

День: первый
Неделя: первая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
ТТК 1.10.	Макароны отварные с сыром	150	8,03	7,04	28,65	209,99	34,80	0,06	0,45	0,78	129,08	10,95	102,60	0,77
	Изделия кондитерские****	60	5,58	5,34	10,80	113,58	60,00	0,04	3,06	0,18	45,24	10,74	72,48	0,42
	Фрукт ***	200	0,80	0,80	17,80	81,60	6,00	0,04	8,00	0,40	28,16	15,66	19,14	3,82
ТТК 8.2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0,00	0,04	0,00	4,80	3,82	7,18	0,76
	Итого	610	14,59	13,22	72,29	466,41	100,84	0,14	11,55	1,36	207,28	41,17	201,40	5,77
Обед														
ТТК 4.9	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,55	2,71	1,51	32,63	0,00	0,01	3,05	0,35	14,87	8,63	17,65	0,38
ТТК 5.6	Суп картофельный с горохом , цыпленком с сухариками	200/10/15	10,13	8,24	25,97	218,56	110,56	0,18	0,96	0,87	33,30	34,10	125,49	1,99
ТТК 6.20	Плов	200	14,16	22,49	37,42	408,73	143,40	0,37	0,69	1,34	9,89	29,55	207,36	1,98
ТТК 8.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,18	0,08	16,30	66,64	2,04	0,00	16,00	0,00	6,78	5,40	5,74	0,28
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,03	0,00	0,36	6,00	4,20	19,50	0,33
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0,00	0,16	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
	Итого	755	29,54	34,20	119,72	904,84	256,00	0,76	20,70	3,28	80,04	91,88	418,14	6,20
Полдник														
ТТК 3.22	Сэндвич "Школьный" с огурцом соленым	100	13,48	7,81	16,13	188,73	45,15	0,03	1,27	0,83	204,52	33,51	170,76	1,02
ТТК 8.14	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,54	76,24	1,20	0,00	1,60	0,08	6,08	3,14	3,82	0,66
	Итого	300	13,64	7,97	34,67	264,97	46,35	0,03	2,87	0,91	210,60	36,65	174,58	1,68
	Итого за 1 день	1665	57,77	55,39	226,68	1636,22	403,19	0,93	35,12	5,55	497,91	169,70	794,12	13,65

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
ТТК 2.5	Омлет натуральный	150	12,50	17,85	3,15	223,23	180,90	0,06	0,30	0,66	107,40	16,50	200,25	2,06
ТТК 4.4	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,00	0,18	4,20	0,06	10,20	8,40	18,00	0,30
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,32	19,68	93,76	0,00	0,04	0,00	0,48	8,00	5,60	26,00	0,44
ТТК 3.6	Оладьи из п/ф со сгущенным молоком	40/10	3,41	4,40	18,32	126,55	11,22	0,06	0,04	1,12	36,68	16,82	71,57	0,57
ТТК 8.3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,24	0,06	15,22	62,38	0,12	0,00	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,80
	Итого	500	18,85	22,69	57,51	512,70	192,24	0,35	5,70	2,34	169,56	51,88	324,34	4,16
Обед														
ТТК 4.5	Салат из свеклы	60	0,77	3,22	4,38	49,59	0,65	0,01	2,19	0,38	17,81	10,48	20,53	0,67
ТТК 5.9	Суп лапша по домашнему	200/10	7,74	6,99	20,56	176,11	134,06	0,05	1,58	0,83	18,00	13,72	74,63	1,05
ТТК 6.39	Мясные гнезда	90	9,54	13,81	6,03	186,53	37,19	0,12	1,32	0,73	68,25	10,52	119,22	1,10
ТТК 7.1	Пюре картофельное	150	2,93	4,32	18,77	125,64	19,31	0,11	0,12	0,17	35,40	26,69	79,40	0,96
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	25,72	104,40	12,00	0,00	0,02	0,00	40,00	1,68	3,44	0,10
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,03	0,00	0,36	6,00	4,20	19,50	0,33
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0,00	0,16	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
	Итого	780	25,87	29,02	113,98	820,55	203,21	0,47	5,23	2,83	194,66	77,28	359,12	5,44
Полдник														
ТТК 3.21	Гренки с сыром "Детские"	100	9,14	10,74	31,08	257,54	73,80	0,03	0,03	1,29	100,63	12,93	118,52	1,26
ТТК 8.6	Напиток из цитрусовых (лимон)	200	0,12	0,02	15,40	62,26	0,20	0,00	2,56	0,04	6,08	1,68	3,06	0,12
	Итого	300	9,26	10,76	46,48	319,80	74,00	0,03	2,59	1,33	106,71	14,61	121,58	1,38
	Итого за 2 день	1580	53,98	62,47	217,97	1653,06	469,45	0,85	13,52	6,50	470,93	143,77	805,04	10,99

День: третий
Неделя: первая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
ТТК 1.5.	Каша Дружба	250	7,25	3,75	40,25	224,90	17,60	0,13	0,68	0,15	144,75	42,25	177,50	0,88
ТТК 3.3	Батон пектиновый	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,00	0,01	0,00	0,51	5,70	3,90	19,50	0,36
ТТК 3.10	Сыр порциями	20	4,36	5,20	0,00	64,24	31,20	0,01	0,06	0,10	154,88	6,09	87,00	0,17
ТТК 8.12	Какао с молоком	200	3,94	3,06	16,34	108,66	16,28	0,02	0,64	0,00	130,56	24,96	111,70	0,66
	Итого	500	17,80	12,88	72,01	476,31	65,08	0,16	1,37	0,76	435,89	77,20	395,70	2,07
Обед														
ТТК 4.19	Салат из помидоров с сухариками	60	2,53	5,57	15,22	121,17	34,61	0,05	4,20	1,16	12,54	10,91	27,37	0,60
ТТК 5.7	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/ 10	1,54	4,96	8,49	84,76	204,74	0,02	6,50	0,55	31,61	18,82	38,96	0,76
ТТК 6.22	Паста с мясным соусом	200	12,81	15,90	36,90	341,94	108,90	0,29	0,91	1,29	15,01	13,81	138,50	1,85
ТТК 8.4	Напиток Каркаде	200	0,06	0,00	15,34	61,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,52	0,06	0,20	0,40
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,03	0,00	0,36	6,00	4,20	19,50	0,33
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0,00	0,16	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
	Итого	740	21,46	27,11	114,47	787,75	348,29	0,55	11,61	3,72	74,88	57,80	266,93	5,18
Полдник														
ТТК 3.22	Сэндвич "Школьный" с огурцом соленым	100	13,48	7,81	16,13	188,73	45,15	0,03	1,27	0,83	204,52	33,51	170,76	1,02
ТТК 8.18	Чай витаминный с плодами шиповника	200	0,12	0,40	15,14	61,40	0,20	0,00	3,92	0,02	3,24	2,34	4,36	0,48
	Итого	300	13,60	8,21	31,27	250,13	45,35	0,03	5,19	0,85	207,76	35,85	175,12	1,50
	Итого за 3 день	1540	52,86	48,20	217,75	1514,19	458,72	0,74	18,17	5,33	718,53	170,85	837,75	8,75

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
ТТК 6.9	Суфле куриное, запеченное со сметаной	120	16,15	18,11	12,01	275,64	330,06	0,19	3,02	1,44	28,34	48,65	176,63	1,75
ТТК 4.4	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,00	0,18	4,20	0,06	10,20	8,40	18,00	0,30
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,04	0,00	0,48	8,00	5,60	26,00	0,44
ТТК 3.7	Блинчики с фруктовой начинкой из п/ф	80	5,94	6,24	38,72	234,82	84,00	0,06	0,84	2,54	72,50	17,98	134,43	1,34
ТТК 8.2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0,00	0,04	0,00	4,80	3,82	7,18	0,76
	Итого	500	25,74	24,77	86,59	672,24	414,10	0,47	8,10	4,52	123,84	84,44	362,24	4,60
Обед														
ТТК 4.12	Винегрет овощной	60	0,74	3,27	4,37	49,89	102,64	0,02	1,55	0,42	11,98	10,56	22,66	0,43
ТТК 5.11	Солянка Школьная	200	7,04	8,98	9,22	145,86	9,36	0,14	1,82	0,76	13,00	26,54	88,10	1,12
ТТК 6.13	Фрикадельки мясные с соусом	90	9,07	12,23	6,41	172,00	29,22	0,09	2,11	0,57	16,82	10,63	94,89	1,06
ТТК 7.2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	7,47	4,70	32,82	203,42	12,90	0,20	0,00	0,56	12,05	109,62	164,48	3,68
ТТК 8.6	Напиток из citrusовых	200	0,12	0,02	15,40	62,26	0,20	0,00	2,56	0,04	6,08	1,68	3,06	0,12
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,03	0,00	0,36	6,00	4,20	19,50	0,33
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0,00	0,16	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
	Итого	770	28,96	29,88	106,74	811,71	154,32	0,64	8,04	3,06	75,13	173,23	435,09	7,98
Полдник														
ТТК 7.19	Крокеты картофельные, со сметанным соусом	150/ 30	7,25	10,36	36,62	268,67	35,51	0,27	1,12	0,82	49,16	43,67	141,88	2,35
ТТК 8.16	Кисель ягодный	200	0,14	0,06	22,36	90,54	1,54	0,00	12,00	0,00	8,38	4,04	10,32	0,22
	Итого	380	7,39	10,42	58,98	359,21	37,05	0,27	13,12	0,82	57,54	47,71	152,20	2,57
	Итого за 4 день	1650	62,09	65,06	252,31	1843,15	605,47	1,38	29,27	8,40	256,51	305,39	949,53	15,15

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
ТТК 2.8	Вареники ленивые со сгущенным молоком	120/ 10	21,07	9,99	22,59	264,56	44,58	0,05	0,22	0,39	166,95	23,98	135,04	0,66
ТТК 3.3	Батон пектиновый	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,00	0,01	0,00	0,68	7,60	5,20	26,00	0,48
ТТК 3.5	Масло порциями сливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,22	27,00	0,00	0,00	0,10	2,12	0,00	2,61	0,00
ТТК 8.3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,24	0,06	15,22	62,38	0,12	0,00	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,80
	Фрукт ***	200	0,80	0,80	17,80	81,60	6,00	0,04	8,00	0,40	28,16	15,66	19,14	3,82
	Итого	580	25,19	18,39	76,29	571,44	77,70	0,10	9,38	1,59	212,11	49,40	191,31	5,76
Обед														
ТТК 4.10	Помидор соленый	60	0,60	0,06	1,92	10,62	0,00	0,01	3,60	0,42	5,28	7,83	18,27	0,42
ТТК 5.8	Свекольник со сметаной	200/10	2,10	5,52	10,23	99,00	116,50	0,04	4,10	0,57	31,03	18,14	49,62	0,94
ТТК 6.11	Шницель куриный	90	22,39	7,67	7,70	189,36	17,46	0,14	0,65	1,06	27,86	72,83	165,34	2,70
ТТК 7.7	Картофель по-деревенски	150	3,17	6,60	24,06	168,30	28,55	0,14	2,70	0,87	23,85	35,51	84,98	1,34
ТТК 8.14	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,54	76,24	1,20	0,00	1,60	0,08	6,08	3,14	3,82	0,80
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,03	0,00	0,36	6,00	4,20	19,50	0,33
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0,00	0,16	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
	Итого	780	32,94	20,69	100,97	721,80	163,71	0,52	12,65	3,72	109,30	151,64	383,92	7,77
Полдник														
ТТК 3.21	Гренки с сыром "Детские"	100	9,14	10,74	31,08	257,54	73,80	0,03	0,03	1,29	100,63	12,93	118,52	1,26
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	25,72	104,40	12,00	0,00	0,02	0,00	40,00	1,68	3,44	0,10
	Итого	300	9,52	10,74	56,80	361,94	85,80	0,03	0,05	1,29	140,63	14,61	121,96	1,36
	Итого за 5 день	1660	67,65	49,82	234,06	1655,18	327,21	0,65	22,08	6,60	462,05	215,66	697,20	14,88