

№ по сб. рец., ТТК	Наименование блюд	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	А	С	Са	Mg	Fe
День 1												
	Десерт фруктовый (Яблоко)	100	0,00	0,00	8,07	32,30	0,07	0,00	11,00	60,00	5,47	0,27
ТТК-65	Морковь тертая с сахаром	60	0,60	0,06	6,90	30,00	0,02	0,00	4,45	15,66	21,90	0,41
ТТК-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (фасоль стручковая)	75/15	9,18	6,06	9,42	130,98	0,06	0,02	0,43	30,83	15,60	0,89
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,30	6,20	35,30	218,20	0,09	0,00	0,00	19,80	8,90	0,36
395/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	100,45	0,03	0,23	0,98	92,00	10,50	0,20
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:		20,87	15,17	93,94	597,27	0,33	0,25	16,86	229,39	66,57	2,40
День 2												
45/04	Салат из квашеной капусты	60	0,66	3,00	4,80	48,84	0,00	0,02	6,03	55,56	3,78	0,00
ТТК 338к	Рагу из мякоти птицы	50/150	10,00	12,00	19,00	244,00	0,13	0,06	0,00	101,88	22,00	1,18
ТТК253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	1,14	0,08	15,22	66,16	0,02	0,00	0,85	34,62	23,20	1,06
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
ТТК-235н	Блинчики с повидлом	63	2,5	1,5	30,6	145,5	0,05	0,05	0,03	132,0	23,0	1,00
	Итого:		16,93	16,71	87,94	589,87	0,26	0,12	6,91	335,16	70,18	3,51
День 3												
	Десерт фруктовый (Апельсин)	100	0,39	0,00	10,72	42,00	0,03	0,00	15,06	22,67	8,67	0,20
35/10.	Салат из отварной свеклы с яблоками	60	0,60	3,10	10,70	73,19	0,01	0,00	5,58	17,36	10,24	0,90
ТТК247н	Гречка с говядиной "Батыр"	50/150	22,32	27,51	39,89	396,47	0,16	0,39	1,18	147,68	37,99	1,52
ТТК475	Чай полусладкий	200	0,18	0,00	4,78	19,90	0,01	0,00	0,04	5,25	4,40	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:		24,62	30,79	84,39	616,90	0,27	0,39	18,46	204,06	65,50	2,90
День 4												
ТТК-130	Салат "Метелка" (капуста св., морковь св., свекла отв., масло раст.)	60	0,60	2,40	4,80	42,00	0,04	0,00	4,30	16,74	11,10	0,78
ТТК 730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	10,04	6,40	3,65	112,36	0,09	0,25	2,92	229,77	12,20	0,59
520/04	Пюре картофельное	150	3,20	6,80	21,90	164,00	0,16	0,09	10,90	48,30	16,30	1,23
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,01	0,00	2,83	8,45	1,36	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Печенье сахарное	18	2,00	1,27	18,77	94,78	0,05	0,00	0,08	33,96	7,50	0,37
	Итого:		18,77	17,05	82,62	558,48	0,41	0,24	17,63	348,32	52,66	3,31
День 5												
	Десерт фруктовый (Яблоко)	100	0,00	0,00	8,07	32,30	0,07	0,00	11,00	60,00	5,47	0,27

1/04.	Бутерброд с маслом	30/10.	3,27	9,61	13,15	157,00	0,12	0,03	0,06	39,70	12,70	1,11
13/2010.	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	0,00	5,70	13,08	7,98	0,35
340/04	Омлет натуральный с маслом	150/5.	13,77	17,99	16,36	282,45	0,07	0,03	0,00	254,27	18,60	0,25
ТТК437	Чай полусладкий с молоком	200	1,63	1,25	7,18	46,00	0,02	0,01	0,54	76,50	8,80	0,43
	Итого:		19,13	30,90	46,19	558,13	0,29	0,07	17,30	443,55	53,55	2,41
День 6												
	Десерт фруктовый (Апельсин)	100	0,39	0,00	10,72	42,00	0,03	0,00	15,06	22,67	8,67	0,20
ТТК-66	Салат "Солнышко" (морковь св., яблоки, масло раст.)	60	0,48	3,00	4,20	48,00	0,02	0,00	0,61	12,66	14,40	0,78
440/2010	Пельмени мясные отварные с маслом	180/5	19,00	11,20	32,40	319,02	0,15	0,00	0,40	42,55	33,50	0,90
ТТК253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	1,14	0,08	15,22	66,16	0,02	0,00	0,85	34,62	23,20	1,06
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:		22,14	14,46	80,84	560,52	0,28	0,00	16,92	123,60	78,27	3,21
День 7												
	Десерт фруктовый (Яблоко)	100	0,00	0,00	8,07	32,30	0,07	0,00	11,00	60,00	5,47	0,27
43/04.	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,33	53,59	0,01	0,01	4,30	3,36	10,20	0,15
ТТК 84н	Котлеты "Татарские" с овощами (фасоль стручковая)	75/15	10,50	9,78	9,42	167,98	0,11	0,02	4,20	18,90	36,20	1,55
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,30	6,20	35,30	218,20	0,09	0,00	0,00	19,80	8,90	0,36
ТТК475	Чай полусладкий	200	0,18	0,00	4,78	19,90	0,01	0,00	0,04	5,25	4,40	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:		19,45	19,21	81,20	577,31	0,35	0,03	19,54	118,41	69,37	2,61
День 8												
13/2010.	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	0,00	5,70	13,08	7,98	0,35
ТТК-89н	Котлеты рыбные "Морячка" с овощами (мексиканская смесь)	75/15	11,89	4,89	12,14	140,11	0,07	0,14	0,54	186,36	8,16	0,30
520/04	Пюре картофельное	150	3,20	6,80	21,90	164,00	0,16	0,09	10,90	48,30	16,30	1,23
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,01	0,00	2,83	8,45	1,36	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Печенье сахарное	18	2,00	1,27	18,77	94,78	0,05	0,00	0,08	33,96	7,50	0,37
	Итого:		20,48	16,79	87,74	584,61	0,36	0,23	16,75	301,25	45,50	2,59
День 9												
39/10	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	0,70	5,20	8,63	84,13	0,02	0,00	0,61	12,66	14,40	0,78
ТТК 270	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,43	17,67	12,89	164,50	0,03	0,00	0,10	297,17	32,90	0,24
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200	3,40	2,80	17,00	106,70	0,04	0,22	1,30	122,60	22,50	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
ТТК-235н	Блишечки с повидлом	63	2,5	1,5	30,6	145,5	0,05	0,05	0,03	132,0	23,0	1,00
	Итого:		15,66	27,30	87,44	586,20	0,20	0,27	2,04	575,53	91,00	2,83

День 10												
	Десерт фруктовый (Апельсин)	100	0,39	0,00	10,72	42,00	0,03	0,00	15,06	22,67	8,67	0,20
ТТК 996	Салат «Бобовое зернышко» (свекла отв., фасоль отварная, масло раст)	60	1,02	3,00	4,74	49,50	0,02	0,00	4,44	18,36	21,00	0,69
436/2004	Жаркое по-домашнему	50/150	20,30	15,88	21,95	311,88	0,21	0,32	8,97	76,56	25,14	4,03
ТТК475	Чай полусладкий	200	0,18	0,00	4,78	19,90	0,01	0,00	0,04	5,25	4,40	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Мармелад	16	0,00	0,00	12,38	49,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,06
	Итого:		24,02	19,06	72,87	558,13	0,33	0,22	25,11	133,94	63,73	5,26
	Итого за 10 дней		202,07	207,44	805,17	5787,42	3,10	1,82	157,51	2813,21	656,33	31,03
	Средняя величина за 10 дней		20,21	20,74	80,52	578,74	0,31	0,18	15,75	281,32	65,63	3,10
	Соотношение белков жиров и углеводов		1,00	1,00	4,00							

Примечание: при составлении меню использованы

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В. Т. Лапшиной, 2004 г. г. Москва
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Под общей редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2010 г. г. Москва
3. Техничко-технологические карты, разработанные ООО "Школьное питание".
4. Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.
5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Исполнитель:
Мартынова Г.Н.
т. 53-72-48

