

"Согласовано"

2023г.



и.о. Директора МУП ТОО "Поиск"

Сымыных Р.Г.  
2023г.

**Примерный 10-ти и 12-дневный рацион питания для детей 7-11 лет (начальное звено) и 12-ти лет старшее звено), обучающихся в общеобразовательных учреждениях г.Воткинска на осенне-зимний период 2023-2024 гг.**

День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Горячее питание завтрак 83,75 рублей (начальное звено) для 1 смены</b>																
13/04	Салат "Сезонный"	60	0,65	3,05	4,58	50,25	210,25	0,02	12,57				21,14	17,98	7,78	0,34
376/94	Поджарка из свинины	60/30	13,30	27,29	4,39	317,03	1326,45	0,80	7,62	0,12			36,09	177,03	31,65	1,61
464/94	Каша гречневая вязкая	150	4,48	4,44	19,55	133,76	559,65	0,16		21,00			14,28	114,45	75,33	2,57
ТТК №11	Напиток из кураги	200	0,49	0,03	22,80	91,72	383,76	0,01	0,40				16,60	14,60	10,50	0,38
	Хлеб Пшеничный	37,5	2,85	0,30	18,45	88,13	368,74	0,04					7,50	24,38	5,25	0,41
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04					7,00	31,60	9,40	0,78
	Зефир ванильный в глазури (индивидуальная упаковка)	30	1,10	6,15	34,20	198,00	828,43	0,01					13,50	27,00	20,50	1,50
<b>Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (начальное звено)</b>			<b>24,19</b>	<b>41,50</b>	<b>110,65</b>	<b>913,69</b>	<b>3822,88</b>	<b>1,08</b>	<b>20,59</b>	<b>21,12</b>			<b>116,11</b>	<b>407,04</b>	<b>160,41</b>	<b>7,59</b>
<b>Горячее питание обед 83,75 рублей (начальное звено) для 2 смены</b>																
13/08	Салат из свежей капусты	75	1,16	3,81	7,04	67,89	284,05	0,02	27,04				36,10	23,69	12,66	0,46
46/08	Суп картофельный с вермишелью	200	1,30	1,99	9,83	61,75	258,36	0,08	12,90	0,02			15,89	43,87	18,52	0,69
376/94	Поджарка из свинины	60/30	13,30	27,29	4,39	317,03	1326,45	0,80	7,62	0,12			36,09	177,03	31,65	1,61
464/94	Каша гречневая вязкая	150	4,48	4,44	19,55	133,76	559,65	0,16		21,00			14,28	114,45	75,33	2,57
146/08	Чай с лимоном	200/7	0,25	0,05	13,85	56,67	237,11		2,80				3,25	1,54	0,84	0,09
	Хлеб Пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38	516,22	0,06					10,50	34,13	7,35	0,58
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05					9,80	44,24	13,16	1,09
	Зефир ванильный в глазури (индивидуальная упаковка)	30	1,10	6,15	34,20	198,00	828,43	0,01					13,50	27,00	20,50	1,50
<b>Итого за Горячее питание обед 83,75 рублей (начальное звено)</b>			<b>27,43</b>	<b>44,49</b>	<b>124,04</b>	<b>1007,20</b>	<b>4214,12</b>	<b>1,18</b>	<b>50,36</b>	<b>21,14</b>			<b>139,41</b>	<b>465,95</b>	<b>180,01</b>	<b>8,59</b>
<b>Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)</b>																
46/08	Суп картофельный с вермишелью	250	1,63	2,48	12,29	77,19	322,96	0,10	16,13	0,03			13,83	53,61	22,79	0,82
376/94	Поджарка из свинины	60/30	13,30	27,29	4,39	317,03	1326,45	0,80	7,62	0,12			36,09	177,03	31,65	1,61
464/94	Каша гречневая вязкая	150	4,48	4,44	19,55	133,76	559,65	0,16		21,00			14,28	114,45	75,33	2,57
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00				14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03					5,00	16,25	3,50	0,28
ТТК №3	Булочка "Дорожная"	100	6,79	15,46	52,38	371,28	1553,44	0,12		8,00			3,45	63,26	11,30	0,89
<b>Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)</b>			<b>29,10</b>	<b>50,07</b>	<b>121,11</b>	<b>1050,01</b>	<b>4393,24</b>	<b>1,23</b>	<b>27,75</b>	<b>29,15</b>			<b>86,65</b>	<b>438,60</b>	<b>162,57</b>	<b>8,97</b>
<b>Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>																
46/08	Суп картофельный с вермишелью	250	1,63	2,48	12,29	77,19	322,96	0,10	16,13	0,03			13,83	53,61	22,79	0,82
376/94	Поджарка из свинины	60/30	13,30	27,29	4,39	317,03	1326,45	0,80	7,62	0,12			36,09	177,03	31,65	1,61
464/94	Каша гречневая вязкая	150	4,48	4,44	19,55	133,76	559,65	0,16		21,00			14,28	114,45	75,33	2,57
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00				14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03					5,00	16,25	3,50	0,28
<b>Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>			<b>22,31</b>	<b>34,61</b>	<b>68,73</b>	<b>678,73</b>	<b>2839,81</b>	<b>1,11</b>	<b>27,75</b>	<b>21,15</b>			<b>83,20</b>	<b>375,34</b>	<b>141,27</b>	<b>8,08</b>
<b>Итого за день</b>			<b>103,03</b>	<b>170,67</b>	<b>424,53</b>	<b>3649,63</b>	<b>15270,05</b>	<b>4,60</b>	<b>126,45</b>	<b>92,56</b>			<b>425,37</b>	<b>1686,93</b>	<b>634,26</b>	<b>33,23</b>

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Горячее питание завтрак 83,75 рублей (начальное звено) для 1 смены</b>															
1/08	Салат из свежих огурцов с салатной заправкой	60	0,38	6,05	0,97	62,94	263,34	0,02	3,54			9,90	16,38	6,77	0,27
217/04	Запеканка "Загадка" (печень свинины)	100	13,18	9,35	10,48	166,17	695,26	0,29	14,46	2058,65		29,25	277,08	31,45	12,71
464/94	Каша пшеничная вязкая на молоке	150	5,88	5,77	26,52	179,24	749,94	0,14	0,94	35,40		108,18	171,00	32,91	1,89
146/08	Чай с лимоном	200/7	0,25	0,05	13,85	56,67	237,11		2,80			3,25	1,54	0,84	0,09
	Хлеб Пшеничный	37,5	2,85	0,30	18,45	88,13	368,74	0,04				7,50	24,38	5,25	0,41
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	180	4,50	5,22	19,80	140,40	587,43								
<b>Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (начальное звено)</b>			<b>28,36</b>	<b>26,98</b>	<b>96,75</b>	<b>728,35</b>	<b>3047,42</b>	<b>0,53</b>	<b>21,74</b>	<b>2094,05</b>		<b>165,08</b>	<b>521,98</b>	<b>86,62</b>	<b>16,15</b>
<b>Горячее питание обед 83,75 рублей (начальное звено) для 2 смены</b>															
43/97	Салат "Степной" с огурцом свежим	60	0,81	9,09	3,94	101,46	424,51	0,04	5,60			15,03	28,07	11,87	0,41
113/94	Борщ сибирский со сметаной	200/5	2,94	3,16	11,55	86,20	360,66	0,08	14,36	20,32		49,60	78,20	25,98	1,34
217/04	Запеканка "Загадка" (печень свинины)	90	11,86	8,41	9,44	149,54	625,68	0,26	13,01	1852,76		26,32	249,37	28,31	11,44
464/94	Каша пшеничная вязкая на молоке	150	5,88	5,77	26,52	179,24	749,94	0,14	0,94	35,40		108,18	171,00	32,91	1,89
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
	Хлеб Пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38	516,22	0,06				10,50	34,13	7,35	0,58
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	180	4,50	5,22	19,80	140,40	587,43								
<b>Итого за Горячее питание обед 83,75 рублей (начальное звено) для 2 смены</b>			<b>32,02</b>	<b>32,45</b>	<b>120,09</b>	<b>883,49</b>	<b>3696,52</b>	<b>0,63</b>	<b>33,91</b>	<b>1908,48</b>		<b>219,88</b>	<b>605,01</b>	<b>119,58</b>	<b>16,80</b>
<b>Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)</b>															
1/08	Салат из свежих огурцов с салатной заправкой	60	0,38	6,05	0,97	62,94	263,34	0,02	3,54			9,90	16,38	6,77	0,27
113/94	Борщ сибирский со сметаной	250/10	3,65	4,59	13,87	111,31	465,72	0,09	16,98	31,03		62,58	94,45	31,45	1,61
ТТК №77	Котлета "Нежная" (филе куриное) б/я с соусом	60/30	8,99	12,30	7,36	175,77	735,42	0,18	1,66	18,04		18,49	84,82	32,22	1,07
464/94	Каша пшеничная вязкая на молоке	150	5,88	5,77	26,52	179,24	749,94	0,14	0,94	35,40		108,18	171,00	32,91	1,89
585/94	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	25,36	102,02	426,85	0,01	4,00			7,12	4,40	3,60	0,95
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
ТТК	Плюшка "Московская"	85	7,63	10,39	54,34	336,05	1406,03	0,13	0,25	13,79		28,69	86,78	14,30	0,99
<b>Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)</b>			<b>29,90</b>	<b>39,88</b>	<b>147,40</b>	<b>1060,88</b>	<b>4438,72</b>	<b>0,64</b>	<b>27,37</b>	<b>98,26</b>		<b>246,96</b>	<b>505,68</b>	<b>134,15</b>	<b>7,84</b>
<b>Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>															
1/08	Салат из свежих огурцов с салатной заправкой	60	0,38	6,05	0,97	62,94	263,34	0,02	3,54			9,90	16,38	6,77	0,27
113/94	Борщ сибирский со сметаной	250/10	3,65	4,59	13,87	111,31	465,72	0,09	16,98	31,03		62,58	94,45	31,45	1,61
ТТК №77	Котлета "Нежная" (филе куриное) б/я с соусом	60/30	8,99	12,30	7,36	175,77	735,42	0,18	1,66	18,04		18,49	84,82	32,22	1,07
464/94	Каша пшеничная вязкая на молоке	150	5,88	5,77	26,52	179,24	749,94	0,14	0,94	35,40		108,18	171,00	32,91	1,89
585/94	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	25,36	102,02	426,85	0,01	4,00			7,12	4,40	3,60	0,95
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
<b>Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>			<b>22,27</b>	<b>29,29</b>	<b>93,06</b>	<b>724,83</b>	<b>3032,69</b>	<b>0,51</b>	<b>27,12</b>	<b>84,47</b>		<b>218,27</b>	<b>418,90</b>	<b>119,85</b>	<b>6,85</b>
<b>Итого за день</b>			<b>112,55</b>	<b>128,40</b>	<b>457,30</b>	<b>3397,55</b>	<b>14215,35</b>	<b>2,31</b>	<b>110,14</b>	<b>4185,26</b>		<b>850,19</b>	<b>2051,57</b>	<b>460,20</b>	<b>47,64</b>

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Горячее питание завтрак 83,75 рублей (начальное звено) для 1 смены</b>															
	Бутерброд с сыром	37,5/10	5,48	2,96	18,45	123,13	515,18	0,04	0,07	21,00		107,50	84,38	10,75	0,48
106/08	Запеканка из творога	100	20,72	3,80	12,40	165,32	691,70	0,08	0,48	25,74		127,08	187,36	25,72	0,62
	Молоко сгущёное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	274,47	0,01	0,20	8,40		61,40	43,80	6,80	0,04
119/08	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150/5	5,23	6,17	28,05	186,40	779,90	0,17	0,95	34,58		103,30	165,97	45,25	0,97
148/08	Кофейный напиток	200	3,48	3,17	22,80	128,77	538,77	0,04	1,30	20,00		120,60	90,00	14,00	0,16
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
<b>Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (начальное звено)</b>			<b>37,67</b>	<b>18,04</b>	<b>99,48</b>	<b>704,02</b>	<b>2945,62</b>	<b>0,38</b>	<b>3,00</b>	<b>109,72</b>		<b>526,88</b>	<b>603,11</b>	<b>111,92</b>	<b>3,05</b>
<b>Горячее питание обед 83,75 рублей (начальное звено) для 2 смены</b>															
27/94	Салат "Витаминный" с перцем болгарским	60	0,92	9,06	5,83	108,78	455,14	0,03	26,85			18,31	21,39	8,93	0,35
47/08	Суп картофельный с горохом	200	4,44	3,91	14,16	108,11	452,33	0,20	9,30	0,02		24,55	69,81	28,27	1,63
475/97	Котлета "Московская" (гов., свин.) с соусом	81/10	10,96	12,57	9,27	193,71	810,48	0,15	2,43			21,21	113,39	22,08	1,21
73/96	Рис с овощами (кукуруза, зел.горошек)	150	3,79	4,66	22,83	146,46	612,79	0,19	6,38	24,06		35,90	151,70	56,18	1,14
148/08	Кофейный напиток	200	3,48	3,17	22,80	128,77	538,77	0,04	1,30	20,00		120,60	90,00	14,00	0,16
	Хлеб Пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38	516,22	0,06				10,50	34,13	7,35	0,58
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
<b>Итого за Горячее питание обед 83,75 рублей (начальное звено) для 2 смены</b>			<b>29,43</b>	<b>34,13</b>	<b>110,07</b>	<b>857,93</b>	<b>3589,58</b>	<b>0,72</b>	<b>46,26</b>	<b>44,08</b>		<b>240,87</b>	<b>524,66</b>	<b>149,97</b>	<b>6,16</b>
<b>Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)</b>															
47/08	Суп картофельный с горохом	250	5,59	3,68	17,77	124,54	521,08	0,25	11,63	20,03		31,88	88,66	35,34	2,04
200/13	Плов из птицы (филе куриное)	60/150	22,30	9,71	32,51	300,71	1258,17	0,26	4,30	57,23		35,50	329,90	140,18	2,50
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
ТТК	Сдоба с повидлом	85	5,48	2,45	33,71	174,83	731,49	0,09		15,34		5,24	54,19	9,06	0,73
<b>Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)</b>			<b>36,78</b>	<b>16,32</b>	<b>116,63</b>	<b>748,18</b>	<b>3130,39</b>	<b>0,67</b>	<b>15,93</b>	<b>92,60</b>		<b>85,07</b>	<b>520,60</b>	<b>197,48</b>	<b>6,38</b>
<b>Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>															
47/08	Суп картофельный с горохом	250	5,59	3,68	17,77	124,54	521,08	0,25	11,63	20,03		31,88	88,66	35,34	2,04
200/13	Плов из птицы (филе куриное)	60/150	22,30	9,71	32,51	300,71	1258,17	0,26	4,30	57,23		35,50	329,90	140,18	2,50
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
<b>Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>			<b>31,30</b>	<b>13,87</b>	<b>82,92</b>	<b>573,35</b>	<b>2398,90</b>	<b>0,58</b>	<b>15,93</b>	<b>77,26</b>		<b>79,83</b>	<b>466,41</b>	<b>188,42</b>	<b>5,65</b>
<b>Итого за день</b>			<b>135,18</b>	<b>82,36</b>	<b>409,10</b>	<b>2883,48</b>	<b>12064,48</b>	<b>2,35</b>	<b>81,12</b>	<b>323,66</b>		<b>932,65</b>	<b>2114,78</b>	<b>647,79</b>	<b>21,24</b>

**День 4**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Горячее питание завтрак 83,75 рублей (начальное звено) для 1 смены</b>															
13/96	Салат "Золотая осень" с масл. подс.	60	1,02	6,09	7,02	87,53	366,23	0,05	12,57	0,04		21,50	27,19	11,73	0,53
416/94	Котлета из говядины с соусом	60/30	9,33	8,03	10,78	152,53	638,19	0,11	3,32	0,93		31,75	101,15	21,25	1,31
ТТК №59	Макаронные изделия отварные	150	6,05	2,58	37,44	193,14	808,10	0,10		12,00		23,94	54,10	10,05	1,03
	Сок в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
X/3	Хлеб Пшеничный	26,7	2,03	0,21	13,14	62,75	262,55	0,03				5,34	17,36	3,74	0,29
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	359,82	0,08	120,00			68,00	46,00	26,00	0,60
<b>Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (начальное звено)</b>			<b>22,55</b>	<b>17,75</b>	<b>111,46</b>	<b>708,75</b>	<b>2965,41</b>	<b>0,43</b>	<b>139,89</b>	<b>12,97</b>		<b>171,53</b>	<b>291,40</b>	<b>90,17</b>	<b>7,34</b>
<b>Горячее питание обед 83,75 рублей (начальное звено) для 2 смены</b>															
13/96	Салат "Золотая осень" с масл. подс.	60	1,02	6,09	7,02	87,53	366,23	0,05	12,57	0,04		21,50	27,19	11,73	0,53
129/94	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	1,98	4,59	12,68	99,62	416,81	0,09	13,43	31,02		29,19	65,73	21,84	0,85
416/94	Котлета из говядины с соусом	60/30	9,33	8,03	10,78	152,53	638,19	0,11	3,32	0,93		31,75	101,15	21,25	1,31
ТТК №59	Макаронные изделия отварные	150	6,05	2,58	37,44	193,14	808,10	0,10		12,00		23,94	54,10	10,05	1,03
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
X/3	Хлеб Пшеничный	41,7	3,17	0,33	20,52	98,00	410,03	0,05				8,34	27,11	5,84	0,46
	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	359,82	0,08	120,00			68,00	46,00	26,00	0,60
<b>Итого за Горячее питание обед 83,75 рублей (начальное звено) для 2 смены</b>			<b>24,35</b>	<b>22,22</b>	<b>124,84</b>	<b>808,82</b>	<b>3384,10</b>	<b>0,50</b>	<b>153,32</b>	<b>43,99</b>		<b>196,72</b>	<b>335,28</b>	<b>104,71</b>	<b>7,58</b>
<b>Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)</b>															
129/94	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2,19	3,53	15,47	101,59	425,05	0,11	16,75	20,03		25,74	74,66	26,30	1,04
84/08	Горбуша тушёная в томате с овощами (Филе Горбуши)	60/50	14,59	8,88	2,72	147,09	615,42	0,17	4,42	21,84		29,51	166,68	33,74	0,80
474/94	Картофель запечённый	150	4,08	13,95	32,19	268,88	1124,99	0,26	43,40			29,06	127,66	50,35	2,01
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
X/3	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	294,97	0,03				6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
687/94	Пирожок печёный сдобный с яблочным фаршем	75	4,08	4,12	31,21	175,62	734,79	0,07	2,80	12,03		9,11	44,75	8,89	1,20
<b>Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)</b>			<b>29,06</b>	<b>31,06</b>	<b>118,36</b>	<b>861,73</b>	<b>3605,48</b>	<b>0,69</b>	<b>67,37</b>	<b>53,90</b>		<b>108,62</b>	<b>472,75</b>	<b>135,23</b>	<b>6,41</b>
<b>Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>															
129/94	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2,19	3,53	15,47	101,59	425,05	0,11	16,75	20,03		25,74	74,66	26,30	1,04
84/08	Горбуша тушёная в томате с овощами (Филе Горбуши)	60/50	14,59	8,88	2,72	147,09	615,42	0,17	4,42	21,84		29,51	166,68	33,74	0,80
474/94	Картофель запечённый	150	4,08	13,95	32,19	268,88	1124,99	0,26	43,40			29,06	127,66	50,35	2,01
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
X/3	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	294,97	0,03				6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
<b>Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>			<b>24,98</b>	<b>26,94</b>	<b>87,15</b>	<b>686,11</b>	<b>2870,68</b>	<b>0,62</b>	<b>64,57</b>	<b>41,87</b>		<b>99,51</b>	<b>428,00</b>	<b>126,34</b>	<b>5,21</b>
<b>Итого за день</b>			<b>100,94</b>	<b>97,97</b>	<b>441,81</b>	<b>3068,41</b>	<b>12825,68</b>	<b>2,24</b>	<b>425,15</b>	<b>152,73</b>		<b>576,38</b>	<b>1527,43</b>	<b>456,45</b>	<b>26,54</b>

**День 5**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Горячее питание завтрак 83,75 рублей (начальное звено) для 1 смены</b>																
аб. № 24/9	Нарезка овощная	65	0,72	0,13	2,47	15,60	65,27	0,04	16,25				9,10	16,90	13,00	0,59
87/08	Суфле "Золотая Рыбка" (Филе Минтая)	90	10,30	9,87	6,88	156,18	653,46	0,11	1,29	80,10			57,06	198,48	45,38	1,05
472/94	Пюре картофельное	150	3,06	4,43	20,05	130,86	547,52	0,16	25,94	25,50			52,13	98,46	33,31	1,27
ТТК №11	Напиток из кураги	200	0,49	0,03	22,80	91,72	383,76	0,01	0,40				16,60	14,60	10,50	0,38
	Хлеб Пшеничный	37,5	2,85	0,30	18,45	88,13	368,74	0,04					7,50	24,38	5,25	0,41
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04					7,00	31,60	9,40	0,78
ТТК №87	Слойка с повидлом	75	3,85	14,30	45,89	292,33	1223,11	0,18	0,16	9,38			12,62	55,43	11,67	2,35
<b>Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (начальное звено)</b>			<b>22,59</b>	<b>29,30</b>	<b>123,22</b>	<b>809,62</b>	<b>3387,45</b>	<b>0,58</b>	<b>44,04</b>	<b>114,98</b>			<b>162,01</b>	<b>439,85</b>	<b>128,51</b>	<b>6,83</b>
<b>Горячее питание обед 83,75 рублей (начальное звено) для 2 смены</b>																
аб. № 24/9	Нарезка овощная	60	0,66	0,12	2,28	14,40	60,25	0,04	15,00				8,40	15,60	12,00	0,54
41/08	Щи из свежей капусты с картофелем, мясным фаршем и сметаной	200/10/5	4,03	5,86	6,80	96,15	402,29	0,06	25,37	7,52			38,16	65,19	21,54	0,84
87/08	Суфле "Золотая Рыбка" (Филе Минтая)	90	10,30	9,87	6,88	156,18	653,46	0,11	1,29	80,10			57,06	198,48	45,38	1,05
472/94	Пюре картофельное	150	3,06	4,43	20,05	130,86	547,52	0,16	25,94	25,50			52,13	98,46	33,31	1,27
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24						0,45			0,05
	Хлеб Пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38	516,22	0,06					10,50	34,13	7,35	0,58
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05					9,80	44,24	13,16	1,09
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,80	275,31	0,04	14,00				22,40	15,40	12,60	3,08
<b>Итого за Горячее питание обед 83,75 рублей (начальное звено) д</b>			<b>24,64</b>	<b>21,64</b>	<b>98,57</b>	<b>690,04</b>	<b>2887,13</b>	<b>0,52</b>	<b>81,60</b>	<b>113,12</b>			<b>198,90</b>	<b>471,50</b>	<b>145,34</b>	<b>8,50</b>
<b>Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)</b>																
ТТК №41	Щи из свежей капусты с картофелем, мясным фаршем и сметаной	250/10/10	4,54	6,45	8,68	111,06	464,68	0,08	31,56	35,03			51,79	79,02	26,25	1,02
ТТК №52	Колобок "Новинка" (филе куриное, б/я) с соусом	60/40	9,06	12,48	7,92	179,91	752,74	0,18	1,87	17,85			18,73	86,09	32,78	1,07
464/94	Каша пшеничная вязкая молочная	150	6,06	6,47	25,83	183,58	768,10	0,19	0,94	35,40			105,15	155,25	41,65	1,15
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00				14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03					5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05					8,75	39,50	11,75	0,98
ТТК №38	Рулетик с повидлом	65	5,99	7,65	41,70	254,38	1064,33	0,10	0,18	24,34			20,10	68,87	11,09	0,95
<b>Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)</b>			<b>30,20</b>	<b>33,75</b>	<b>124,98</b>	<b>923,18</b>	<b>3862,59</b>	<b>0,65</b>	<b>38,55</b>	<b>112,62</b>			<b>223,52</b>	<b>458,98</b>	<b>135,02</b>	<b>8,25</b>
<b>Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>																
ТТК №41	Щи из свежей капусты с картофелем, мясным фаршем и сметаной	250/10/10	4,54	6,45	8,68	111,06	464,68	0,08	31,56	35,03			51,79	79,02	26,25	1,02
ТТК №52	Колобок "Новинка" (филе куриное, б/я) с соусом	60/40	9,06	12,48	7,92	179,91	752,74	0,18	1,87	17,85			18,73	86,09	32,78	1,07
464/94	Каша пшеничная вязкая молочная	150	6,06	6,47	25,83	183,58	768,10	0,19	0,94	35,40			105,15	155,25	41,65	1,15
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00				14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03					5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05					8,75	39,50	11,75	0,98
<b>Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>			<b>24,21</b>	<b>26,10</b>	<b>83,28</b>	<b>668,80</b>	<b>2798,26</b>	<b>0,55</b>	<b>38,37</b>	<b>88,28</b>			<b>203,42</b>	<b>390,11</b>	<b>123,93</b>	<b>7,30</b>
<b>Итого за день</b>			<b>101,64</b>	<b>110,79</b>	<b>430,05</b>	<b>3091,64</b>	<b>12935,42</b>	<b>2,30</b>	<b>202,56</b>	<b>429,00</b>			<b>787,85</b>	<b>1760,44</b>	<b>532,80</b>	<b>30,88</b>

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Горячее питание завтрак 83,75 рублей (начальное звено) для 1 смены</b>															
ТТК №5	Салат "Веснушка"	60	1,27	3,06	6,29	58,28	243,84	0,04	22,77	0,04		30,94	26,53	11,11	0,40
474/97	Биточек "Особый" с соусом	60/30	8,61	11,41	8,00	169,55	709,40	0,18	1,86			23,12	92,36	17,92	1,10
464/94	Каша рисовая молочная вязкая	150	4,40	6,19	22,10	160,18	670,19	0,14	0,96	35,76		108,66	178,34	49,29	0,83
149/08	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,79	563,96	0,04	1,30	20,00		125,72	116,20	31,00	1,04
Х/3	Хлеб Пшеничный	28,5	2,17	0,23	14,02	66,98	280,24	0,03				5,70	18,53	3,99	0,31
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
ТТК №83	Слойка с творогом	60	8,09	11,06	25,64	210,85	882,20	0,14	0,12	12,85		36,58	87,45	13,20	1,60
<b>Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (начальное звено)</b>			<b>29,50</b>	<b>35,53</b>	<b>105,54</b>	<b>835,43</b>	<b>3495,44</b>	<b>0,61</b>	<b>27,01</b>	<b>68,65</b>		<b>337,72</b>	<b>551,01</b>	<b>135,91</b>	<b>6,06</b>
<b>Горячее питание обед 83,75 рублей (начальное звено) для 2 смены</b>															
ТТК №5	Салат "Веснушка"	60	1,27	3,06	6,29	58,28	243,84	0,04	22,77	0,04		30,94	26,53	11,11	0,40
60/08	Уха со взбитым яйцом (Филе Минтая)	200/20	5,85	2,50	9,57	82,69	345,97	0,11	12,93	30,46		29,07	115,17	29,66	1,05
474/97	Биточек "Особый" с соусом	60/30	8,61	11,41	8,00	169,55	709,40	0,18	1,86			23,12	92,36	17,92	1,10
464/94	Каша рисовая молочная вязкая	150	4,40	6,19	22,10	160,18	670,19	0,14	0,96	35,76		108,66	178,34	49,29	0,83
146/08	Чай с лимоном	200/7	0,25	0,05	13,85	56,87	237,11		2,80			3,25	1,54	0,84	0,09
Х/3	Хлеб Пшеничный	43,5	3,31	0,35	21,40	102,23	427,73	0,05				8,70	28,28	6,09	0,48
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
ТТК №89	Пирог манный (новый)	60	3,82	13,06	29,15	250,06	1046,25	0,05	0,19	83,70		42,25	55,18	7,97	0,47
<b>Итого за Горячее питание обед 83,75 рублей (начальное звено) д</b>			<b>29,36</b>	<b>36,96</b>	<b>119,71</b>	<b>928,38</b>	<b>3884,34</b>	<b>0,62</b>	<b>41,51</b>	<b>149,96</b>		<b>255,79</b>	<b>541,64</b>	<b>136,04</b>	<b>5,51</b>
<b>Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)</b>															
ТТК №5	Салат "Веснушка"	90	1,91	4,59	9,43	87,42	365,77	0,07	34,16	0,05		46,41	39,79	16,67	0,60
60/08	Уха со взбитым яйцом (Филе Минтая)	250/20	6,40	3,08	11,97	99,45	416,10	0,13	16,13	37,47		33,90	129,32	33,72	1,27
ТТК №87	Мясо птицы (филе) тушёное в сметанно-томатном соусе	50/40	15,13	4,13	1,99	102,96	430,78	0,06	2,70	53,34		14,60	122,31	59,65	1,08
472/94	Пюре картофельное	150	3,06	4,43	20,05	130,86	547,52	0,16	25,94	25,50		52,13	98,46	33,31	1,27
ТТК №17	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,12	18,02	78,59	328,82	0,01	100,00			6,45	1,70	1,70	0,35
Х/3	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
<b>Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)</b>			<b>29,66</b>	<b>16,75</b>	<b>77,98</b>	<b>581,08</b>	<b>2431,24</b>	<b>0,49</b>	<b>178,93</b>	<b>116,36</b>		<b>164,49</b>	<b>436,18</b>	<b>157,25</b>	<b>5,57</b>
<b>Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>															
60/08	Уха со взбитым яйцом (Филе Минтая)	250/20	6,40	3,08	11,97	99,45	416,10	0,13	16,13	37,47		33,90	129,32	33,72	1,27
ТТК №87	Мясо птицы (филе) тушёное в сметанно-томатном соусе	50/40	15,13	4,13	1,99	102,96	430,78	0,06	2,70	53,34		14,60	122,31	59,65	1,08
472/94	Пюре картофельное	150	3,06	4,43	20,05	130,86	547,52	0,16	25,94	25,50		52,13	98,46	33,31	1,27
ТТК №17	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,12	18,02	78,59	328,82	0,01	100,00			6,45	1,70	1,70	0,35
Х/3	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
<b>Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>			<b>27,75</b>	<b>12,16</b>	<b>68,55</b>	<b>493,66</b>	<b>2065,47</b>	<b>0,42</b>	<b>144,77</b>	<b>116,31</b>		<b>118,08</b>	<b>396,39</b>	<b>140,58</b>	<b>4,97</b>
<b>Итого за день</b>			<b>116,27</b>	<b>101,40</b>	<b>371,78</b>	<b>2838,55</b>	<b>11876,49</b>	<b>2,14</b>	<b>392,22</b>	<b>451,28</b>		<b>876,08</b>	<b>1925,22</b>	<b>569,78</b>	<b>22,11</b>

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Горячее питание завтрак 83,75 рублей (начальное звено) для 1 смены</b>															
ТТК №5	Салат "Веснушка"	60	1,27	3,06	6,29	58,28	243,84	0,04	22,77	0,04		30,94	26,53	11,11	0,40
ТТК №29	Гуляш из свинины	70/25	14,80	26,41	1,60	303,23	1268,71	0,90	1,22			17,46	176,60	26,88	1,28
100/08	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,19	5,71	31,23	194,61	814,25	0,10	3,79	32,40		25,46	63,05	18,74	1,08
	Сок в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб Пшеничный	37,5	2,85	0,30	18,45	88,13	368,74	0,04				7,50	24,38	5,25	0,41
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
<b>Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (начальное звено)</b>			<b>26,43</b>	<b>35,92</b>	<b>84,45</b>	<b>771,05</b>	<b>3226,07</b>	<b>1,14</b>	<b>31,78</b>	<b>32,44</b>		<b>102,36</b>	<b>336,16</b>	<b>79,38</b>	<b>6,75</b>
<b>Горячее питание обед 83,75 рублей (начальное звено) для 2 смены</b>															
ТТК №5	Салат "Веснушка"	60	1,27	3,06	6,29	58,28	243,84	0,04	22,77	0,04		30,94	26,53	11,11	0,40
48/08	Суп "Крестьянский" со сметаной	200/10	1,92	5,47	10,28	97,94	409,78	0,05	16,03	15,02		35,75	61,21	16,96	0,66
ТТК №29	Гуляш из свинины	70/25	14,80	26,41	1,60	303,23	1268,71	0,90	1,22			17,46	176,60	26,88	1,28
100/08	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,19	5,71	31,23	194,61	814,25	0,10	3,79	32,40		25,46	63,05	18,74	1,08
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб Пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38	516,22	0,06				10,50	34,13	7,35	0,58
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
<b>Итого за Горячее питание обед 83,75 рублей (начальное звено) д</b>			<b>30,02</b>	<b>41,61</b>	<b>104,78</b>	<b>918,16</b>	<b>3841,58</b>	<b>1,22</b>	<b>47,81</b>	<b>47,46</b>		<b>143,91</b>	<b>419,76</b>	<b>102,20</b>	<b>7,89</b>
<b>Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)</b>															
ТТК №5	Салат "Веснушка"	90	1,91	4,59	9,43	87,42	365,77	0,07	34,16	0,05		46,41	39,79	16,67	0,60
48/08	Суп "Крестьянский" со сметаной	250/10	2,34	6,39	12,77	117,84	493,04	0,07	20,03	15,03		42,54	75,01	21,00	0,82
ТТК №29	Гуляш из свинины	70/25	14,80	26,41	1,60	303,23	1268,71	0,90	1,22			17,46	176,60	26,88	1,28
100/08	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,19	5,71	31,23	194,61	814,25	0,10	3,79	32,40		25,46	63,05	18,74	1,08
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
Х/3	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
<b>Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)</b>			<b>27,27</b>	<b>43,54</b>	<b>85,21</b>	<b>839,45</b>	<b>3512,26</b>	<b>1,20</b>	<b>59,20</b>	<b>47,48</b>		<b>143,32</b>	<b>399,05</b>	<b>95,49</b>	<b>4,83</b>
<b>Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>															
48/08	Суп "Крестьянский" со сметаной	250/10	2,34	6,39	12,77	117,84	493,04	0,07	20,03	15,03		42,54	75,01	21,00	0,82
ТТК №29	Гуляш из свинины	70/25	14,80	26,41	1,60	303,23	1268,71	0,90	1,22			17,46	176,60	26,88	1,28
100/08	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,19	5,71	31,23	194,61	814,25	0,10	3,79	32,40		25,46	63,05	18,74	1,08
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
Х/3	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
<b>Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>			<b>25,36</b>	<b>38,95</b>	<b>75,78</b>	<b>752,03</b>	<b>3146,49</b>	<b>1,13</b>	<b>25,04</b>	<b>47,43</b>		<b>96,91</b>	<b>359,26</b>	<b>78,82</b>	<b>4,23</b>
<b>Итого за день</b>			<b>109,08</b>	<b>160,02</b>	<b>350,22</b>	<b>3280,69</b>	<b>13726,41</b>	<b>4,89</b>	<b>163,83</b>	<b>174,81</b>		<b>486,50</b>	<b>1514,23</b>	<b>355,89</b>	<b>23,70</b>

День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Горячее питание завтрак 83,75 рублей (начальное звено) для 1 смены</b>															
93/97	Винегрет овощной с квашеной капустой	60	0,90	6,09	4,34	76,07	318,28	0,03	10,14			24,47	27,16	11,88	0,52
474/97	Биточек "Особый" с соусом	60/30	8,61	11,41	8,00	169,55	709,40	0,18	1,86			23,12	92,36	17,92	1,10
464/94	Каша пшеничная вязкая на молоке	150	5,88	5,77	26,52	179,24	749,94	0,14	0,94	35,40		108,18	171,00	32,91	1,89
148/08	Кофейный напиток	200	3,48	3,17	22,80	128,77	538,77	0,04	1,30	20,00		120,60	90,00	14,00	0,16
X/3	Хлеб Пшеничный	28,5	2,17	0,23	14,02	66,98	280,24	0,03				5,70	18,53	3,99	0,31
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
ТТК №83	Слойка с творогом	70	9,43	12,90	29,92	245,98	1029,18	0,17	0,14	15,00		42,67	102,01	15,39	1,87
<b>Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (начальное звено)</b>			<b>31,79</b>	<b>39,81</b>	<b>112,28</b>	<b>901,39</b>	<b>3771,42</b>	<b>0,63</b>	<b>14,38</b>	<b>70,40</b>		<b>331,74</b>	<b>532,66</b>	<b>105,49</b>	<b>6,63</b>
<b>Горячее питание обед 83,75 рублей (начальное звено) для 2 смены</b>															
аб № 24/94	Овощная нарезка	60	0,42	0,06		6,60	27,61	0,02	4,20			10,20	18,00	8,40	0,30
47/08	Суп картофельный с горохом	200	4,44	3,91	14,16	108,11	452,33	0,20	9,30	0,02		24,55	69,81	28,27	1,63
474/97	Биточек "Особый" с соусом	60/30	8,61	11,41	8,00	169,55	709,40	0,18	1,86			23,12	92,36	17,92	1,10
ТТК №31	Картофель тушёный с овощами	150	3,04	7,58	23,33	172,34	721,07	0,19	31,10			32,16	100,13	39,95	1,58
630/94	Чай с молоком	200	1,55	1,45	15,80	80,01	334,76	0,02	0,75	10,00		65,40	53,24	11,40	0,92
X/3	Хлеб Пшеничный	43,5	3,31	0,35	21,40	102,23	427,73	0,05				8,70	28,28	6,09	0,48
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
	Мандарин	187	0,99	0,25	9,25	46,87	196,10								
<b>Итого за Горячее питание обед 83,75 рублей (начальное звено) д</b>			<b>24,21</b>	<b>25,35</b>	<b>101,29</b>	<b>734,43</b>	<b>3072,86</b>	<b>0,71</b>	<b>47,21</b>	<b>10,02</b>		<b>173,93</b>	<b>406,06</b>	<b>125,19</b>	<b>7,10</b>
<b>Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)</b>															
27/94	Салат "Витаминный" с перцем болгарским	60	0,92	9,06	5,83	108,78	455,14	0,03	26,85			18,31	21,39	8,93	0,35
47/08	Суп картофельный с горохом	250	5,59	3,68	17,77	124,54	521,08	0,25	11,63	20,03		31,88	88,66	35,34	2,04
439/94	Окорочок куриный отварной	100	27,77	13,43	0,13	228,00	953,95	0,14		0,06		26,98	195,16	28,03	2,81
465/94	Рис отварной	150	3,86	5,54	30,69	185,44	775,88	0,18		27,00		24,88	179,48	62,74	1,16
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
X/3	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
<b>Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)</b>			<b>39,85</b>	<b>31,91</b>	<b>77,92</b>	<b>748,31</b>	<b>3130,93</b>	<b>0,62</b>	<b>38,48</b>	<b>47,09</b>		<b>106,50</b>	<b>497,69</b>	<b>137,84</b>	<b>6,63</b>
<b>Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>															
47/08	Суп картофельный с горохом	250	5,59	3,68	17,77	124,54	521,08	0,25	11,63	20,03		31,88	88,66	35,34	2,04
439/94	Окорочок куриный отварной	100	27,77	13,43	0,13	228,00	953,95	0,14		0,06		26,98	195,16	28,03	2,81
465/94	Рис отварной	150	3,86	5,54	30,69	185,44	775,88	0,18		27,00		24,88	179,48	62,74	1,16
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
X/3	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
<b>Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>			<b>36,93</b>	<b>22,85</b>	<b>72,09</b>	<b>639,53</b>	<b>2675,79</b>	<b>0,59</b>	<b>11,63</b>	<b>47,09</b>		<b>88,19</b>	<b>476,30</b>	<b>128,91</b>	<b>6,28</b>
<b>Итого за день</b>			<b>134,78</b>	<b>119,92</b>	<b>363,58</b>	<b>3023,66</b>	<b>12650,99</b>	<b>2,55</b>	<b>111,70</b>	<b>174,60</b>		<b>700,36</b>	<b>1912,71</b>	<b>497,43</b>	<b>26,64</b>



**День 9**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Горячее питание завтрак 83,75 рублей (начальное звено) для 1 смены</b>															
ТТК №80	Салат "Осень" с масл. подсолнечным	75	1,11	7,56	7,53	103,13	431,50	0,02	21,94			31,67	25,69	14,12	0,54
ТТК №23	Окорочок куриный запечённый	100	26,95	13,85	0,28	229,45	960,02	0,14	0,02	7,55		27,58	190,98	27,31	2,70
472/94	Пюре картофельное	150	3,06	4,43	20,05	130,86	547,52	0,16	25,94	25,50		52,13	98,46	33,31	1,27
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб Пшеничный	37,5	2,85	0,30	18,45	88,13	368,74	0,04				7,50	24,38	5,25	0,41
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
<b>Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (начальное звено)</b>			<b>36,29</b>	<b>26,58</b>	<b>73,19</b>	<b>678,37</b>	<b>2838,30</b>	<b>0,42</b>	<b>51,90</b>	<b>33,05</b>		<b>139,88</b>	<b>385,11</b>	<b>97,39</b>	<b>8,50</b>
<b>Горячее питание обед 83,75 рублей (начальное звено) для 2 смены</b>															
6/04	Салат "Тазалык"	70	0,88	7,07	6,03	92,19	385,72	0,02	21,11			24,06	17,89	10,19	0,45
41/08	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	1,64	5,42	6,96	83,69	350,16	0,06	24,75	15,02		41,11	43,74	18,04	0,68
201/04	Котлета "Калорийная" (Филе Горбуши) с соусом	75/15	9,69	17,34	10,54	237,56	993,95	0,31	0,22	7,43		32,28	107,06	20,87	1,21
472/94	Пюре картофельное	150	3,06	4,43	20,05	130,86	547,52	0,16	25,94	25,50		52,13	98,46	33,31	1,27
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
Х/З	Хлеб Пшеничный	39	2,98	0,31	19,19	91,65	383,46	0,04				7,80	25,35	5,46	0,43
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
ТТК №89	Пирог манный (новый)	60	3,82	13,06	29,15	250,06	1046,25	0,05	0,19	83,70		42,25	55,18	7,97	0,47
<b>Итого за Горячее питание обед 83,75 рублей (начальное звено) д</b>			<b>24,90</b>	<b>48,17</b>	<b>121,47</b>	<b>1026,73</b>	<b>4295,84</b>	<b>0,71</b>	<b>76,21</b>	<b>131,65</b>		<b>223,43</b>	<b>405,92</b>	<b>117,00</b>	<b>8,40</b>
<b>Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)</b>															
6/04	Салат "Тазалык"	80	1,00	8,08	6,89	105,36	440,83	0,03	24,13			27,49	20,44	11,64	0,51
41/08	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,99	6,33	8,62	100,02	418,48	0,07	30,93	15,03		43,21	51,94	21,99	0,80
ТТК №87	Мясо птицы (филе) тушёное в сметанно-томатном соусе	50/40	15,13	4,13	1,99	102,96	430,78	0,06	2,70	53,34		14,60	122,31	59,65	1,08
464/94	Каша пшённая вязкая молочная	150	6,06	6,47	25,83	183,58	768,10	0,19	0,94	35,40		105,15	155,25	41,65	1,15
156/08	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	21,99	87,39	365,64		2,80			3,52	1,54	0,84	0,11
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
<b>Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)</b>			<b>27,79</b>	<b>25,52</b>	<b>85,97</b>	<b>681,56</b>	<b>2851,65</b>	<b>0,43</b>	<b>61,50</b>	<b>103,77</b>		<b>207,72</b>	<b>407,23</b>	<b>151,02</b>	<b>4,91</b>
<b>Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>															
41/08	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,99	6,33	8,62	100,02	418,48	0,07	30,93	15,03		43,21	51,94	21,99	0,80
ТТК №87	Мясо птицы (филе) тушёное в сметанно-томатном соусе	50/40	15,13	4,13	1,99	102,96	430,78	0,06	2,70	53,34		14,60	122,31	59,65	1,08
464/94	Каша пшённая вязкая молочная	150	6,06	6,47	25,83	183,58	768,10	0,19	0,94	35,40		105,15	155,25	41,65	1,15
156/08	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	21,99	87,39	365,64		2,80			3,52	1,54	0,84	0,11
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
<b>Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>			<b>26,79</b>	<b>17,44</b>	<b>79,08</b>	<b>576,20</b>	<b>2410,82</b>	<b>0,40</b>	<b>37,37</b>	<b>103,77</b>		<b>180,23</b>	<b>386,79</b>	<b>139,38</b>	<b>4,40</b>
<b>Итого за день</b>			<b>115,77</b>	<b>117,71</b>	<b>359,71</b>	<b>2962,86</b>	<b>12396,61</b>	<b>1,96</b>	<b>226,98</b>	<b>372,24</b>		<b>751,26</b>	<b>1585,05</b>	<b>504,79</b>	<b>26,21</b>

**День 10**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Горячее питание завтрак 83,75 рублей (начальное звено) для 1 смены</b>															
106/08	Запеканка из творога	150	31,08	5,70	18,60	247,97	1037,51	0,12	0,71	38,60		186,93	280,28	38,36	0,90
	Молоко сгущённое	25	1,80	2,13	13,88	82,00	343,09	0,02	0,25	10,50		76,75	54,75	8,50	0,05
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
	Хлеб Пшеничный	37,5	2,85	0,30	18,45	88,13	368,74	0,04				7,50	24,38	5,25	0,41
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
854/97	Алмалу нан (булочки с яблоками кыргызское национальное изделие)	70	4,98	4,97	33,22	194,45	813,58	0,09	1,43	18,87		27,56	63,31	10,80	0,92
<b>Итого за Горячее питание завтрак 83,75 рублей (начальное звено)</b>			<b>42,22</b>	<b>13,38</b>	<b>104,49</b>	<b>701,90</b>	<b>2936,75</b>	<b>0,31</b>	<b>2,39</b>	<b>67,97</b>		<b>306,19</b>	<b>454,32</b>	<b>72,31</b>	<b>3,11</b>
<b>Горячее питание обед 83,75 рублей (начальное звено) для 2 смены</b>															
13/96	Салат "Золотая осень" с масл. подс.	70	1,19	7,10	7,82	101,03	422,71	0,05	11,41	0,04		25,09	31,72	13,69	0,62
39/08	Борщ с капустой и картофелем, мясным фаршем и сметаной	200/10/5	3,98	5,86	9,53	106,36	445,01	0,06	17,23	7,52		35,20	67,51	22,62	1,04
ТТК №87	Мясо птицы (филе) тушёное в сметанно-томатном соусе	60/30	17,97	3,60	1,60	107,28	448,86	0,06	2,56	60,91		13,34	142,81	70,42	1,23
ТТК №59	Макаронные изделия отварные	150	6,05	2,58	37,44	193,14	808,10	0,10		12,00		23,94	54,10	10,05	1,03
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
	Хлеб Пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38	516,22	0,06				10,50	34,13	7,35	0,58
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
<b>Итого за Горячее питание обед 83,75 рублей (начальное звено) д</b>			<b>35,22</b>	<b>19,94</b>	<b>105,23</b>	<b>734,46</b>	<b>3072,98</b>	<b>0,38</b>	<b>31,20</b>	<b>80,47</b>		<b>118,32</b>	<b>374,51</b>	<b>137,29</b>	<b>5,64</b>
<b>Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)</b>															
39/08	Борщ с капустой и картофелем, мясным фаршем и сметаной	250/10/5	4,31	6,77	11,87	125,24	524,00	0,07	21,37	7,53		42,59	77,53	27,20	1,26
416/94	Биточек из говядины с соусом	75/15	11,45	9,60	11,98	179,92	752,79	0,13	3,43			36,29	123,28	24,77	1,43
ТТК №31	Картофель тушёный с овощами	150	3,04	7,58	23,33	172,34	721,07	0,19	31,10			32,16	100,13	39,95	1,58
585/94	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	25,36	102,02	426,85	0,01	4,00			7,12	4,40	3,60	0,95
Х/З	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
854/97	Алмалу нан (булочки с яблоками кыргызское национальное изделие)	70	4,98	4,97	33,22	194,45	813,58	0,09	1,43	18,87		27,56	63,31	10,80	0,92
<b>Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5 -11 класс)</b>			<b>26,77</b>	<b>29,46</b>	<b>122,28</b>	<b>855,77</b>	<b>3580,54</b>	<b>0,55</b>	<b>61,33</b>	<b>26,40</b>		<b>156,72</b>	<b>413,25</b>	<b>118,52</b>	<b>7,14</b>
<b>Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>															
39/08	Борщ с капустой и картофелем, мясным фаршем и сметаной	250/10/5	4,31	6,77	11,87	125,24	524,00	0,07	21,37	7,53		42,59	77,53	27,20	1,26
416/04	Биточек из говядины с соусом	75/15	11,45	9,60	11,98	179,92	752,79	0,13	3,43			36,29	123,28	24,77	1,43
ТТК №31	Картофель тушёный с овощами	150	3,04	7,58	23,33	172,34	721,07	0,19	31,10			32,16	100,13	39,95	1,58
585/94	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	25,36	102,02	426,85	0,01	4,00			7,12	4,40	3,60	0,95
Х/З	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
<b>Итого за Обед за 67,00 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>			<b>21,79</b>	<b>24,49</b>	<b>89,06</b>	<b>661,32</b>	<b>2766,96</b>	<b>0,46</b>	<b>59,90</b>	<b>7,53</b>		<b>129,16</b>	<b>349,94</b>	<b>107,72</b>	<b>6,22</b>
<b>Итого за день</b>			<b>126,00</b>	<b>87,27</b>	<b>421,06</b>	<b>2953,45</b>	<b>12357,23</b>	<b>1,70</b>	<b>154,82</b>	<b>182,37</b>		<b>710,39</b>	<b>1592,02</b>	<b>435,84</b>	<b>22,11</b>



