

Согласовано:

Директор ЛГ МАОУ «Гимназия №6»

  
Н.Н. Девятова

« 31 » 05 2024 год

УТВЕРЖДАЮ:

Зам.директора ООО «АВОКАДО»

  
Г.Т. Джафаров

« 31 » 05 2024 год

## **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

*для организации питания детей и подростков  
в возрасте с 12 лет и старше в пришкольном  
оздоровительном лагере с дневным пребыванием*

*(летний каникулярный период 2024 года)*

*г. Лангепас*

Возрастная группа: 12 лет и старше

Сезон: лето

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
ТК № 293 раскл 15 сб 2005	Сыр (порциями)	25	6,78	8,00	0,00	80,23
ТТК № 14	Каша молочная манная с маслом 200/10	210	14,96	11,81	47,43	313,03
ТТК № 65	Чай с молоком	200	1,60	1,60	16,18	86,18
	Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,40
	Фрукт по сезону	100	0,70	0,00	5,00	25,30
<b>Итого за Завтрак</b>		565	23,00	24,30	100,30	729,80
						24
<b>Обед</b>						
ТТК № 33	Салат из свежих огурцов и помидоров (огурцы свеж., помидоры свеж., лук репчатый, масло раст.)	100	0,90	10,00	3,35	107,47
ТК № 93 раскл 110 сб 2004	Борщ из свежей капусты со сметаной 250/10	260	4,02	2,88	14,08	119,68
ТТК № 22	Плов из птицы*	200	12,50	14,50	33,70	328,40
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	92,00
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80
	Йогурт сливочный 115 гр,шт	115	2,50	5,80	19,60	141,00
<b>Итого за Обед</b>		935	34,50	35,16	170,04	1044,25
						35
<b>Итого за день</b>			57,50	59,46	270,34	1774,05
						59

\*-Замена на плов из говядины, в связи с невозможностью использования мяса птицы из-за отсутствия цехового разделения в школах №№ 1, 2, 6.

Возрастная группа: 12 лет и старше

Сезон: лето

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
ТТК № 42	Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	100	0,94	9,96	3,79	109,25
ТТК № 39	Котлета из говядины	100	9,90	8,50	17,70	240,63
ТТК № 47 раскл 508 сб 2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,10	4,14	45,00	237,60
ТТК № 72	Чай с лимоном 200/10	210	0,50	0,00	19,50	86,02
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
<b>Итого за Завтрак</b>		620	24,60	24,70	104,30	736,00
						25
<b>Обед</b>						
ТТК № 213	Салат Незнайка (капуста б/к, огурцы свеж., масло раст.)	100	1,00	15,00	9,00	176,00
ТТК № 50	Суп с макаронными изделиями	250	3,00	6,00	14,80	119,50
ТТК № 21	Рыба с картофелем по- русски	200	24,00	13,00	16,00	280,00
ТТК № 68	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,26	89,66
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80
	Фрукт свежий (по сезону)	190	2,85	0,00	39,90	233,60
<b>Итого за Обед</b>		1000	33,29	34,00	163,28	1005,52
						34
<b>Итого за день</b>			57,89	58,70	267,58	1741,52
						59

Возрастная группа: 12 лет и старше

Сезон: лето

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
ТК №292 раскл 14 сб 2005	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
ТТК № 222	Чизкейк творожный	200	18,76	21,72	52,80	413,24
ТТК № 75	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,18
	Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,40
	Фрукт свежий (по сезону)	110	2,00	0,50	23,00	158,40
		550	23,75	25,00	103,04	718,00
						24
<b>Обед</b>						
192, табл.24/1996	Помидоры свежие порциями	100	1,00	0,00	4,00	24,00
ТТК № 79	Суп кудрявый	250	1,30	3,32	29,70	158,40
ТТК № 220	Суфле из печени	100	10,22	8,79	10,43	205,17
ТТК № 209	Рагу из овощей	180	9,00	10,00	28,00	237,00
ТТК № 238	Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80
	Вафли 50 гр, шт	50	2,75	15,00	30,50	210,00
<b>Итого за Обед</b>		940	34,58	35,02	174,03	1060,21
						35
<b>Итого за день</b>			58,33	60,02	277,07	1778,21
						59

Возрастная группа: 12 лет и старше

Сезон: лето

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
ТК № 293 раскл 15 сб 2005	Сыр (порциями)	25	6,78	8,00	0,00	80,23
ТТК № 13	Каша молочная пшённая с маслом 200/10	210	8,50	10,00	47,43	318,94
ТТК № 90	Кофейный напиток с молоком	200	3,39	2,12	24,82	127,60
	Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,40
	Йогурт сливочный 115 гр,шт	115	2,50	5,80	19,60	141,00
<b>Итого за Завтрак</b>		580	25,60	25,88	114,32	785,14
						26
<b>Обед</b>						
ТТК № 53	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурцы конс., лук репч., масло раст.)	100	1,86	4,15	2,98	112,30
ТТК № 103	Суп картофельный с клецками	250	4,17	3,27	29,76	167,55
ТТК № 240	Рисовая запеканка с говядиной	200	17,57	24,73	47,28	446,88
ТТК № 91	Компот из свежемороженных ягод	200	0,32	0,13	22,28	93,67
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80
<b>Итого за Обед</b>		810	35,28	36,22	184,32	1050,11
						35
<b>Итого за день</b>			60,9	62,10	298,6	1835,25
						61

Возрастная группа: 12 лет и старше

Сезон: лето

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
ТТК № 211	Салат Росинка (капуста свежая б/к, яблоко свежие, масло раст)	100	1,00	15,00	10,00	182,00
ТТК № 245	Колбаса отварная	100	11,00	8,50	11,00	206,00
ТК № 87 раскл 520 сб 2004	Картофельное пюре	180	3,80	5,36	24,91	183,13
ТТК № 72	Чай с лимоном 200/10	210	0,50	0,00	19,50	86,02
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
<b>Итого за Завтрак</b>		620	26,30	27,18	119,21	790,15
						26
<b>Обед</b>						
ТТК № 42	Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	100	0,94	9,96	3,79	109,25
ТТК № 82	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/10	260	2,75	4,38	18,06	135,60
ТТК № 39	Шницель из говядины	100	9,90	8,50	17,70	240,63
ТТК № 41	Макаронные изделия отварные	180	6,35	5,07	41,83	241,32
ТТК № 81	Компот из кураги	200	0,89	0,00	17,86	135,44
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80
	Фрукт свежий (по сезону)	100	1,50	0,00	21,00	144,00
<b>Итого за Обед</b>		1000	26,32	37,43	180,25	1080,42
						36
<b>Итого за день</b>			52,62	64,61	299,46	1870,57
						62

Возрастная группа: 12 лет и старше

Сезон: лето

День: суббота

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
192,табл.24/1996	Помидоры свежие порциями	100	1,00	0,00	4,00	24,00
ТТК № 151	Омлет натуральный	200	17,40	18,40	36,78	482,00
ТТК № 75	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,18
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
	Печенье (весовое)	20	1,00	3,00	14,00	90,00
<b>Итого за Завтрак</b>		550	24,56	25,36	104,48	756,00
						25
<b>Обед</b>						
ТТК № 78	Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж., лук репч, яйцо, масло раст.)	100	3,65	13,08	5,68	149,90
ТТК № 38	Щи из свежей капусты со сметаной 250/10	260	5,55	5,80	14,90	117,95
ТК № 74 раскл 431 сб 2004	Печень по-строгановски	100	11,32	11,58	5,03	139,62
ТК № 47 раскл 508 сб 2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,10	4,14	45,00	237,60
ТТК № 315	Компот из свежих фруктов	200	0,54	0,11	24,83	102,37
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80
	Сок фруктовый 0,2 л,шт	200	1,00	0,20	20,20	92,00
<b>Итого за Обед</b>		1100	34,55	35,48	165,45	1033,20
						35
<b>Итого за день</b>			59,11	60,84	269,93	1789,20
						60

Возрастная группа: 12 лет и старше

Сезон: лето

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
ТК № 293 раскл 15 сб 2005	Сыр (порциями)	25	6,78	8,00	0,00	80,23
ТТК № 18	Каша молочная рисовая с маслом 200/10	210	7,00	12,00	48,00	318,00
ТТК № 65	Чай с молоком	200	1,60	1,60	16,18	86,18
	Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,40
	Фрукт по сезону	100	0,70	0,00	5,00	25,30
<b>Итого за Завтрак</b>		565	23,00	24,30	100,30	729,80
						24
<b>Обед</b>						
ТК № 192 табл 24 сб 1996	Огурцы свежие порциями	100	0,80	0,00	3,80	21,00
ТТК № 50	Суп с макаронными изделиями	250	3,00	6,00	14,80	119,50
ТТК № 264	Мясо духовое (говядина с картофелем)	200	16,00	18,31	41,00	402,41
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	92,00
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80
	Вафли 50 гр, шт	50	2,75	15,00	30,50	210,00
<b>Итого за Обед</b>		860	34,50	35,16	170,04	1044,25
						35
<b>Итого за день</b>			57,50	59,46	270,34	1774,05
						59



Возрастная группа: 12 лет и старше

Сезон: лето

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
ТТК № 211	Салат Росинка (капуста свежая б/к, яблоко свежие, масло раст)	100	1,00	15,00	10,00	182,00
ТТК № 245	Колбаса отварная	100	11,00	8,50	11,00	206,00
ТТК № 41	Макаронные изделия отварные	180	6,35	5,07	41,83	241,32
ТТК № 72	Чай с лимоном 200/10	210	0,50	0,00	19,50	86,02
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
<b>Итого за Завтрак</b>		620	24,60	24,70	104,30	736,00
						25
<b>Обед</b>						
ТТК № 78	Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж., лук репч, яйцо, масло раст.)	100	3,65	13,08	5,68	149,90
ТТК № 82	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/10	260	2,75	4,38	18,06	135,60
ТТК № 57	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	100	12,09	9,84	34,17	311,96
ТК №149 раскл 534 сб 2004	Капуста тушёная	180	4,32	6,00	18,96	146,40
ТТК № 315	Компот из свежих фруктов	200	0,54	0,11	24,83	102,37
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80
<b>Итого за Обед</b>		900	33,29	34,00	163,28	1005,52
						34
<b>Итого за день</b>			57,89	58,70	267,58	1741,52
						59

Возрастная группа: 12 лет и старше

Сезон: лето

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
ТК №292 раскл 14 сб 2005	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
ТТК № 202	Сырники из творога со сгущённым молоком 180/20	200	20,15	9,10	45,50	347,36
ТТК № 75	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,18
	Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,40
	Фрукт свежий (по сезону)	110	2,00	0,50	23,00	158,40
		550	23,75	25,00	103,04	718,00
						24
<b>Обед</b>						
192,табл.24/1996	Помидоры свежие порциями	100	1,00	0,00	4,00	24,00
ТТК № 38	Щи из свежей капусты со сметаной 250/10	260	5,55	5,80	14,90	117,95
ТК № 74 раскл 431 сб 2004	Печень по-строгановски	100	11,32	11,58	5,03	139,62
ТК № 47 раскл 508 сб 2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,10	4,14	45,00	237,60
ТТК № 68	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,26	89,66
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80
	Печенье 50 гр,шт	50	4,13	11,49	22,71	214,10
<b>Итого за Обед</b>		950	34,58	35,02	174,03	1041,10
						35
<b>Итого за день</b>			58,33	60,02	277,07	1759,10
						59

Возрастная группа: 12 лет и старше

Сезон: лето

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
ТК № 293 раскл 15 сб 2005	Сыр (порциями)	25	6,78	8,00	0,00	80,23
ТТК № 13	Каша молочная пшённая с маслом 200/10	210	8,50	10,00	47,43	318,94
ТТК № 90	Кофейный напиток с молоком	200	3,39	2,12	24,82	127,60
	Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,40
	Йогурт сливочный 115 гр,шт	115	2,50	5,80	19,60	141,00
<b>Итого за Завтрак</b>		580	25,60	25,88	114,32	785,14
						26
<b>Обед</b>						
ТТК № 33	Салат из свежих огурцов и помидоров (огурцы свеж., помидоры свеж., лук репчатый, масло раст.)	100	0,90	10,00	3,35	107,47
ТК № 93 раскл 110 сб 2004	Борщ из свежей капусты со сметаной 250/10	260	4,02	2,88	14,08	119,68
ТТк № 60	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,28	11,30	6,43	192,57
ТК № 87 раскл 520 сб 2004	Картофельное пюре	180	3,80	5,36	24,91	183,13
ТТК № 238	Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80
	Фрукт по сезону	100	0,70	0,00	5,00	25,30
<b>Итого за Обед</b>		1000	35,28	36,22	184,32	1050,11
						35
<b>Итого за день</b>			60,9	62,10	298,6	1835,25
						61

Возрастная группа: 12 лет и старше

Сезон: лето

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
ТТК № 42	Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	100	0,94	9,96	3,79	109,25
ТТК № 23	Котлета из птицы*	100	9,38	10,49	16,11	132,62
ТТК № 41	Макаронные изделия отварные	180	6,35	5,07	41,83	241,32
ТТК № 72	Чай с лимоном 200/10	210	0,50	0,00	19,50	86,02
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
<b>Итого за Завтрак</b>		620	26,30	27,18	119,21	790,15
						26
<b>Обед</b>						
ТТК № 53	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурцы конс., лук репч., масло раст.)	100	1,86	4,15	2,98	112,30
ТТК № 79	Суп кудрявый	250	1,30	3,32	29,70	158,40
ТТК № 273	Плов из говядины по- узбекски	200	15,50	17,20	40,30	341,90
ТТК № 91	Компот из свежемороженных ягод	200	0,32	0,13	22,28	93,67
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80
	Сок фруктовый 0,2 л,шт	200	1,00	0,20	20,20	92,00
<b>Итого за Обед</b>		1010	23,97	37,43	180,25	1080,42
						36
<b>Итого за день</b>			50,27	64,61	299,46	1870,57
						62

\*-Замена на котлету из говядины, в связи с невозможностью использования мяса птицы из-за отсутствия цехового разделения в школах №№ 1, 2, 6.

Возрастная группа: 12 лет и старше

Сезон: лето

День: суббота

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
ТТК № 105	Салат Фруктовый (фрукты, йогурт фруктовый)	100	8,77	10,35	27,95	135,65
ТТК № 106	Оладьи со сгущенным молоком 200/30	230	10,06	10,76	24,64	380,93
ТТК № 75	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,18
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
<b>Итого за Завтрак</b>		560	24,56	25,36	104,48	756,00
						25
<b>Обед</b>						
ТТК № 213	Салат Незнайка (капуста б/к, огурцы свеж., масло раст.)	100	1,00	15,00	9,00	176,00
ТТК № 3	Суп гороховый с гренками 250/15	265	4,25	4,75	28,32	124,50
ТТК № 46	Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,50
ТТК № 47 раскл 508 сб 2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,10	4,14	45,00	237,60
ТТК № 315	Компот из свежих фруктов	200	0,54	0,11	24,83	102,37
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80
<b>Итого за Обед</b>		905	34,55	35,48	165,45	1033,20
						35
<b>Итого за день</b>			59,11	60,84	269,93	1789,20
						60

Возрастная группа: 12 лет и старше

Сезон: лето

День: понедельник

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
ТК № 293 раскл 15 сб 2005	Сыр (порциями)	25	6,78	8,00	0,00	80,23
ТТК № 14	Каша молочная манная с маслом 200/10	210	14,96	11,81	47,43	313,03
ТТК № 65	Чай с молоком	200	1,60	1,60	16,18	86,18
	Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,40
	Фрукт по сезону	100	0,70	0,00	5,00	25,30
<b>Итого за Завтрак</b>		565	23,00	24,30	100,30	729,80
						24
<b>Обед</b>						
ТТК № 42	Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	100	0,94	9,96	3,79	109,25
ТТК № 50	Суп с макаронными изделиями	250	3,00	6,00	14,80	119,50
ТТК № 196	Азу с птицей*	200	17,00	8,00	19,00	351,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	92,00
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80
	Печенье 50 гр,шт	50	4,13	11,49	22,71	214,10
<b>Итого за Обед</b>		860	34,50	35,16	170,04	1044,25
						35
<b>Итого за день</b>			57,50	59,46	270,34	1774,05
						59

\*-Замена на азу с говядиной, в связи с невозможностью использования мяса птицы из-за отсутствия цехового разделения в школах №№ 1, 2, 6.

Возрастная группа: 12 лет и старше

Сезон: лето

День: вторник

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
ТТК № 211	Салат Росинка (капуста свежая б/к, яблоко свежие, масло раст)	100	1,00	15,00	10,00	182,00
ТТК № 39	Шницель из говядины	100	9,90	8,50	17,70	240,63
ТТК № 41	Макаронные изделия отварные	180	6,35	5,07	41,83	241,32
ТТК № 72	Чай с лимоном 200/10	210	0,50	0,00	19,50	86,02
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
<b>Итого за Завтрак</b>		620	24,60	24,70	104,30	736,00
						25
<b>Обед</b>						
192, табл.24/1996	Помидоры свежие порциями	100	1,00	0,00	4,00	24,00
ТТК № 45	Свекольник со сметаной 250/10	260	4,20	4,92	16,30	126,35
ТТК № 231	Печень тушеная в соусе	100	13,50	9,20	8,60	179,00
ТК № 146 раскл 512 сб 2004	Рис припущенный	180	3,96	5,40	32,99	196,43
ТТК № 91	Компот из свежемороженных ягод	200	0,32	0,13	22,28	93,67
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80
	Фрукт по сезону	100	0,70	0,00	5,00	25,30
<b>Итого за Обед</b>		1000	33,29	34,00	163,28	1005,52
						34
<b>Итого за день</b>			57,89	58,70	267,58	1741,52
						59

Возрастная группа: 12 лет и старше

Сезон: лето

День: среда

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
ТК №292 раскл 14 сб 2005	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
ТТК № 222	Чизкейк творожный	200	18,76	21,72	52,80	413,24
ТТК № 75	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,18
	Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,40
	Фрукт свежий (по сезону)	110	2,00	0,50	23,00	158,40
		550	23,75	25,00	103,04	718,00
						24
<b>Обед</b>						
ТТК № 10	Салат Карамель (огурцы свеж.,редис,перец слад.,лук репч.,масло раст.)	100	1,00	15,00	3,00	153,00
ТТК № 82	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/10	260	2,75	4,38	18,06	135,60
ТТК № 208	Запеканка картофельная с говядиной	200	17,44	23,82	46,66	439,68
ТТК № 68	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,26	89,66
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80
	Сок фруктовый 0,2 л,шт	200	1,00	0,20	20,20	92,00
<b>Итого за Обед</b>		1020	34,58	35,02	174,03	1041,10
						35
<b>Итого за день</b>			58,33	60,02	277,07	1759,10
						59



Возрастная группа: 12 лет и старше

Сезон: лето

День: четверг

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
ТК № 293 раскл 15 сб 2005	Сыр (порциями)	25	6,78	8,00	0,00	80,23
ТТК № 12	Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом 200/10	210	8,50	8,23	47,43	318,94
ТТК № 90	Кофейный напиток с молоком	200	3,39	2,12	24,82	127,60
	Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,40
	Йогурт сливочный 115 гр,шт	115	2,50	5,80	19,60	141,00
<b>Итого за Завтрак</b>		580	25,60	25,88	114,32	785,14
						26
<b>Обед</b>						
ТТК № 53	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурцы конс., лук репч., масло раст.)	100	1,86	4,15	2,98	112,30
ТТК № 38	Щи из свежей капусты со сметаной 250/10	260	5,55	5,80	14,90	117,95
ТТК № 241	Плов из говядины с гречневой крупой	200	23,16	25,00	36,5	454,30
ТТК № 238	Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80
	Фрукт по сезону	100	0,70	0,00	5,00	25,30
<b>Итого за Обед</b>		920	35,28	36,22	184,32	1050,11
						35
<b>Итого за день</b>			60,9	62,10	298,6	1835,25
						61

Возрастная группа: 12 лет и старше

Сезон: лето

День: пятница

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
ТТК № 33	Салат из свежих огурцов и помидоров (огурцы свеж., помидоры свеж., лук репчатый, масло раст.)	100	0,90	10,00	3,35	107,47
ТТК № 86	Котлета рыбная	100	12,70	7,30	14,00	158,00
ТТК № 87 раскл 520 сб 2004	Картофельное пюре	180	3,80	5,36	24,91	183,13
ТТК № 72	Чай с лимоном 200/10	210	0,50	0,00	19,50	86,02
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
<b>Итого за Завтрак</b>		620	26,30	27,18	119,21	790,15
						26
<b>Обед</b>						
ТТК № 78	Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж., лук репч, яйцо, масло раст.)	100	3,65	13,08	5,68	149,90
ТТК № 103	Суп картофельный с клецками	250	4,17	3,27	29,76	167,55
ТТК № 97	Бигус из говядины (говядина, капуста)	200	20,96	15,26	45,32	280,36
ТТК № 81	Компот из кураги	200	0,89	0,00	17,86	135,44
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80
<b>Итого за Обед</b>		810	33,66	37,43	180,25	1080,42
						36
<b>Итого за день</b>			59,96	64,61	299,46	1870,57
						62

Возрастная группа: 12 лет и старше

Сезон: лето

День: суббота

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
192, табл.24/1996	Помидоры свежие порциями	100	1,00	0,00	4,00	24,00
ТТК № 212	Макаронные изделия с сыром	200	16,00	15,00	45,00	499,00
ТТК № 75	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,18
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
	Печенье (весовое)	20	1,00	3,00	14,00	90,00
<b>Итого за Завтрак</b>		550	24,56	25,36	104,48	756,00
						25
<b>Обед</b>						
ТТК № 42	Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	100	0,94	9,96	3,79	109,25
ТК № 93 раскл 110 сб 2004	Борщ из свежей капусты со сметаной 250/10	260	4,02	2,88	14,08	119,68
ТТК № 39	Биточки из говядины	100	9,90	8,50	17,70	240,63
ТК № 146 раскл 512 сб 2004	Рис припущенный	180	3,96	5,40	32,99	196,43
ТТК № 315	Компот из свежих фруктов	200	0,54	0,11	24,83	102,37
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80
	Сок фруктовый 0,2 л,шт	200	1,00	0,20	20,20	92,00
<b>Итого за Обед</b>		1100	34,55	35,48	165,45	1033,20
						35
<b>Итого за день</b>			59,11	60,84	269,93	1789,20
						60

ИТОГО: за 18 дней	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
		58,0	61,0	280,5

При отсутствии второго завтрака калорийность основного завтрака увеличена на 5% в соответствии с п.8.1.2.1. Раздела VIII СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ИСПОЛНИТЕЛЬ: технолог -Шаньшера И.Г.  
контактный телефон - Тел. 8 982 522 24 42