	0,12	46,7	62,2	33,86	45,14	15,80	21,07	1,20	1,60	
139/04	Суп картофельный с бобовыми	250	250	5,50	5,50	5,30	5,30	16,30	16,30	135,00	135,00			0,16	0,16	0,00	0,00			5,81	5,81	2,44	2,44	50,30	50,30	252,00	252,0	38,30	38,30	2,03	2,03	
ТТК-28н	Запеканка картофельная с мясом "Школьная" с маслом	200/3	200/3	20,50	20,50	20,09	20,09	33,82	33,82	405,90	405,90			0,22	0,22	0,20	0,20			4,85	4,85	0,34	0,34	133,40	133,40	180,90	180,90	32,20	32,20	2,95	2,95	
ТТК-317	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00			0,01	0,01	0,20	0,20			0,45	0,45	0,00	0,00	23,30	23,30	38,40	38,40	18,40	18,40	0,65	0,65	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3			0,06	0,06	0,00	0,00			0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27	
	Хлеб ржаной	1,32,5	1,32,5	3,0	3,0	0,2	0,2	19,3	19,3	91,0	91,0			0,10	0,10	0,00	0,00			0,00	0,00	0,10	0,10	23,8	23,8	40,0	40,0	9,2	9,2	0,61	0,60	
	Итого:			42,93	43,59	40,75	43,28	232,65	247,39	1456,04	1500,81			0,58	0,70	0,42	0,42			36,47	43,73	5,40	5,44	498,70	561,91	798,71	855,91	155,38	195,37	8,40	10,02	
	10 день																															
	Завтрак																															
	Десерт фруктовый "Банан"	150	100	2,25	1,50	0,00	0,00	31,50	21,00	142,50	95,00			0,06	0,04	0,00	0,00			15,00	10,00	0,60	0,40	12,0	8,0	30,00	20,00	63,00	42,00	0,90	0,60	
ТТК-418	Омлет с кашей с маслом	200/3	200/3	23,62	23,62	31,11	31,11	46,53	46,53	540,29	540,29			0,19	0,19	0,04	0,04			0,53	0,53	1,53	1,53	168,0	168,0	350,4	350,4	51,22	51,22	3,56	3,56	
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	200	0,3	0,3	0,0	0,0	15,2	15,2	60,0	60,0			0,01	0,01	0,00	0,00			3,00	3,00	0,00	0,00	8,5	8,5	10,0	10,0	1,4	1,4	0,91	0,91	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3			0,06	0,06	0,00	0,00			0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27	
	Обед			28,80	28,05	31,29	31,29	111,53	101,03	768,13	780,63			0,32	0,30	0,04	0,04			18,53	13,53	2,63	2,43	199,57	195,57	409,92	399,91	99,78	98,78	4,64	5,34	
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	75	100	0,75	1,00	4,50	6,00	6,00	8,00	67,50	90,00			0,02	0,02	0,00	0,00			7,12	9,50	0,13	0,17	35,2	35,2	30,72	40,97	20,90	20,90	1,30	1,30	
139/04	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	2,85	2,85	3,00	3,00	17,15	17,15	105,00	105,00			0,13	0,13	0,00	0,00			8,30	8,30	1,43	1,43	24,60	24,60	202,30	202,30	27,00	27,00	1,08	1,08	
ТТК-450	Котлеты "Камские" с маслом	75/5	2/50/3	15,19	22,21	11,79	12,19	5,88	7,95	190,45	201,30			0,07	0,09	0,20	0,40			0,34	0,60	0,68	0,91	13,71	17,29	23,90	31,00	23,25	30,80	1,71	2,28	
541/04	Рагу овощное	150	180	3,00	3,36	12,45	14,94	17,25	20,70	193,05	231,66			0,10	0,12	0,00	0,00			7,90	9,50	1,25	1,50	50,81	60,97	68,96	82,70	32,18	38,62	1,12	1,34	
ТТК-126	Компот из вишни	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	30,0	30,0	94,0	94,0			0,01	0,01	0,00	0,00			1,50	1,50	0,10	0,10	54,5	54,5	9,0	9,0	0,0	0,0	0,10	0,10	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3			0,06	0,06	0,00	0,00			0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27	
	Хлеб ржаной	1,32,5	1,32,5	3,0	3,0	0,2	0,2	19,3	19,3	91,0	91,0			0,10	0,10	0,00	0,00			0,00	0,00	0,14	0,10	23,8	23,8	40,0	40,0	9,2	9,2	0,61	0,60	
	Итого:			27,42	35,05	32,12	36,51	104,88	122,40	886,34	898,50			0,49	0,53	0,20	0,40			25,16	29,40	4,23	4,71	243,67	297,41	354,38	425,47	98,73	130,72	4,59	6,97	
	11 день			56,22	63,10	63,41	67,80	216,41	223,43	1654,47	1678,93			0,81	0,83	0,24	0,44			43,69	42,93	6,86	7,14	443,24	492,98	764,30	825,38	198,51	229,50	9,23	12,31	
	Завтрак																															
	Сыр порционный	20	15	5,20	3,90	5,40	4,50	0,00	0,00	69,40	52,80			0,11	0,08	0,04	0,03			0,14	0,11	0,65	0,50	228,8	171,6	108,0	81,0	10,0	7,5	0,24	0,18	

311/04	Каша молочная пшеница с маслом	200/5	200/5	4,40	4,40	5,55	5,55	37,40	37,40	218,50	218,50	0,11	0,11	0,01	0,01	0,44	0,50	1,00	1,00	220,0	220,0	229,0	229,0	36,45	36,45	1,20	1,20
ТТК-475	Чай полуосладки с эфиром	200/44	200/44	1,18	1,18	0,50	0,50	83,78	83,78	311,90	311,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,04	0,00	0,00	5,25	5,25	8,25	8,25	4,40	4,40	0,87	0,87
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Обед			13,41	12,11	11,63	10,73	139,48	139,48	745,14	728,54	0,28	0,25	0,05	0,04	0,62	0,65	2,15	2,00	465,15	407,95	364,75	337,75	55,05	52,55	2,58	2,52
	Обед																										
	Огурец свежий порционный	60	75	0,0	0,0	0,0	0,0	1,7	2,1	9,0	11,3	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	7,50	0,06	0,08	13,8	17,3	25,2	31,5	8,4	10,5	0,54	0,68
110/04	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	250/5	2,13	2,13	5,66	5,66	12,89	12,89	110,40	110,40	0,05	0,05	0,01	0,01	10,31	10,31	2,41	2,41	48,70	48,70	270,55	270,55	30,40	30,40	1,21	1,21
438/04	Рыба тушеная с овощами	50/50	50/50	10,60	10,60	13,40	13,40	5,60	5,60	115,00	115,00	0,08	0,08	0,02	0,02	2,45	2,45	0,77	0,77	189,0	189,0	357,00	357,0	21,30	21,30	0,20	0,20
510/04	Каша рисовая вязкая	150	180	2,25	2,70	5,85	7,02	22,95	27,54	134,45	184,14	0,02	0,02	0,02	0,02	0,00	0,00	0,18	0,22	4,50	5,40	23,00	27,60	16,40	19,70	0,34	0,41
ТТК-147	Компот из черной смородины	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	21,6	21,6	87,2	87,2	0,01	0,01	0,00	0,00	1,50	1,50	0,10	0,10	54,5	54,5	9,0	9,0	0,1	0,1	0,10	0,10
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Хлеб ржаной	1/32,5	1/32,5	3,0	3,0	0,2	0,2	19,3	19,3	91,0	91,0	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,10	23,8	23,8	40,0	40,0	9,2	9,2	0,61	0,60
	Итого:			20,81	21,26	25,29	26,46	93,34	108,33	601,39	634,33	0,32	0,32	0,05	0,05	20,26	21,76	4,16	4,18	375,40	419,75	684,25	755,15	80,00	95,40	2,27	3,47
	Итого:			34,22	33,37	36,92	37,19	232,82	247,81	1346,53	1362,87	0,60	0,57	0,10	0,09	20,88	22,41	6,31	6,18	840,55	827,70	1049,00	1092,90	135,05	147,95	4,85	5,99
	12.день																										
	Завтрак																										
ТТК 65	Морковь тертая с сахаром	75	100	0,75	1,00	0,08	0,10	8,70	11,60	37,50	50,00	0,02	0,03	0,00	0,00	3,60	4,80	0,03	0,04	19,6	26,1	17,75	23,67	27,36	36,48	0,51	0,68
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" вязкая с маслом	200/5	200/5	6,9	6,9	9,5	9,5	23,2	23,2	256,0	256,0	0,16	0,16	0,06	0,06	1,33	1,33	0,13	0,13	78,6	78,6	184,0	184,0	38,6	38,6	2,70	2,70
ТТК-305	Какао с молоком	200	200	3,28	3,28	3,60	3,60	25,36	25,36	146,96	146,96	0,08	0,08	0,00	0,00	2,40	2,40	0,00	0,00	229,40	229,40	191,80	191,80	33,40	33,40	0,82	0,82
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Обед			13,53	13,78	13,32	13,34	75,52	78,42	525,80	608,30	0,32	0,33	0,06	0,06	7,33	8,53	0,66	0,67	338,67	345,20	413,05	418,97	93,56	112,68	4,30	4,47
	Салат "Невижский" (сельдь, свежая морковь, картофель, лук, масло раст.)	75	100	1,36	2,27	6,02	10,03	5,89	9,82	83,19	138,65	0,04	0,06	0,00	0,00	5,00	8,33	0,10	0,17	17,90	29,84	24,74	41,24	10,20	17,00	0,77	1,28
132/04	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	250/5	3,48	3,48	5,22	5,22	19,81	19,81	140,13	140,13	0,10	0,10	0,01	0,01	7,53	7,53	2,41	2,41	33,9	33,9	206,55	206,55	30,00	30,00	1,00	1,00
436/04	Жаркое по домашнему	50/130	50/150	16,1	22,5	19,9	22,5	13,4	17,9	297,1	364,0	0,1	0,1	0,0	0,0	5,0	6,7	0,3	0,5	112,0	149,3	196,0	261,3	36,0	45,0	2,80	3,90
ТТК-826	Компот из яблок и вишни	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	17,0	17,0	64,0	64,0	0,01	0,01	0,00	0,00	5,10	5,10	0,10	0,10	5,6	5,6	9,0	9,0	1,5	1,5	0,16	0,16
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Хлеб ржаной	1/32,5	1/32,5	3,0	3,0	0,2	0,2	19,3	19,3	91,0	91,0	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	23,8	23,8	40,0	40,0	9,2	9,2	0,61	0,60
	Итого:			26,57	33,88	31,52	38,13	84,70	103,10	760,76	833,09	0,36	0,40	0,02	0,02	22,63	27,63	3,55	3,73	234,30	323,57	455,79	577,62	81,07	106,87	4,21	7,21
	Итого за 12 дней			40,10	47,66	44,84	51,47	160,22	181,52	1286,56	1441,39	0,67	0,73	0,08	0,08	29,96	36,16	4,21	4,40	572,97	668,77	868,84	996,59	174,63	219,55	8,51	11,68
	Средняя величина за 12 дней			539,86	578,19	544,53	598,46	2298,13	2482,91	16306,36	17169,18	8,35	8,46	4,61	5,54	424,00	464,38	68,65	72,37	7089,57	7687,76	10522,80	11297,85	1880,99	2125,05	86,35	104,49
				44,99	48,18	45,38	49,87	191,51	206,91	1358,86	1430,76	0,70	0,70	0,38	0,46	35,33	38,70	5,72	6,03	590,80	640,65	876,90	941,49	150,08	177,09	7,20	8,71

Соотношение белков жиров и углеводов	1,0	1,0	1,0	1,0	4,0	4,0													
--------------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

* младшие классы - с 7 до 11 лет
* старшие классы - с 11 и старше

Примечание: при составлении меню использованы

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов. Блюды и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В. Г. Лапшиной, 2004 г. Москва

2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов, блюда и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Под общей редакцией М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна, 2010 г. г. Москва

3. СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"

4. Технико-технологические карты, разработанные ООО "Школьное питание".

5. Согласно СанПиН 2.4.5.2409-08г пункт 6.8. для обучающихся образовательных учреждений необходимо организовать горячее питание (завтрак и обед).

6. Согласно СанПиН 2.4.5.2409-08г завтрак должен составлять 20-25 %, обед должен составлять 30-35% от рекомендуемых суточных норм физиологических потребностей учащихся школ в пищевых веществах и энергии

7. Согласно СанПиН 2.4.5. 2409-08 с 1 марта блюда из овощей прошлого урожая заменяются на другие блюда, в которых овощи проходят термическую обработку.

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 7 до 11 лет и с 11 лет и старше в пищевых веществах и энергии для завтрака и обеда согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"

	7-11 лет	11 лет и старше
Белки, гр	38,5 - 46,2	45,0 - 54,0
Жиры, гр	39,5 - 47,4	46,0 - 55,2
Углеводы,	167,5 - 201,0	191,5 - 229,8
Энергетическая ценность, ккал	1175,0 - 1410,0	1356,5 - 1627,8
Витамин В ₁ (мг)	0,6 - 0,7	0,7 - 0,84
Витамин А (мг)	0,35 - 0,4	0,45 - 0,54
Витамин С (мг)	30,0 - 36,0	35,0 - 42,0
Витамин Е (мг)	5,0 - 6,0	6,0 - 7,2
Кальций (мг)	550,0 - 660,0	600,0 - 720,0
Фосфор (мг)	825,0 - 990,0	900,0 - 1080,0
Магний (мг)	125,0 - 150,0	150,0 - 180,0
Железо (мг)	6,0 - 7,2	8,5 - 10,2

Генеральный директор ООО "Школьное питание"

Мартьянова Г.Н.
Т. 53-72-48

