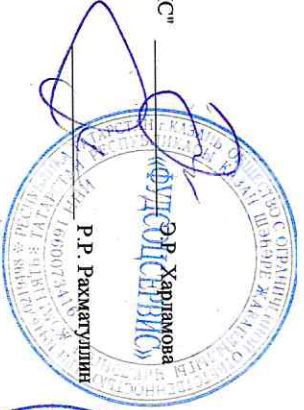


Разработано и утверждено

Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Директор ООО "АБК-Пэймент"



Мочаев С.А.

Примерное пятидневное меню образовательного дня для учащихся образовательных учреждений

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 96, 105 Сбор.рек. На прок. Рассольник Ленинградский, с куриными фрикадельками, со сметаной

№ 96, 105 Сбор.рек. На прок. Компот из свежих яблок с изюмом

№ 96, 105 Сбор.рек. На прок. Хлеб ржаной

Итого:

№ 113 Сбор.рек. На прок. Суп-лапша домашняя с мясом птицы

№ 113 Сбор.рек. На прок. Напиток из шиповника

№ 113 Сбор.рек. На прок. Хлеб ржаной

Итого:

СРЕДА

№ 348 Сбор.рек. На прок. Пшурпа с говядиной

№ 348 Сбор.рек. На прок. Компот из урожая

№ 348 Сбор.рек. На прок. Хлеб ржаной

Итого:

Выход:	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергичность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
250/10/5	3,51	7,16	12,96	135,95	0,10	8,50	8,98	2,39	38,15	70,19	26,07	1,05
200	0,25	0,12	28,87	118,40	0,02	0,45	0,00	0,08	17,25	11,88	6,63	0,70
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
495	5,74	7,64	53,70	313,75	0,17	8,95	8,98	2,89	64,10	127,07	46,80	2,92
250/10	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,74	18,32	2,67	33,91	54,90	12,70	0,84
200	0,68	0,28	10,78	48,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
490	8,31	6,74	34,28	240,15	0,12	100,74	18,32	3,85	63,95	103,34	30,24	2,64
250/10	5,04	8,32	18,63	173,31	0,16	5,81	0,00	2,44	52,28	137,98	38,30	1,81
200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,016	0,6	0	0,826	33,22	22,8	18,16	0,48
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
490	7,77	8,74	58,44	349,11	0,22	6,41	0,00	3,69	94,20	205,78	70,56	3,46

ЧЕТВЕРГ

№8 Сбор.рек. На прок-но для обуч. Во всех образов.учреж.-Дети 2017	Супл крестьянский с крутой (пшено) с крупными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	2,98	6,99	7,07	104,95	0,05	10,00	8,98	2,34	44,88	47,04	16,07	0,70
№876 Сбор.рек. На прок-но для обуч. Во всех образов.учреж.-Дети 2017	Чай с мармеладом	190/10	0,09	0,02	11,91	48,15	0,00	0,10	0,00	0,00	4,87	3,65	2,35	0,43
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		495	5,05	7,37	30,86	212,50	0,10	10,10	8,98	2,76	58,45	95,69	32,51	2,29

ПЯТНИЦА

№ 115 Сбор.рек. На прок-но для обуч. Во всех образов.учреж.-Дети 2017	Харчо с мясом пшеницы, со сметаной	250/10/5	3,18	7,40	2,10	86,80	0,01	1,73	10,82	2,38	31,14	19,45	2,48	0,20
№ 349 Сбор.рек. На прок-но для обуч. Во всех образов.учреж.-Дети 2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,91	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83	0,87
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		495	5,82	7,85	36,01	239,10	0,08	2,64	10,82	3,44	80,44	93,75	38,40	2,24

СУББОТА

№ 82 Сбор.рек. На прок-но для обуч. Во всех образов.учреж.-Дети 2017	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,93	6,84	11,19	131,46	0,06	10,75	7,00	2,48	56,28	78,42	29,80	0,17
№ 376 Сбор.рек. На прок-но для обуч. Во всех образов.учреж.-Дети 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40,00	0,03	0,03	0,00	0,42	11,1	2,8	1,4	0,28
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		495	5,98	7,22	33,07	230,86	0,11	10,78	7,00	2,90	76,08	126,22	45,30	1,62
Всего за 6 дней 1 недели:		2960	38,66	45,55	246,36	1585,47	0,80	139,61	54,10	19,51	437,21	751,83	263,81	15,16

2 недели

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 88 Сбор. ред. На протяжении Супп картофеля с вермишелью, с куриными
для общ. Во всех фрикадельками

№ 377 Сбор. ред. На протяжении Чай с сахаром и лимоном
но для общ. Во всех
образ. учреж.-Дети 2017

табл. 6 стр. 134, 144, Хмк. Состав и калорийность Хлеб ржаной
россиянских продуктов питания
Дети + 2012

Итого: 490 6,16 4,54 40,33 240,25 0,17 10,38 3,98 1,87 55,75 126,95 44,98 2,74

ВТОРНИК

№ 88 Сбор. ред. На протяжении Ши из свежей капусты с картофелем с мясом,
для общ. Во всех со сметаной

№ 349 Сбор. ред. На протяжении Компот из сухофруктов
но для общ. Во всех
образ. учреж.-Дети 2017

табл. 6 стр. 134, 144, Хмк. Состав и калорийность Хлеб ржаной
россиянских продуктов питания
Дети + 2012

Итого: 495 7,34 6,53 42,04 264,98 0,13 16,70 5,00 3,42 104,95 126,35 58,50 2,88

СРЕДА

№ 86 Сбор. ред. На протяжении Супп с рисовой крупкой и мясными
для общ. Во всех фрикадельками

ТТК составлена на основании акта пробности Напиток из шиповника
2019 г от 29.10.19

табл. 6 стр. 134, 144, Хмк. Состав и калорийность Хлеб ржаной
россиянских продуктов питания
Дети + 2012

Итого: 490 5,23 6,61 24,46 178,46 0,08 100,80 2,00 3,49 54,19 81,73 26,29 2,16

ЧЕТВЕРГ

№ 102 Сбор. ред. На протяжении Супп картофельный с горохом, с куриными
но для общ. Во всех фрикадельками
образ. учреж.-Дети 2017

№ 376 Сбор. ред. На протяжении Чай с сахаром
но для общ. Во всех
образ. учреж.-Дети 2017

табл. 6 стр. 134, 144, Хмк. Состав и калорийность Хлеб ржаной
россиянских продуктов питания
Дети + 2012

Итого: 490 8,34 5,85 38,42 252,65 0,28 5,86 0,00 2,85 64,48 135,90 51,08 3,50

ПТИЦА

№ 95 Сбор реч. На прог-но для обл. Во всех образ. Учреж-Дети 2017	Рассоленный домашний с мясными фрикадельками	250/10	4,09	6,26	12,76	134,11	0,11	13,18	2,00	2,44	41,90	86,59	31,30	1,23
ТТК	Компот из изюма и урюка	200	0,55	0,07	18,89	79,30	0,02	0,30	0,00	0,45	26,77	21,08	13,14	0,47
Титл о стр 134, 144, Хим. Соста и калорийность основных продуктов питания №..... 2017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	490	6,62	6,69	43,53	272,81	0,18	13,48	2,00	3,31	77,37	152,67	58,54	2,87

СУББОТА

Акт пропускной от 16.02.2019	Солянка	250	8,03	9,15	7,19	168,63	0,06	0,80	5,88	1,58	23,73	56,55	16,75	0,58
№376 Сбор реч. На прог-но для обл. Во всех образ. Учреж-Дети 2017	Чай с мармеладом	190/10	0,09	0,02	11,91	48,15	0,00	0,10	0,00	0,00	4,87	3,65	2,35	0,43
Титл о стр 134, 144, Хим. Соста и калорийность	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Всего:	480	10,10	9,53	30,98	276,18	0,11	0,90	5,88	2,00	37,29	105,20	33,20	2,17

Всего за 6 дней 2 недели:	2935	43,79	39,75	219,76	1485,33	0,94	148,12	18,86	16,94	394,04	728,80	272,57	16,31
Всего за 12 дней:	5895	82,45	85,30	466,12	3070,80	1,74	287,73	72,96	36,45	831,24	1480,63	536,38	31,48
В среднем на 1 учащегося в день	491	6,87	7,11	38,84	255,90	0,14	23,98	6,08	3,04	69,27	123,39	44,70	2,62