



№ по сб. рещ., ТТК	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	Ca	Mg	Fe
<b>День 1</b>												
45/04	Десерт фруктовый (Апельсин)	100	0,39	0,00	10,72	42,00	0,03	0,00	19,50	22,67	8,67	0,20
440/2010	Салат из квашеной капусты (без лука)	68	0,79	3,40	5,44	55,31	0,00	0,02	14,46	63,01	4,31	0,00
ТТК253н	Пельмени мясные отварные с маслом	180/5	19,00	11,20	32,40	316,63	0,15	0,00	0,40	22,00	33,50	0,90
	Чай "Витаминный" полуслаский	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
	<b>Итого:</b>		<b>23,95</b>	<b>14,86</b>	<b>82,08</b>	<b>565,44</b>	<b>0,26</b>	<b>0,03</b>	<b>35,21</b>	<b>153,40</b>	<b>73,88</b>	<b>2,43</b>
<b>День 2</b>												
ТТК-994	Салат "Пестрый" (свекла отв. фасоль отв., яблоко, масло раст.)	60	3,00	2,70	11,10	80,70	0,05	0,01	1,99	37,14	4,92	1,41
ТТК-201н	Выпочки "Любимые" с овощами (мексиканская смесь)	75/15	11,08	9,06	10,92	170,34	0,02	0,07	0,38	16,68	16,20	0,89
ТТК446	Пюре из бобовых "Янтарное"	150	4,50	6,80	41,61	245,66	0,00	0,00	0,00	0,67	0,07	0,01
ТТК475	Чай полуслаский	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
	<b>Итого:</b>		<b>21,39</b>	<b>18,74</b>	<b>86,71</b>	<b>601,94</b>	<b>0,14</b>	<b>0,08</b>	<b>2,41</b>	<b>70,84</b>	<b>29,79</b>	<b>2,59</b>
<b>День 3</b>												
612/04.	Маринад овощной	60	0,48	6,00	5,76	78,96	0,05	0,00	1,06	27,72	20,61	0,84
443/2004.	Плов из говядины	40/160.	14,19	15,78	37,80	350,00	0,15	0,04	0,11	81,30	32,00	1,60
ТТК437	Чай полуслаский с молоком	200	1,63	1,25	7,18	46,00	0,02	0,01	0,54	76,50	8,80	0,43
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	<b>Итого:</b>		<b>18,93</b>	<b>23,21</b>	<b>69,04</b>	<b>560,30</b>	<b>0,27</b>	<b>0,05</b>	<b>1,71</b>	<b>196,62</b>	<b>65,61</b>	<b>3,14</b>
<b>День 4</b>												
45/04	Салат из квашеной капусты (без лука)	68	0,79	3,40	5,44	55,31	0,00	0,02	14,46	63,01	4,31	0,00
ТТК-89н	Котлеты рыбные "Морячка" с овощами (горошек зеленый консервированный)	75/15	11,89	4,89	12,14	140,11	0,07	0,14	0,54	146,19	8,16	0,90
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
	<b>Итого:</b>		<b>20,81</b>	<b>16,54</b>	<b>91,75</b>	<b>599,54</b>	<b>0,35</b>	<b>0,25</b>	<b>28,81</b>	<b>311,01</b>	<b>41,83</b>	<b>2,84</b>
<b>День 5</b>												
7/10	Десерт фруктовый (Яблоко)	100	0,00	0,00	8,07	32,30	0,07	0,00	11,00	60,00	5,47	0,27
	Сыр поршионно	10	2,60	3,00	0,00	37,40	0,06	0,00	0,00	59,76	17,50	0,24

340/04	Омлет натуральный с маслом	150/5	13,77	18,59	2,85	296,39	0,07	0,03	0,00	214,10	18,60	0,25
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200	3,40	2,80	17,00	106,70	0,04	0,40	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
	<b>Итого:</b>		<b>22,40</b>	<b>24,57</b>	<b>46,22</b>	<b>558,13</b>	<b>0,30</b>	<b>0,43</b>	<b>12,30</b>	<b>467,56</b>	<b>68,27</b>	<b>1,57</b>

День 6

ГТК-62	Салат из отварной свеклы	60	0,60	3,60	4,80	54,00	0,02	0,00	5,70	21,12	12,54	0,78
ТТК-819	Жаркое из мякоти птицы	50/150	10,80	9,80	21,60	217,80	0,15	0,06	4,50	158,00	16,95	1,60
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
	<b>Итого:</b>		<b>17,67</b>	<b>15,11</b>	<b>90,54</b>	<b>568,83</b>	<b>0,30</b>	<b>0,11</b>	<b>11,08</b>	<b>356,84</b>	<b>79,89</b>	<b>4,71</b>

День 7

	Десерт фруктовый (Апельсин)	100	0,39	0,00	10,72	42,00	0,03	0,00	19,50	22,67	8,67	0,20
45/04	Салат из квашеной капусты	68	0,79	3,40	5,44	55,31	0,00	0,02	14,46	63,01	4,31	0,00
ТТК85н	Биточки "Рябушка" с овощами (мексиканская смесь)	75/15	9,75	10,56	11,28	182,98	0,13	0,03	3,78	14,22	26,78	1,24
510/04	Каша пшеничная вязкая	150	4,20	6,75	24,00	173,50	0,12	0,05	0,00	21,20	29,42	2,36
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
	<b>Итого:</b>		<b>18,06</b>	<b>20,89</b>	<b>84,94</b>	<b>599,13</b>	<b>0,35</b>	<b>0,10</b>	<b>40,57</b>	<b>140,65</b>	<b>74,74</b>	<b>4,14</b>

День 8

	Десерт фруктовый (Яблоко)	100	0,00	0,00	8,07	32,30	0,07	0,00	11,00	60,00	5,47	0,27
7/10	Сыр порционно	10	2,60	3,00	0,00	37,40	0,06	0,00	0,00	59,76	17,50	0,24
ТТК-98н	Запеканка из творога "Гулливер" с повидлом	150/30	12,60	17,03	49,80	402,60	0,09	0,00	1,40	348,60	29,92	1,20
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
	<b>Итого:</b>		<b>18,01</b>	<b>20,21</b>	<b>80,95</b>	<b>577,54</b>	<b>0,29</b>	<b>0,00</b>	<b>12,44</b>	<b>484,71</b>	<b>61,49</b>	<b>1,99</b>

День 9

78/04	Икра морковная	60	1,32	4,56	6,84	76,80	0,07	0,10	0,00	36,62	18,40	1,09
ТТК 730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	10,04	6,40	3,65	112,36	0,09	0,25	4,00	189,60	12,20	1,19
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
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
	Печенье сахарное	18	2,00	1,27	18,77	94,78	0,05	0,00	0,08	33,96	7,50	0,37
	<b>Итого:</b>		<b>20,33</b>	<b>19,29</b>	<b>84,68</b>	<b>599,44</b>	<b>0,45</b>	<b>0,44</b>	<b>15,83</b>	<b>354,20</b>	<b>81,80</b>	<b>5,21</b>

День 10

45/04	Салат из квашеной капусты (без лука)	68	0,79	3,40	5,44	55,31	0,00	0,02	14,46	63,01	4,31	0,00
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	10,60	4,40	3,34	95,36	0,07	0,06	0,65	19,50	8,00	0,90
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4,50	6,80	19,60	150,00	0,20	0,09	0,00	9,20	29,42	1,00

686/04	Чай с сахаром с лимоном	2007	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
ТТК-235н	Блиnnики с повидлом	63	2,5	1,5	30,6	145,5	0,05	0,05	0,03	132,0	23,0	1,00
	Итого:	21,32	16,23	92,50	591,54	17,97	0,22	243,26	70,29	3,24		
День 11												
ТТК-92н	Винегрет "Дары осени" (картофель, свекла, морковь, огурцы кон., масло раст., соль)	68	2,61	4,87	1,02	58,37	0,02	0,08	1,21	16,77	14,05	0,55
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	0,35	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:	22,88	19,98	79,99	593,34	2,62	0,45	170,50	53,25	2,27		
День 12												
ТТК 996	Салат «Бобовое зернышко» (свекла отв., зел. горошек, масло раст)	60	1,02	3,00	4,74	49,50	0,02	0,00	4,44	18,36	21,00	0,69
ТТК28н	Запеканка картофельная с мясом "Школьная" с маслом	180/5	9,43	20,03	30,82	341,28	0,24	0,04	3,02	80,10	45,15	1,93
ТТК437	Чай полуэсладкий с молоком	200	1,63	1,25	7,18	46,00	0,02	0,01	0,54	76,50	8,80	0,43
	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:	14,71	24,46	73,42	571,63	8,00	0,05	186,06	79,47	3,38		
	Итого за 12 дней	240,46	234,09	962,82	6986,80	188,94	2,21	3135,65	780,31	37,51		
	Средняя величина за 12 дней	20,04	19,51	80,24	582,23	15,75	0,18	261,30	65,03	3,13		
	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 З. 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 И.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2010 г. г. Москва
3. Технико-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.

Исполнитель:

Мартынова Г.Н.

т. 53-72-48