

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

7-11 лет

День 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1
	Обед														
1	Салат из квашеной капусты	60	0,94	3,61	5,27	57,42	0,03	19,74	0	9,6	19,18	20,32	9,98	0,34	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	200/8	2,16	2,28	13,96	94,6	0,08	6,6	0	1,14	23,36	54,06	21,82	0,9	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Котлеты рыбные	80	8,54	5,26	9,68	71,9	0,06	0,61	0,02	2,34	20,57	104,38	18,97	0,69	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Картофель отварной (с маслом)	150	2,88	5,65	49,98	150	0,15	20,6	0,03	0,21	19,52	79,7	29,03	1,17	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
5	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	0,02	0,72	0	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,4	0,84	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
7	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	1,2	114,95	0,05	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
	Всего		21,14	17,83	112,95	715,19	0,43	48,27	0,05	14,76	135,81	369,7	122,96	5,79	

День 2

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1
	Обед														
1	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79	
2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,42	3,96	6,32	71,8	0,04	12,62	0	1,88	39,4	39,2	17,7	0,66	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Птица тушеная в соусе	80	9,42	8,1	42,34	90	0,04	1,15	0,03	0,77	31,12	72,4	10,51	0,73	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	2,09	38,64	243,75	0,21	0	0	0,6	14,82	203,93	135,83	4,56	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
5	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,14	25,36	103	0,01	26,4	0	0	6,05	3,83	3,13	0,95	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
6	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	1,2	114,95	0,05	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,4	0,84	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
	Всего		26,4	18,85	119,66	772,7	0,39	44,16	0,03	5,84	133,37	431,54	205,29	8,73	

День 3

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1
	Обед														
1	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,82	14,23	98,52	0,05	3,47	0	1,76	11,62	23,52	15,17	0,71	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
2	Суп картофельный с мясом птицы	200/8	1,88	2,26	13,5	91,2	0,16	16,45	0	1,02	38,53	62,18	25,12	1,32	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Гуляш из говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2	0	0	23,6	117,03	20,27	2	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	70,45	195,72	0,06	0	0,03	0,81	12,15	37,58	8,15	0,81	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
5	Сок фруктовый	200	20	2	58	330	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
6	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	1,2	114,95	0,05	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,4	0,84	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
	Всего		48,47	28,9	161,49	1087,91	0,37	25,12	0,03	4,56	120,6	342,11	102,41	6,83	

День 4

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1
	Обед														
1	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,85	3,62	3,77	51	0,02	3,57	0	1,63	18,43	23,7	11,17	0,64	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
2	Суп с фрикадельками	200	4,2	2	9,4	82	0,08	6,8	0	0,2	26	76	22,6	1	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Жаркое по-домашнему	200	18,52	20,68	18,94	337,14	0,14	7,72	0	3,54	34,86	235,14	48,54	4,42	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Компот из смородины	200	0,6	0,2	16	68	0	0	0	0	0	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
5	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	1,2	114,95	0,05	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,4	0,84	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
	Всего		30,13	27,45	50,15	746,61	0,33	18,09	0	6,34	99,99	422,64	108,01	8,05	

День 5

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1
	Обед														
1	Салат из отварной моркови с сыром	60	0,74	0,05	6,89	49,02	0,04	2,02	0	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК

2	Суп картофельный с фасолью и мясом птицы	200/8	4,4	4,22	13,22	118,6	0,18	4,66	0	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Тефтели из говядины	130	8,81	9,8	11,15	167,82	0,07	0,48	0,04	0,53	27,95	98,25	19,5	0,81	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Капуста тушеная	150	3,09	4,86	14,15	112,65	0,05	25,74	0	2,6	83,18	60,21	30,98	1,22	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
5	Сок фруктовый	200	20	2	58	330	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
6	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	1,2	114,95	0,05	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,4	0,84	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
Всего			43,00	21,88	105,45	986,56	0,43	36,9	0,04	14,08	195,43	362,4	134,27	6,06	

День 6

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1
	Обед														
1	Икра кабачковая для ДП	60	0,83	6,01	3,93	73,2	0,02	7,04	0	2,77	24,88	23,12	12,07	0,52	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	200/8	2,16	2,28	13,96	94,6	0,04	12,62	0	1,88	39,4	39,2	17,7	0,66	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Котлеты рубленные из птицы	80	11,13	21,38	11,24	282,18	0,07	0,76	0,06	2,11	40,39	70,94	15,13	1,03	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	0,03	0	0	0,29	1,37	60,95	16,34	0,53	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
5	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	0,02	0,72	0	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,4	0,84	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
7	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	1,2	114,95	0,05	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
Всего в			17,00	23,85	128,38	743,8	0,27	21,14	0,06	8,52	159,22	305,45	104,4	5,43	

День 7

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1
	Обед														
1	Салат картофельный с зеленым горошком	60	0,9	3,04	7,81	62,22	0,04	2,14	0	4,95	22,75	33,73	23,45	0,64	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
2	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной и мясом птицы	200/5/8	2,84	4,1	11,34	102,2	0,08	5,36	0	1,94	43,34	79,6	27,56	1,38	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Тефтели рыбные	130	12,88	10,69	15,29	209,62	0,1	2,03	0,03	4,39	71,14	153,91	28,94	0,91	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Картофельное пюре	150	3,1	9,15	17,98	172,86	0,15	17,81	0,05	0,24	41,66	87,03	27,41	1,04	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК

5	Компот из свежемороженых ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0	0	0	0	0	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
6	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	1,2	114,95	0,05	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,4	0,84	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
Всего			22,72	27,61	71,04	731,29	0,42	27,34	0,08	11,97	190,39	407,27	119,86	5,52	

День 8

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1
	Обед														
1	Салат из отварной свеклы	60	0,65	3,65	6,72	62,34	0,01	3,86	0	6,36	17,56	19,09	10,1	0,89	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
2	Суп гороховый с мясом птицы	200/8	5,72	38,52	12,5	439,4	0,14	0,8	0	17,82	59,5	147,46	33,82	1,84	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Сосиски отварные	50	5,29	11,34	1,98	132	0,01	1,2	0	0	23,6	117,03	20,27	2	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Капуста тушеная	150	3,06	3,52	11,83	115,5	0,05	25,62	0	2,93	88,13	61,04	31,28	1,25	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
5	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	0,01	26,4	0	0	6,05	3,83	3,13	0,95	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
6	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	1,2	114,95	0,05	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,4	0,84	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
Всего			21,34	58,06	67,09	1090,51	0,3	57,88	0	28,08	215,54	436,25	124,3	7,97	

День 9

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1
	Обед														
1	Салат из квашеной капусты	60	0,94	3,61	5,27	57,42	0,03	19,74	0	9,6	19,18	20,32	9,98	0,34	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
2	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом птицы	200/5/8	1,62	4,08	9,58	85,8	0,08	6,7	0	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Котлета домашняя из говядины	80	6,32	9,69	6,58	139,72	0,08	0,12	0,02	1,38	16,99	67,91	11,04	1,05	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	0,21	0	0	0,6	14,82	203,93	135,83	4,56	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
5	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	11,14	49,6	0	0	0	0	0,16	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
6	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	1,2	114,95	0,05	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,4	0,84	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК

Всего в	18,49	23,7	71,3	750,71	0,49	26,56	0,02	14,43	95,17	425,34	201,89	8,68	
----------------	--------------	-------------	-------------	---------------	-------------	--------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--

День 10

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1
	Обед														
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	0,02	4,12	0	1,13	17	24,97	11,03	0,79	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
2	Суп из овощей с мясом птицы	200/8	1,28	4	7,32	76,2	0,06	8,3	0	1,86	27,88	39,42	16,6	0,62	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	6,47	5,91	13,29	132,5	0,04	0,15	0,02	1,6	37,14	90,14	13,69	0,9	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Пюре картофельное (с маслом)	150	3,1	9,15	17,98	172,86	0,15	17,81	0,05	0,24	41,66	87,03	27,41	1,04	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
5	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	0,02	0,72	0	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
6	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	1,2	114,95	0,05	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,4	0,84	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
	Всего		18,46	19,76	74,72	654,77	0,38	31,1	0,07	6,3	176,86	352,8	111,89	6,04	
	Итого за 10 дней		20,11	21,7	80,2	658,74	0,5	32	0,09	7,2	180,3	365,2	85,5	4,2	

В соответствии с действующими нормативными документами предусмотрена замена салатов из сырых овощей на салаты допустимых пищевых продуктов, равноценных по пищевой и энергетической ценности.

Заказчик:

_____ (С.А. Жаленкова)
М.П.

Исполнитель:

_____ (Р.И. Бабаков)
М.П.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

11-18 лет

День 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1
	Обед														
1	Салат из квашеной капусты	100	0,94	3,61	5,27	57,42	0,03	19,74	0	9,6	19,18	20,32	9,98	0,34	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	250/8	2,7	2,85	17,45	118,25	0,1	8,25	0	1,43	29,2	67,58	27,28	1,13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Котлеты рыбные	100	10,67	6,57	12,1	152,38	0,08	0,76	0,02	2,93	25,71	130,48	23,71	0,86	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	0,18	24,71	0,04	0,25	23,42	95,63	34,83	1,4	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
5	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	0,02	0,72	0	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
6	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52	0,04	0	0	0,52	11	34,8	13,2	1	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
7	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	1,2	114,95	0,05	0,24	0	0,45	0	53	12,5	0	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
	Всего		24,39	20,85	92,86	849,32	0,5	54,42	0,06	15,68	140,99	425,25	138,96	5,43	

День 2

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1
	Обед														
1	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65	0	2,7	35,46	40,63	20,7	1,32	
2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,77	4,95	7,9	89,75	0,05	15,78	0	2,35	49,25	49	22,313	0,83	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Птица тушеная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	0,05	1,44	0,04	0,96	38,9	90,5	13,14	0,91	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,31	7,31	46,37	292,5	0,25	0	0	0,72	17,78	244,71	162,99	5,47	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
5	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	0,01	26,4	0	0	6,05	3,83	3,13	0,95	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
6	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52	0,04	0	0	0,52	11	34,8	13,2	1	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
7	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	1,2	114,95	0,05	0,24	0	0,45	0	53	12,5	0	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
	Всего в		31,89	29,4	99,52	966,32	0,46	50,51	0,04	7,7	158,44	516,47	247,973	9,53	

1	Салат из отварной моркови с сыром	100	0,74	0,05	6,89	49,02	0,04	2,02	0	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
2	Суп картофельный с фасолью и мясом птицы	250/8	5,5	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	0	2,43	42,68	88,1	35,58	2,05	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Тефтели из говядины	150	10,17	11,31	12,87	193,63	0,08	0,56	0,05	0,62	32,25	113,37	22,5	0,93	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Капуста тушеная (из свежей капусты)	180	3,71	5,83	16,97	135,18	0,05	30,89	0	3,11	99,81	72,25	31,17	1,46	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
5	Сок фруктовый	200	20	2	58	330	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
6	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52	0,04	0	0	0,52	11	34,8	13,2	1	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
7	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	1,2	114,95	0,05	0,24	0	0,45	0	53	12,5	0	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
Всего			46,08	25,41	113,3	1064,55	0,49	43,54	0,05	15,17	215,2	407,18	144,58	5,84	

День 6

l	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1
Обед															
1	Икра кабачковая для ДП	100	0,83	6,01	3,93	73,2	0,02	7,04	0	2,77	24,88	23,12	12,07	0,52	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	250/8	2,7	2,85	17,45	118,25	0,05	15,78	0	2,35	49,25	49	22,313	0,83	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Котлеты рубленые из птицы	100	13,91	26,73	14,05	352,73	0,09	0,95	0,08	2,64	50,49	88,67	18,91	1,29	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	0,04	0	0	0,34	1,64	73,13	19,6	0,63	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
5	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	0,02	0,72	0	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
6	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52	0,04	0	0	0,52	11	34,8	13,2	1	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
7	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	1,2	114,95	0,05	0,24	0	0,45	0	53	12,5	0	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
Всего			22,34	36,42	144,64	1028,29	0,31	24,73	0,08	9,57	169,74	345,16	116,053	4,97	

День 7

l	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1
Обед															
1	Салат картофельный с зеленым горошком	100	0,9	3,04	7,81	62,22	0,04	2,14	0	4,95	22,75	33,73	23,45	0,64	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
2	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной и мясом птицы	250/5/8	3,55	5,12	14,18	127,75	0,1	6,7	0	2,43	54,18	99,5	34,45	1,73	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Тефтели рыбные	150	14,86	12,33	17,64	241,88	0,12	2,34	0,03	5,07	82,08	177,59	33,39	1,05	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК

4	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,73	10,98	21,58	207,43	0,18	21,37	0,05	0,29	49,99	104,44	32,89	1,24	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
5	Компот из свежемороженых ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0	0	0	0	0	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
6	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52	0,04	0	0	0,52	11	34,8	13,2	1	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
7	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	1,2	114,95	0,05	0,24	0	0,45	0	53	12,5	0	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
Всего			29,2	32,5	80,67	917,19	0,53	32,79	0,08	13,71	220	503,06	149,88	5,66	

День 8

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1
	Обед														
1	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,2	103,9	0,02	6,44	0	10,6	29,27	31,81	16,83	1,48	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
2	Су гороховый с мясом птицы	250/8	7,15	48,15	15,62	549,25	0,18	1	0	22,28	74,38	184,33	42,28	2,3	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Сосиски отварные	50	5,29	11,34	1,98	132	0,01	1,2	0	0	23,6	117,03	20,27	2	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,2	138,6	0,05	30,74	0	3,51	105,75	73,24	37,53	1,49	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
5	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	0,01	26,4	0	0	6,05	3,83	3,13	0,95	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
6	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52	0,04	0	0	0,52	11	34,8	13,2	1	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
7	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	1,2	114,95	0,05	0,24	0	0,45	0	53	12,5	0	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
Всего			23,82	73,22	77,06	1265,02	0,35	66,02	0	37,36	250,05	498,04	145,74	8,27	

День 9

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1
	Обед														
1	Салат из квашеной капусты	100	0,94	3,61	5,27	57,42	0,03	19,74	0	9,6	19,18	20,32	9,98	0,34	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
2	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом птицы	250/5/8	2,03	5,1	11,97	107,25	0,1	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Котлета домашняя из говядины	100	7,9	12,11	8,23	174,65	0,1	0,15	0,02	1,73	21,24	84,89	13,8	1,31	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	0,25	0	0	0,72	17,78	244,71	162,99	5,47	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
5	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	11,14	49,6	0	0	0	0	0,16	0	0	0	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
6	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52	0,04	0	0	0,52	11	34,8	13,2	1	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК

7	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	1,2	114,95	0,05	0,24	0	0,45	0	53	12,5	0	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
Всего			21,2	28,21	82,68	849,03	0,57	28,51	0,02	15,37	98,51	494,45	236,65	9,05	

День 10

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1
	Обед														
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,9	0,04	6,86	0	1,88	28,33	41,61	18,39	1,31	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
2	Суп из овощей с мясом птицы	250/8	1,6	5	9,15	95,25	0,08	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
3	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	8,09	7,39	16,61	165,62	0,05	0,19	0,03	2	46,42	112,67	17,11	1,12	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
4	Пюре картофельное (с маслом)	180	3,73	10,98	21,58	207,43	0,18	21,37	0,05	0,29	49,99	104,44	32,89	1,24	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
5	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	0,02	0,72	0	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
6	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52	0,04	0	0	0,52	11	34,8	13,2	1	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
7	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	1,2	114,95	0,05	0,24	0	0,45	0	53	12,5	0	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 ТТК
Всего			21,69	25,72	146,39	815,7	0,46	39,76	0,08	7,97	203,07	419,24	132,3	6,15	
Итого за 10 дней			23,15	28,10	135,2	868,2	0,5	44,5	0,18	10,12	229,3	416,5	140,8	8,12	

В соответствии с действующими нормативными документами предусмотрена замена салатов из сырых овощей на салаты допустимых пищевых продуктов, равноценных по пищевой и энергетической ценности.

Заказчик:

_____ (С.А. Жаленкова)

Исполнитель:

_____ (Р.И. Бабаков)

М.П.