

"УТВЕРЖДАЮ"

Ген. директор
ООО "Школьное питание"

А. С. Мусина
(подпись)

"СОГЛАСОВАНО"

Начальник лагеря

(подпись)

Примерное меню питания детей летних пришкольных лагерей г. Набережные Челны с 27.05.2024г по 25.06.2024г

№ НД	Примем пищи, Наименование блюда	Масса* порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe			
1 день																	
Завтрак																	
ТТК-495н	Десерт фруктовый	145	11,58	7,12	77,64	420,99	0,34	2,71	18,3	0,59	168,62	252,3	81,02	5,34			
257/96	Яблоко	200/3	0,58	0,58	13,05	59,74	0,04	0,07	14,5	0,29	24,22	15,95	11,6	2,9			
ТТК-253н	Каша молочная пшенная с маслом	200	8,56	6,22	43,89	265,83	0,25	2,28	1,25	0,25	130,52	204,02	55,02	1,46			
	Чай "Витаминный" полусладкий	1/30	0,16	0,05	5,79	24,23	0,00	0,36	2,55	0,05	6,08	7,43	3,9	0,5			
	Хлеб "Рябиனுшка"		2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48			
Обед																	
ТТК-390	Салат "Веснушка"	60	35,87	26,84	113,39	838,6	0,65	97,45	32,4	1,58	121,59	566,66	164,66	7,36			
139/04	Суп картофельный с бобовыми с цыпл	250/25	1,54	6,05	6,45	86,38	0,05	38,69	9,31	0,13	22,22	43,98	17,19	0,58			
ТТК 328к	Плов "Сытный"	50/150	11,17	6,73	17,94	177,05	0,31	26,74	19,2	0,6	39,46	160,04	49,69	2,69			
ТТК-257н	Напиток "Флодово-ягодный" из сухофруктов	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05			
	Хлеб "Рябиனுшка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48			
	Хлеб "Дарницкий"	1/36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
698/04	Ацидофиллин с печеньем сахарным в ассортименте	200/18	8,75	11,12	25,92	238,79	0,09	0,00	1,73	0,00	259,2	211,68	32,4	0,22			
2 день																	
Завтрак																	
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	18	18,28	59,92	476,26	0,25	6,03	3,38	0,56	358,43	416,75	77,22	3,09			
337/04	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	9	26,4	10,52	0,49			
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/3	6,76	6,55	27,96	197,87	0,13	3,53	2,08	0,16	200,47	195,09	38,44	0,86			
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200	3,39	2,8	16,98	106,66	0,04	2,21	1,3	0,11	122,56	103,1	22,5	0,54			
Обед																	
ТТК-359 н	Винегрет из овощей (без лука)	60	1,59	4,67	5,52	70,52	0,04	25,1	9,08	0,12	22,65	40,69	18,79	0,76			
124/2004	Щи из св.кап.с карт.с мясн.фрик.Останкин.со сметаной	250/25/5	8,34	9,11	9,21	152,22	0,12	27,34	50,88	0,59	56,8	163,84	44,33	1,71			
ТТК-490н	Котлеты "Челнинские" с овощами (кукур.конс.)	75/15	12,59	17,08	12,06	252,35	0,08	0,01	1,76	0,33	23,59	156,35	25,36	1,32			
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	0,02	0,00	1,07	15,96	47,07	8,52	0,87			
ТТК-271н	Компот "Яблочно-ягодный" из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,06	78,58	0,01	0,02	4,54	0,09	7,58	4,99	3,63	0,91			
	Хлеб "Рябиனுшка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48			
	Хлеб "Дарницкий"	1/36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Полдник		9,78	7,28	86,43	450,33	0,23	0,18	14,1	1,57	68,71	136,35	47,16	2,3			
ТТК-8К	Сок 0,2	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6			
	Плюшка "Новомосковская"	100	8,38	7,28	62,03	347,13	0,21	0,18	0,1	1,57	34,71	100,35	35,16	1,7			

Полдник			8,61	12,48	25,93	250,44	0,06	0,04	1,69	0,13	255,31	198,34	29,54	0,21
698/04	Простокваша с печеньем сахарным в ассортименте	200/18	8,61	12,48	25,93	250,44	0,06	0,04	1,69	0,13	255,31	198,34	29,54	0,21
6 день			55,10	58,20	249,00	1 759,00	0,79	0,499	42,60	7,10	820,00	820,00	179,00	7,80
Завтрак			36,28	14,53	98,76	670,92	0,2	4,61	15,64	0,85	271,8	378,88	63,87	4,5
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	140	0,56	0,56	12,6	57,68	0,04	0,07	14	0,28	23,38	15,4	11,2	2,8
ТТК-358	Сырники из творога со сгущ. молоком	150/30	33,34	13,7	49,77	455,75	0,11	4,54	0,68	0,57	237,26	334,26	40,73	1,12
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	0,1	0,00	21,48	86,3	0,00	0,00	0,96	0,00	3,36	4,32	1,44	0,1
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Обед			28,31	30,77	92,26	759,07	0,54	28,13	76,34	2,05	102,94	470,27	130,66	6,75
ТТК-359 н	Винегрет из овощей (без лука)	60	1,59	4,67	5,52	70,52	0,04	25,1	9,08	0,12	22,65	40,69	18,79	0,76
139/04	Суп картофельный с бобовыми с цыпл	250/25	11,17	6,73	17,94	177,05	0,31	26,74	19,2	0,6	39,46	160,04	49,69	2,69
ТТК-84н	Котлеты "Татарские" с овощами(кукур.конс.)	75/15	12,59	17,08	12,06	252,35	0,08	0,01	1,76	0,34	29,17	229,18	37,93	1,92
510/04	Каша рисовая вязкая	150	2,31	4,13	22,97	138,28	0,11	0,02	0,00	0,26	15,26	107,58	37,5	0,7
ТТК-265н	Компот "Фруктово-ягодный" из красной смородины	200	0,12	0,04	16,55	67,06	0,00	0,68	5,13	0,1	7,38	6,77	3,49	0,18
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб "Дарницкий"	1/36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Полдник			8,75	11,12	25,92	238,79	0,09	0,00	1,73	0,00	259,2	211,68	32,4	0,22
698/04	Ацидофилин с печеньем сахарным в ассортименте	200/18	8,75	11,12	25,92	238,79	0,09	0,00	1,73	0,00	259,2	211,68	32,4	0,22
7 день			49,30	53,30	241,20	1 739,20	0,78	0,478	41,20	6,98	818,00	814,00	187,00	8,20
Завтрак			18,96	15,48	89,06	571,48	0,38	2,64	4,55	0,56	181,87	357,49	87,16	4,5
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	3,89	14,98	104,29	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49
337/04	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	26,4	92,16	5,76	1,2
257/96	Каша молочная пшеница с маслом	200/3	8,56	6,22	43,89	265,83	0,25	2,28	1,25	0,25	130,52	204,02	55,02	1,46
686/04	Чай с лимоном	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
Обед			25,00	28,50	92,26	759,07	0,54	28,13	76,34	2,05	102,94	470,27	130,66	6,75
ТТК-513н	Салат " Свежесть "	60	1,35	3,07	6,52	59,12	0,02	0,23	45	0,08	37,1	23,48	12,07	0,46
ТТК-425	Суп "Гречишное зернышко" с мясными фрикадельками "Останкинские"	250/25	9,25	8,64	17,9	186,35	0,22	26,64	27,56	0,65	31,44	213,83	70,73	2,56
ТТК 951	Грудка, запеченная с сыром с горошком конс.	75/15	29,02	9,8	5,14	224,82	0,11	2,21	2,36	0,72	162,04	285,79	98,57	1,97
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	0,02	0,00	1,07	15,96	47,07	8,52	0,87
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб "Дарницкий"	1/36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Полдник			4,76	7,5	53,22	299,43	0,11	0,00	14	0,66	43,27	73,67	26,27	1,28
	Сок 0,2	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
770/04	Булочка дорожная	50	3,36	7,5	28,82	196,23	0,09	0,00	0,00	0,66	9,27	37,67	14,27	0,68
8 день			59,20	53,30	240,50	1 687,20	0,69	0,477	41,20	6,90	810,20	810,30	169,30	7,71
Завтрак			10,7	6,87	69,66	383,29	0,22	3,91	14,63	0,61	222,35	255,42	94,84	2,44
	Десерт фруктовый Банан	100	1,5	0,00	21	90	0,04	0,02	10	0,4	8	28	42	0,6
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/3	6,76	6,55	27,96	197,87	0,13	3,53	2,08	0,16	200,47	195,09	38,44	0,86
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	0,16	0,05	5,79	24,23	0,00	0,36	2,55	0,05	6,08	7,43	3,9	0,5
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Обед			27,18	32,02	92,9	768,5	0,65	25,92	114,54	1,31	275,09	534,43	171,01	6,51
Сборник рецептур 1996	Помидоры свежие	60	0,31	0,00	2,45	11,02	0,00	0,02	8,26	0,31	6,12	14,72	6,67	0,18
132/04	Рассольник Ленинградский с цыпл. со смет. с зеленью (укроп)	250/25/5/1	8,39	7,25	14,87	158,29	0,17	25,86	28,59	0,39	39,33	163,38	49,13	1,82

ттк №358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ. (кукур. конс)	75/15	9,24	12,32	0,31	149,07	0,05	0,02	0,00	0,15	172,17	113,19	16,63	0,15
ТТК 11н	Картофель "По-деревенски"	150	4,75	11,6	25,6	225,86	0,37	0,00	73,15	0,37	42,09	213,25	84,45	2,97
ТТК-271н	Комлот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,06	78,58	0,01	0,02	4,54	0,09	7,58	4,99	3,63	0,91
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб "Дарницкий"	1/36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник		1,81	5,88	9,51	98,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Десерт Мороженое пломб.ГОСТ.в вафлях 70г	70	1,81	5,88	9,51	98,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	9 день		52,30	57,20	240,56	1 702,20	0,67	0,472	41,00	6,87	809,30	810,30	169,30	7,40
	Завтрак		14,46	14,48	74,82	487,52	0,34	3,56	2,08	0,81	240	390,18	108,11	2,61
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	3,89	14,98	104,29	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49
302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	9,11	5,37	43,94	260,58	0,25	2,13	1,25	0,75	137,02	277,02	74,52	1,81
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	3,02	5,22	15,9	122,65	0,04	1,41	0,83	0,06	93,98	86,76	23,07	0,31
	Обед		23,98	31,92	98,65	777,71	0,38	27,86	40,02	1,61	191,8	417,48	155,48	6,39
ттк№489н	Салат из св.помидоров и огурцов	60	1,5	3,62	1,95	46,4	0,01	0,01	6,97	0,19	10,4	18,76	7,19	0,26
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,31	4,52	13,66	104,57	0,07	27,68	30	0,23	48,31	69,81	30,91	1,41
ттк№-200н	Зразы "Любимые " с сыром с овощами (зел.горошек)	75/15	10,7	18,28	8,19	240,03	0,09	0,04	2,9	0,25	107,39	182,94	29,09	1,37
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4,65	4,75	24,86	160,8	0,16	0,1	0,00	0,29	9,65	110,42	72,99	2,46
ТТК-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,03	0,15	0,65	8,25	10,65	4,8	0,41
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб "Дарницкий"	1/36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник		6,12	5,28	8,65	106,56	0,06	42,2	1,69	0,00	248,98	202,56	33,76	0,21
698/04	Простокваша	200	6,12	5,28	8,65	106,56	0,06	42,2	1,69	0,00	248,98	202,56	33,76	0,21
	Кекс для детск.питания	28	1,68	6,16	15,68	124,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	10 день		49,30	53,30	241,20	1 739,20	0,78	0,478	41,20	6,98	818,00	814,00	187,00	8,20
	Завтрак		20,7	23,31	30,97	416,51	0,21	1,99	60,77	1,09	191,21	369,08	51,86	5,13
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	100	0,9	0,00	8,4	37,2	0,04	0,00	60	0,22	34	23	13	0,3
340/04	Омлет натуральный с маслом	180/3	17,32	22,99	2,6	286,62	0,12	1,94	0,67	0,87	144,46	312,93	23,96	3,53
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	5,06	21,5	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Обед		29,80	19,91	91,92	674,64	0,53	78,23	62,66	1,87	125,28	435,78	120,15	4,38
ТТК-294н	Огурец свежий порциями	60	3,26	0,06	1,53	19,72	0,02	0,01	6,12	0,06	14,08	25,7	8,57	0,37
148/2004	Суп лапша домашняя с цып	250/25	7,89	7,07	13,96	151	0,08	28,02	2,5	0,47	20,91	90,61	16,48	0,96
ТТК №523	Горбуша тушенная с овощами	50/50	12,84	7,48	5,18	139,36	0,15	49,63	4,49	1,07	23,87	143,68	30	0,71
520/04	Пюре картофельное	150	3,52	4,61	16,21	120,43	0,22	0,54	43,15	0,24	52,22	147,37	52,68	1,76
ТТК-950	Напиток "Лимонный"	200	0,14	0,02	24,43	98,45	0,01	0,03	6,4	0,03	6,4	3,52	1,92	0,1
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб "Дарницкий"	1/36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник		5,95	3,67	54,29	274,05	0,12	0,34	14,19	0,77	63,91	97,27	30,49	1,47
	Сок 0,2	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
ТТК-503н	Булочка "Детская "	50	4,55	3,67	29,89	170,85	0,1	0,34	0,19	0,77	29,91	61,27	18,49	0,87
	11 день		59,20	53,30	240,50	1 687,20	0,69	0,477	41,20	6,90	810,20	810,30	169,30	7,71
	Завтрак		16	11,28	77,64	476,1	0,34	2,71	18,42	0,66	333,62	351,3	90,1	5,46
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	145	0,58	0,58	13,05	59,74	0,04	0,07	14,5	0,29	24,22	15,95	11,6	2,9
7/10	Сыр голландск.(порц)	15	4,42	4,16	0,00	55,11	0,00	0,00	0,12	0,07	165	99	9,08	0,12
257/96	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	8,56	6,22	43,89	265,83	0,25	2,28	1,25	0,25	130,52	204,02	55,02	1,46
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	0,16	0,05	5,79	24,23	0,00	0,36	2,55	0,05	6,08	7,43	3,9	0,5

	Хлеб "Рябиношка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Обед		27,18	32,02	92,9	768,5	0,65	25,92	114,54	1,31	275,09	534,43	171,01	6,51
ТТК-390	Салат "Веснушка"	60	1,54	6,05	6,45	86,38	0,05	38,69	9,31	0,13	22,22	43,98	17,19	0,58
139/04	Суп картофельный с бобовыми с цыпл	250/25	11,17	6,73	17,94	177,05	0,31	26,74	19,2	0,6	39,46	160,04	49,69	2,69
ТТК-328к	Плов "Сытный"	50/150	18,35	13,37	38,96	349,57	0,24	32	3,86	0,85	43,86	334,77	85,82	3,56
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05
	Хлеб "Рябиношка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб "Дарницкий"	1/36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник		8,75	11,12	25,92	238,79	0,09	0,00	1,73	0,00	259,2	211,68	32,4	0,22
698/04	Ацидофилин с печеньем сахарным в ассортименте	200/18	8,75	11,12	25,92	238,79	0,09	0,00	1,73	0,00	259,2	211,68	32,4	0,22
	12 день		47,50	52,36	241,20	1 739,20	0,78	0,478	41,20	6,98	818,00	814,00	187,00	8,20
	Завтрак		18	18,28	59,92	476,26	0,25	6,03	3,38	0,56	358,43	416,75	77,22	3,09
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	3,89	14,98	104,29	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49
337/04	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	26,4	92,16	5,76	1,2
ТТК-360н	Каша молочная мультислаковая (вязкая) с маслом	200/3	6,76	6,55	27,96	197,87	0,13	3,53	2,08	0,16	200,47	195,09	38,44	0,86
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200	3,39	2,8	16,98	106,66	0,04	2,21	1,3	0,11	122,56	103,1	22,5	0,54
	Обед		22,30	28,50	92,9	768,5	0,65	25,92	114,54	1,31	275,09	534,43	171,01	6,51
ТТК-359 н	Винегрет из овощей (без лука)	60	1,59	4,67	5,52	70,52	0,04	25,1	9,08	0,12	22,65	40,69	18,79	0,76
124/2004	Щи из св кап с карт.с мясн фрикад. Останкин.со сметаной	250/25/5	8,34	9,11	9,21	152,22	0,12	27,34	50,88	0,59	56,8	163,84	44,33	1,71
ТТК-490н	Котлеты "Челнинские" с овощами (кукур.конс.)	75/15	12,59	17,08	12,06	252,35	0,08	0,01	1,76	0,33	23,59	156,35	25,36	1,32
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	0,02	0,00	1,07	15,96	47,07	8,52	0,87
ТТК-271н	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,06	78,58	0,01	0,02	4,54	0,09	7,58	4,99	3,63	0,91
	Хлеб "Рябиношка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб "Дарницкий"	1/36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник		9,78	7,28	86,43	450,33	0,23	0,18	14,1	1,57	68,71	136,35	47,16	2,3
	Сок 0,2	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
ТТК-8К	Плюшка "Новомосковская"	100	8,38	7,28	62,03	347,13	0,21	0,18	0,1	1,57	34,71	100,35	35,16	1,7
	13 день		49,63	52,30	258,60	1 687,20	0,69	0,477	41,20	6,90	810,20	810,30	169,30	7,71
	Завтрак		29,97	15,16	78,67	571,01	0,22	4,26	69,54	0,57	256,02	335,93	62,21	3,9
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	100	0,9	0,00	8,4	37,2	0,04	0,00	60	0,22	34	23	13	0,3
240/10	Пудинг из творога с яблоками со сгущ. молоком	150/30	26,52	14,83	40,08	399,89	0,13	4,19	6,24	0,33	206,07	278,02	33,35	2,25
686/04	Чай с лимоном	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
	Хлеб "Рябиношка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Обед		19,80	24,20	91,0	768,5	0,65	25,92	114,54	1,31	275,09	534,43	171,01	6,51
52/11	Салат из свеклы отварной	60	1,16	3,67	6,82	65	0,02	0,7	7,75	0,08	28,68	33,33	17,05	1,09
135/2004	Суп из овощей с мясн фрикад. Останкинск.со сметан	250/25/5	8,56	9,15	11,05	160,78	0,15	27,23	35,38	0,57	50,5	179,97	48	1,89
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	23,64	4,6	3,79	151,08	0,08	11,54	1,29	0,64	17,81	178,15	88,7	1,57
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4,65	4,75	24,86	160,8	0,16	0,1	0,00	0,29	9,65	110,42	72,99	2,46
ТТК-265н	Компот "Фруктово-ягодный" из красной смородины	200	0,12	0,04	16,55	67,06	0,00	0,68	5,13	0,1	7,38	6,77	3,49	0,18
	Хлеб "Рябиношка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб "Дарницкий"	1/36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник		5,95	3,67	54,29	274,05	0,12	0,34	14,19	0,77	63,91	97,27	30,49	1,47
	Сок 0,2	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
ТТК-503н	Булочка "Детская"	50	4,55	3,67	29,89	170,85	0,1	0,34	0,19	0,77	29,91	61,27	18,49	0,87

770/04	Сок 0,2	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
	Булочка дорожная	50	3,36	7,5	28,82	196,23	0,09	0,00	0,00	0,66	9,27	37,67	14,27	0,68
17 день			47,50	52,36	241,20	1 739,20	0,78	0,478	41,20	6,98	818,00	814,00	187,00	8,20
Завтрак			10,7	6,87	69,66	383,29	0,22	3,91	14,63	0,61	222,35	255,42	94,84	2,44
	Десерт фруктовый Банан	100	1,5	0,00	21	90	0,04	0,02	10	0,4	8	28	42	0,6
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/3	6,76	6,55	27,96	197,87	0,13	3,53	2,08	0,16	200,47	195,09	38,44	0,86
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	0,16	0,05	5,79	24,23	0,00	0,36	2,55	0,05	6,08	7,43	3,9	0,5
	Хлеб "Рябиனுшка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Обед			27,18	32,02	92,9	768,5	0,65	25,92	114,54	1,31	275,09	534,43	171,01	6,51
Сборник рецептур 1996	Помидоры свежие	60	0,31	0,00	2,45	11,02	0,00	0,02	8,26	0,31	6,12	14,72	6,67	0,18
132/04	Рассольник Ленинградский с цыпл. со смет. с зеленью (укроп)	250/25/5/1	8,39	7,25	14,87	158,29	0,17	25,86	28,59	0,39	39,33	163,38	49,13	1,82
ттк №358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ (кукур. конс)	75/15	9,24	12,32	0,31	149,07	0,05	0,02	0,00	0,15	172,17	113,19	16,63	0,15
ТТК 11н	Картофель "По-деревенски"	150	4,75	11,6	25,6	225,86	0,37	0,00	73,15	0,37	42,09	213,25	84,45	2,97
ТТК-271н	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,06	78,58	0,01	0,02	4,54	0,09	7,58	4,99	3,63	0,91
	Хлеб "Рябиனுшка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб "Дарницкий"	1/36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Полдник			1,81	5,88	9,51	98,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Десерт Мороженое пломб.ГОСТ.в вафлях 70г	70	1,81	5,88	9,51	98,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
18 день			52,30	57,20	240,56	1 702,20	0,67	0,472	41,00	6,87	809,30	810,30	169,30	7,40
Завтрак			14,46	14,48	74,82	487,52	0,34	3,56	2,08	0,81	240	390,18	108,11	2,61
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	3,89	14,98	104,29	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49
302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	9,11	5,37	43,94	260,58	0,25	2,13	1,25	0,75	137,02	277,02	74,52	1,81
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	3,02	5,22	15,9	122,65	0,04	1,41	0,83	0,06	93,98	86,76	23,07	0,31
Обед			21,7	31,65	83,74	706,52	0,33	27,86	40,02	1,61	184	392,58	144,98	5,91
ттк№489н	Салат из св.помидоров и огурцов	60	1,5	3,62	1,95	46,4	0,01	0,01	6,97	0,19	10,4	18,76	7,19	0,26
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,31	4,52	13,66	104,57	0,07	27,68	30	0,23	48,31	69,81	30,91	1,41
ттк№-200н	Зразы "Любимые " с сыром с овощами (зел.горошек)	75/15	10,7	18,28	8,19	240,03	0,09	0,04	2,9	0,25	107,39	182,94	29,09	1,37
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4,65	4,75	24,86	160,8	0,16	0,1	0,00	0,29	9,65	110,42	72,99	2,46
ТТК-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,03	0,15	0,65	8,25	10,65	4,8	0,41
	Хлеб "Рябиனுшка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб "Дарницкий"	1/36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Полдник			6,12	5,28	8,65	106,56	0,06	42,2	1,69	0,00	248,98	202,56	33,76	0,21
698/04	Простокваша	200	6,12	5,28	8,65	106,56	0,06	42,2	1,69	0,00	248,98	202,56	33,76	0,21
	Кекс для детск.питания	28	1,68	6,16	15,68	124,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
19 день			49,63	52,30	258,60	1 687,20	0,69	0,477	41,20	6,90	810,20	810,30	169,30	7,71
Завтрак			21,6	23,31	39,37	453,71	0,25	1,99	120,77	1,31	225,21	392,08	64,86	5,43
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	200	1,8	0,00	16,8	74,4	0,08	0,00	120	0,44	68	46	26	0,6
340/04	Омлет натуральный с маслом	180/3	17,32	22,99	2,6	286,62	0,12	1,94	0,67	0,87	144,46	312,93	23,96	3,53
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	5,06	21,5	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	Хлеб "Рябиனுшка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Обед			28,20	19,91	91,92	674,64	0,53	78,23	62,66	1,87	125,28	435,78	120,15	4,38
ТТК-294н	Огурец свежий порциями	60	3,26	0,06	1,53	19,72	0,02	0,01	6,12	0,06	14,08	25,7	8,57	0,37
148/2004	Суп лапша домашняя с цыпл	250/25	7,89	7,07	13,96	151	0,08	28,02	2,5	0,47	20,91	90,61	16,48	0,96
ТТК №523	Горбуша тушенная с овощами	50/50	12,84	7,48	5,18	139,36	0,15	49,63	4,49	1,07	23,87	143,68	30	0,71

	порции, г.	г.			ценност ь, ккал	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
		Белки	Жиры	Углев оды									
ИТОГО ЗА 21 дней		1211,70	1243,20	5275,20	37012,50	18,90	11,03	945,00	157,50	17325,00	17325,00	3937,50	189,00
В среднем в день:		57,70	59,20	251,20	1762,50	0,90	0,525	45,00	7,50	825,00	825,00	187,50	9,00

Примечание:

- 1) С 1 марта заменяется на салат из овощей урожая прошлого года, в которых овощи проходят термическую обработку или используются овощи нового урожая.
- 2) Допускается изменение массы порции блюд в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение 9, таблица 1
- 3) Разрешается проводить замену блюд, согласно ассортимента продукции, реализуемой в пищеблоках образовательных организаций (согласно п.8.1.5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
- 4) При включении в меню яйца вареного норма выхода должна составлять не менее 1шт яйца-40гр.

Зам. Ген. директора по производству и качеству



Г.Н. Мартынова