

Типовое (базовое) меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Новосибирской области, обслуживаемых МАУ "Комбинат питания".

Сезон: осень- зима

учебный год 2024-2025

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------|--|------------------|------------------|-------|----------|---------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 1 неделя | | | | | | | | |
| 1 День | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная с маслом | 155 | 5,86 | 7,02 | 26,47 | 244,47 | стр 246, табл №4, 2004 | |
| | Чай с сахаром и лимоном | 207 | 0,26 | 0,06 | 10,26 | 42,61 | ТТК | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | №108,2013 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 67,29 | №109,2013 | |
| | Пюре яблочное | 125 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 44,86 | пром | |
| Всего | | 547 | 10,75 | 7,70 | 76,54 | 470,42 | | |
| Обед | Салат Витаминка /свежая капуста, яблоки, масло растительное/ | 60 | 0,86 | 3,03 | 6,34 | 56,08 | №1,2000 | |
| | Свекольник со сметаной | 205 | 2,10 | 4,41 | 16,41 | 113,72 | №131, Пермь | |
| | Тефтели мясные в соусе томатном | 110 | 9,21 | 11,34 | 11,39 | 184,49 | ТТК | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9,06 | 7,79 | 40,87 | 269,84 | №237, 2013 | |
| | Напиток витаминизированный Черносмородиновый | 200 | 0,00 | 0,00 | 16,48 | 65,92 | ТТК | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | №108,2013 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 67,29 | №109,2013 | |
| | Яблоко свежее | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | №112, 2013 | |
| | Всего | | 885 | 25,32 | 27,46 | 131,13 | 872,91 | |
| | Полдник | Шаньга Сибирская | 100 | 7,64 | 10,88 | 46,48 | 314,42 | ТТК |
| Нектар в ассортименте | | 200 | 0,74 | 0,55 | 20,24 | 88,87 | №518,2013 | |
| Пюре яблочное | | 125 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 44,86 | пром | |
| Всего | | | 425 | 9,31 | 11,58 | 76,68 | 448,15 | |
| Итого | | 1 310 | 34,63 | 39,04 | 207,80 | 1321,06 | | |
| 2 День | | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 150 | 15,92 | 21,55 | 2,73 | 268,57 | №301,2013 | |
| | Чай с сахаром и молоком | 200 | 1,78 | 1,65 | 12,35 | 71,42 | №630, 1994 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | №108,2013 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 67,29 | №109,2013 | |
| | Мандарины свежие | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 | №112,2013 | |
| Всего | | 510 | 22,19 | 23,89 | 52,43 | 513,47 | | |
| Обед | Салат Школьный /свекла, лук репчатый, огурцы, горошек, масло растительное/ | 100 | 1,63 | 10,03 | 8,25 | 129,80 | ТТК | |
| | Суп из овощей со сметаной | 205 | 1,85 | 4,59 | 11,38 | 94,22 | №135,2004 | |
| | Жаркое по-Домашнему из филе птицы | 240 | 23,91 | 13,06 | 24,78 | 312,24 | №369,2013 | |
| | Компот из свежих плодов (яблоки) | 200 | 0,16 | 0,16 | 13,90 | 57,68 | ТТК | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | №108,2013 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 67,29 | №109,2013 | |
| | Всего | | 1 310 | 34,63 | 39,04 | 207,80 | 1321,06 | |

| Поддник | ооо | о 1,44 | 26,32 | 88,15 | 732,42 |
|--|-------|--------|-------|--------|-----------|
| Булочка Дорожная | 100 | 8,44 | 12,02 | 54,26 | 359,00 |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 117,60 |
| Яблоко свежее | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 |
| Итого | 400 | 14,44 | 18,82 | 73,46 | 521,00 |
| 3 День | 1 205 | 45,69 | 47,13 | 161,61 | 1253,42 |
| Завтрак | 90 | 4,61 | 10,94 | 47,21 | 305,75 |
| Каша манная молочная с маслом | 155 | 3,39 | 4,87 | 20,97 | 141,31 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,06 | 1,99 | 17,98 | 98,04 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 67,29 |
| Пюре яблочное | 125 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 44,86 |
| Итого | 600 | 12,42 | 18,15 | 111,06 | 657,25 |
| Обед | 60 | 0,96 | 3,78 | 4,44 | 55,62 |
| Суп картофельный с бобовыми /горох/ | 200 | 4,35 | 4,38 | 17,28 | 125,96 |
| Рыба тушеная в томате с овощами /минтай/ | 150 | 12,28 | 8,46 | 7,19 | 154,06 |
| Рис припущенный | 150 | 3,72 | 4,33 | 38,92 | 209,52 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 19,64 | 83,80 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 67,29 |
| Итого | 820 | 25,68 | 21,72 | 117,32 | 767,44 |
| Полдник | 100 | 6,03 | 9,05 | 63,18 | 358,29 |
| Нектар в ассортименте | 200 | 0,74 | 0,55 | 20,24 | 88,87 |
| Мандарины свежие | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 |
| Итого | 400 | 7,57 | 9,80 | 90,92 | 482,16 |
| 4 День | 1 220 | 33,25 | 31,52 | 208,24 | 1249,60 |
| Завтрак | 170 | 27,93 | 8,38 | 37,34 | 336,52 |
| Запеканка из творога с соусом из курати | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 |
| Чай с сахаром | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 67,29 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 |
| Мандарины свежие | 530 | 32,62 | 9,11 | 84,74 | 551,45 |
| Итого | 60 | 0,83 | 6,08 | 5,71 | 80,84 |
| Обед | 205 | 1,70 | 3,75 | 11,98 | 88,45 |
| Маринад морковный | 90 | 14,11 | 15,80 | 14,09 | 254,98 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 150 | 3,36 | 4,70 | 26,43 | 161,40 |
| Запеканка из печени с рисом | 200 | 0,18 | 0,04 | 11,63 | 47,62 |
| Пюре картофельное | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 |
| Напиток мандариновый | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 67,29 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 865 | 24,66 | 31,05 | 107,19 | 806,77 |
| Мандарины свежие | 100 | 7,92 | 7,45 | 49,63 | 297,29 |
| Итого | 200 | 0,00 | 0,00 | 16,48 | 65,92 |
| Полдник | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 |
| Рулетик с маком | 400 | 8,32 | 7,85 | 75,91 | 407,61 |
| Напиток витаминизированный Вишневый | 1 265 | 32,98 | 38,90 | 183,10 | 1214,38 |
| Яблоко свежее | 50 | 2,44 | 14,77 | 15,17 | 203,37 |
| Итого | 205 | 5,87 | 7,63 | 29,42 | 209,87 |
| 5 День | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| Бутерброд с маслом | | | | | №1,2004 |
| Каша Дружба | | | | | №260,2013 |

| | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|--------|---------|------------|
| | 200 | 4,13 | 3,81 | 15,00 | 110,76 | ТТК |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 67,29 | №109,2013 |
| Яблоко свежее | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | №112, 2013 |
| Всего | 885 | 14,25 | 26,82 | 84,33 | 635,69 | |
| Обед | 100 | 1,30 | 10,15 | 11,75 | 143,46 | №13, 2000 |
| Салат Золотая осень / капуста, морковь, яблоко, кукуруза, масло/ | | | | | | |
| Рассольник Ленинградский со сметаной | 205 | 1,97 | 4,63 | 15,84 | 112,84 | №132,2004 |
| Филе птицы тушеное в сметанном соусе | 90 | 16,91 | 6,35 | 2,66 | 135,40 | №493,2004 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,83 | 5,37 | 37,10 | 220,01 | №332, 2004 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,10 | 23,82 | 98,18 | ТТК |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | №108,2013 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 67,29 | №109,2013 |
| Всего | 805 | 30,19 | 27,07 | 121,02 | 848,38 | |
| Полдник | 100 | 12,81 | 6,53 | 43,26 | 283,08 | №695, 1994 |
| Варенец | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,20 | 101,00 | №516,2013 |
| Мандарины свежие | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 | №112,2013 |
| Всего | 400 | 19,41 | 11,73 | 58,96 | 419,08 | |
| Итого | 1 205 | 49,60 | 38,80 | 179,98 | 1267,45 | |
| 6 День | | | | | | |
| Завтрак | 205 | 7,28 | 8,99 | 29,49 | 227,96 | №266,2013 |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 200 | 2,06 | 1,99 | 17,98 | 98,04 | ТТК |
| Кофейный напиток на молоке | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | №108,2013 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 67,29 | №109,2013 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | №112, 2013 |
| Яблоко свежее | 565 | 13,42 | 11,86 | 87,12 | 508,89 | |
| Обед | 60 | 0,83 | 6,08 | 5,71 | 80,84 | №612, 2004 |
| Маринад морковный | 200 | 2,32 | 4,15 | 18,77 | 121,74 | №140, 2004 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 90 | 16,13 | 4,58 | 7,21 | 134,59 | ТТК |
| Кнели куриные с рисом в соусе томатном | 150 | 14,81 | 6,33 | 35,73 | 259,17 | №514,2004 |
| Бобовые отварные /горох/ | 200 | 0,00 | 0,00 | 16,48 | 65,92 | ТТК |
| Напиток витаминизированный Яблочно-облепиховый | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | №108,2013 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 67,29 | №109,2013 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 125 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 44,86 | пром |
| Пюре яблочное | 885 | 36,44 | 21,50 | 108,80 | 845,59 | |
| Обед | 55 | 6,38 | 11,51 | 15,04 | 189,27 | №3, 2004 |
| Бутерброд с сыром и маслом | 200 | 0,74 | 0,55 | 20,24 | 88,87 | №518,2013 |
| Нектар в ассортименте | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | №112, 2013 |
| Яблоко свежее | 355 | 7,52 | 12,46 | 45,08 | 322,54 | |
| Всего | 1 240 | 43,95 | 33,96 | 153,88 | 1168,13 | |
| Итого | | | | | | |
| 1 День | | | | | | |
| Завтрак | 50 | 2,44 | 14,77 | 15,17 | 203,37 | №1, 2004 |
| Бутерброд с маслом | 200 | 11,34 | 15,23 | 37,82 | 333,65 | №333,2004 |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 207 | 0,26 | 0,06 | 10,26 | 42,61 | ТТК |
| Чай с сахаром и лимоном | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 67,29 | №109,2013 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 125 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 44,86 | пром |
| Пюре яблочное | 612 | 16,39 | 30,40 | 88,15 | 691,78 | |
| Обед | 100 | 1,60 | 6,30 | 7,40 | 92,70 | №115,2013 |
| Икра кабачковая | 200 | 4,35 | 4,38 | 17,28 | 125,96 | №139, 2004 |
| Суп картофельный с бобовыми /горох/ | 90 | 13,88 | 2,02 | 11,10 | 118,12 | ТТК |
| Фрикадельки из филе курицы в соусе красном | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|--------|---------|---------------------------|
| Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,66 | 5,98 | 33,21 | 205,34 | стр 247, таб №4, 2004 |
| Компот из свежих плодов (яблоки) | 200 | 0,16 | 0,16 | 13,90 | 57,68 | ТТК |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | №108,2013 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 67,29 | №109,2013 |
| Всего | 800 | 28,34 | 19,33 | 112,75 | 738,28 | |
| Полдник | 100 | 14,61 | 15,42 | 40,63 | 359,77 | №850,1997 |
| Нектар в ассортименте | 200 | 0,74 | 0,55 | 20,24 | 88,87 | №518,2013 |
| Пюре яблочное | 125 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 44,86 | пром |
| Всего | 425 | 16,29 | 16,12 | 70,83 | 493,50 | |
| Итого | 1 225 | 44,63 | 35,44 | 183,57 | 1231,78 | |
| 2 день | | | | | | |
| Завтрак | 150 | 16,46 | 6,08 | 45,35 | 301,98 | №30, 2012 (2 часть, с112) |
| Творожная запеканка с морковью и яблоком, с повидлом | | | | | | |
| Чай с сахаром и молоком | 200 | 1,78 | 1,65 | 12,35 | 71,42 | №630, 1994 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | №108,2013 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 67,29 | №109,2013 |
| Яблоко свежее | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | №112, 2013 |
| Всего | 510 | 22,33 | 8,62 | 97,36 | 556,28 | |
| Обед | 100 | 1,70 | 5,05 | 10,70 | 95,38 | №6,2000 |
| Салат Веснушка / капуста свежая, кукуруза консервированная, масло/ | | | | | | |
| Рассольник Ленинградский со сметаной | 205 | 1,97 | 4,63 | 15,84 | 112,84 | №132,2004 |
| Печень по-строгановски | 90 | 9,65 | 8,89 | 5,34 | 154,27 | №431, 2004 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,36 | 4,70 | 26,43 | 161,40 | №520, 2004 |
| Напиток мандариновый | 200 | 0,18 | 0,04 | 11,63 | 47,62 | №699, 2004 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | №108,2013 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 67,29 | №109,2013 |
| Всего | 805 | 20,54 | 23,79 | 99,79 | 710,00 | |
| Полдник | 110 | 8,25 | 9,83 | 61,36 | 366,87 | ТТК |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 117,60 | №515,2013 |
| Яблоко свежее | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | №112, 2013 |
| Всего | 410 | 14,25 | 16,63 | 80,56 | 528,87 | |
| Итого | 1 215 | 34,79 | 40,42 | 180,34 | 1238,87 | |
| 3 день | | | | | | |
| Завтрак | 60 | 7,12 | 6,34 | 27,88 | 197,06 | № 111, 2012 |
| Бутерброд с сыром на булочке с кунжутом | | | | | | |
| Каша ячневая вязкая с маслом | 205 | 7,77 | 7,40 | 39,44 | 255,48 | №255, 2013 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 | ТТК |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 67,29 | №109,2013 |
| Пюре яблочное | 125 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 44,86 | пром |
| Всего | 620 | 17,45 | 14,14 | 102,27 | 606,14 | |
| Обед | 60 | 1,10 | 6,14 | 4,15 | 76,25 | ТТК |
| Салат Мишат /морковь, яблоко, яйцо, масло | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 205 | 1,68 | 4,55 | 8,74 | 82,64 | №124, 2004 |
| Плов из филе птицы | 240 | 33,68 | 17,94 | 42,19 | 464,90 | №492,2004 |
| Напиток витаминизированный Черносмординовый | 200 | 0,00 | 0,00 | 16,48 | 65,92 | ТТК |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | №108,2013 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 67,29 | №109,2013 |
| Мандарины свежие | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 | №112,2013 |
| Всего | 865 | 40,95 | 29,31 | 108,90 | 863,18 | |
| Полдник | 100 | 8,41 | 12,30 | 65,37 | 405,84 | ТТК, ЦПЛ |
| Сдоба с повидлом | | | | | | |
| Нектар в ассортименте | 200 | 0,74 | 0,55 | 20,24 | 88,87 | №518,2013 |
| Пюре яблочное | 200 | 0,74 | 0,55 | 20,24 | 88,87 | |

| | | | | | | |
|---------|--|-------|-------|-------|--------|---------|
| Всего | | 500 | 9,88 | 13,41 | 105,85 | 583,58 |
| Итого | | 1 365 | 50,83 | 42,71 | 214,75 | 1446,76 |
| 4 День | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| | Омлет с сыром | 150 | 19,86 | 22,54 | 2,68 | 292,99 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,06 | 1,99 | 17,98 | 98,04 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 67,29 |
| | Яблоко свежее | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 |
| Всего | | 510 | 26,01 | 25,41 | 60,31 | 573,91 |
| Обед | с/т из белокачанной капусты /капуста, морковь, масло растительное/ | 100 | 1,55 | 5,00 | 9,95 | 91,03 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,32 | 4,15 | 18,77 | 121,74 |
| | Котлета Любительская из минтая | 90 | 11,85 | 5,56 | 9,85 | 136,86 |
| | Картофель отварной | 150 | 2,95 | 3,95 | 28,73 | 184,33 |
| | Напиток лимонный | 200 | 0,14 | 0,02 | 10,46 | 42,56 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 67,29 |
| Всего | | 800 | 22,50 | 19,16 | 107,62 | 715,00 |
| Полдник | Кекс творожный | 100 | 9,97 | 14,28 | 54,91 | 388,02 |
| | Варенец | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,20 | 101,00 |
| | Яблоко свежее | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 |
| Всего | | 400 | 16,17 | 19,68 | 72,91 | 533,42 |
| Итого | | 1 200 | 38,67 | 38,84 | 180,52 | 1248,42 |
| 5 День | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная с маслом | 155 | 4,25 | 6,48 | 24,07 | 190,76 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,13 | 3,81 | 15,00 | 110,76 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 67,29 |
| | Мандарины свежие | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 |
| Всего | | 515 | 12,87 | 10,96 | 76,42 | 475,00 |
| Обед | Винегрет овощной | 100 | 1,21 | 10,06 | 8,30 | 128,88 |
| | Суп из овощей со сметаной | 205 | 1,85 | 4,59 | 11,38 | 94,22 |
| | Биточки мясные в соусе красном основном | 90 | 12,61 | 9,44 | 12,29 | 184,56 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,83 | 5,37 | 37,10 | 220,01 |
| | Напиток витаминизированный Вишневый | 200 | 0,00 | 0,00 | 16,48 | 65,92 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 67,29 |
| Всего | | 805 | 25,19 | 29,93 | 115,40 | 832,07 |
| Полдник | Ватрушка с творогом | 100 | 12,81 | 6,53 | 43,26 | 283,08 |
| | Нектар в ассортименте | 200 | 0,74 | 0,55 | 20,24 | 88,87 |
| | Мандарины свежие | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 |
| Всего | | 400 | 14,34 | 7,29 | 71,00 | 406,94 |
| Итого | | 1 205 | 39,54 | 37,22 | 186,40 | 1239,02 |
| 6 День | | | | | | |
| Завтрак | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |
| | Омлет с запеченным картофелем | 150 | 12,45 | 24,88 | 21,87 | 361,23 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 67,29 |
| | Пюре яблочное | 125 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 44,86 |
| Всего | | 545 | 17,36 | 32,80 | 71,86 | 652,11 |

стр 24б, таб №4,
2004

ТТК

№108,2013

№109,2013

№112,2013

№71, 2004

№135,2004

ТТК

№332, 2004

ТТК

№108,2013

№109,2013

№695, 1994

№518,2013

№112,2013

№105,2013

ТТК

№108,2013

№109,2013

ПРОМ

| | | | | | | | |
|-----------------------------|---|--------|--------|--------|----------|----------|-------------|
| Обед | Салат Овощной букет/картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло/ | 100 | 1,30 | 15,08 | 10,73 | 184,01 | №35,2000 |
| | Свекольник со сметаной | 205 | 2,10 | 4,41 | 16,41 | 113,72 | №131, Пермь |
| | Гуляш из филе птицы | 110 | 18,84 | 7,59 | 5,51 | 165,75 | № 378,2012 |
| | Бобовые отварные /горох/ | 150 | 14,81 | 6,33 | 35,73 | 259,17 | №514,2004 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных (курага) | 200 | 1,04 | 0,06 | 20,18 | 85,42 | ТТК |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | №108,2013 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 67,29 | №109,2013 |
| Всего | | 825 | 41,79 | 33,96 | 118,41 | 946,55 | |
| Полдник | Бутерброд с сыром и маслом | 65 | 8,44 | 9,31 | 19,95 | 197,29 | №2, 2004 |
| | Снежок | 200 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 153,00 | №516,2013 |
| | Яблоко свежее | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | №112, 2013 |
| Всего | | 365 | 14,24 | 14,71 | 51,35 | 394,69 | |
| Итого | | 1 190 | 56,03 | 48,66 | 169,75 | 1341,24 | |
| Всего за две недели СМЕНА 1 | | 16 614 | 570,89 | 532,42 | 2 329,04 | 16754,98 | |
| Среднее значение за период | | 1385 | 47,57 | 44,37 | 194,09 | 1396,25 | |
| Всего за две недели СМЕНА 2 | | 14845 | 504,58 | 472,64 | 2 209,95 | 15220,12 | |
| Среднее значение за период | | 1237 | 42,05 | 39,39 | 184,16 | 1268,34 | |

7-11 лет (Первая смена)

| ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 60%) | | | | | | |
|---|--|-------|------------------|--------------------|--|--|
| Показатели | Потребность в пищевых веществах (суточная) | Норма | Общее за 12 дней | Среднее за 12 дней | Удельный вес от рекомендуемой величины (в %) | |
| Белки | 77,0 | 46,2 | 583,9 | 48,6 | 63,1 | |
| Жиры | 79,0 | 47,4 | 569,2 | 47,4 | 60,0 | |
| Углеводы | 335,0 | 201,0 | 2576,2 | 214,7 | 64,1 | |
| ВитаминС | 60,0 | 36,0 | 1265,8 | 105,5 | 175,8 | |
| ВитаминВ1 | 1,2 | 0,7 | 11,0 | 0,9 | 75,0 | |
| ВитаминВ2 | 1,4 | 0,8 | 32,8 | 2,7 | 192,9 | |
| Витамина | 700,0 | 420,0 | 890,8 | 74,2 | 10,6 | |
| ВитаминD | 10,0 | 6,0 | 15,3 | 1,3 | 12,7 | |
| Са | 1100,0 | 660,0 | 1810,4 | 150,8 | 13,7 | |
| Р | 1100,0 | 660,0 | 9758,9 | 81 | 0,7 | |
| Mg | 250,0 | 150,0 | 2835,9 | 236,3 | 94,5 | |
| Fe | 12,0 | 7,2 | 171,8 | 14,3 | 119,2 | |
| К | 1100,0 | 660,0 | 30217,7 | 2518,0 | 228,9 | |
| Фтор | 3,0 | 1,8 | 1301,8 | 108,5 | 3616,0 | |

| | | | | |
|-------|--------|---------|--------|------|
| Иод | 1410,0 | 17764,3 | 1480,4 | 63,0 |
| Селен | 60,0 | 47,9 | 4,0 | 4,0 |
| | 18,0 | 346,0 | 28,8 | 96,0 |

7-11 лет (Вторая смена)

**ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ
И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 50%)**

| Показатели | Потребность в пищевых веществах (суточная) | Норма | Общее за 12 дней | Среднее за 12 дней | Удельный вес от рекомендуемой величины (в %) |
|--------------|--|--------|------------------|--------------------|--|
| Белки | 77,0 | 38,5 | 510,2 | 42,5 | 55,2 |
| Жиры | 79,0 | 39,5 | 492,1 | 41,0 | 51,9 |
| Углеводы | 335,0 | 167,5 | 2489,9 | 207,5 | 61,9 |
| ВитаминС | 60,0 | 30,0 | 1948,5 | 162,4 | 270,6 |
| ВитаминВ1 | 1,2 | 0,6 | 10,4 | 0,9 | 72,6 |
| ВитаминВ2 | 1,4 | 0,7 | 25,6 | 2,1 | 152,4 |
| Витамина | 700,0 | 350,0 | 406,9 | 33,9 | 4,8 |
| ВитаминD | 10,0 | 5,0 | 14,1 | 1,2 | 11,8 |
| Са | 1100,0 | 550,0 | 5126,8 | 427,2 | 38,8 |
| Р | 1100,0 | 550,0 | 7891,2 | 657,6 | 59,8 |
| Мg | 250,0 | 125,0 | 2665,3 | 222,1 | 88,8 |
| Fe | 12,0 | 6,0 | 161,6 | 13,5 | 112,2 |
| К | 1100,0 | 550,0 | 29505,6 | 2458,8 | 223,5 |
| Фтор | 3,0 | 1,5 | 1183,7 | 98,6 | 3288,2 |
| Калорийность | 2350,0 | 1175,0 | 16429,5 | 1369,1 | 58,3 |
| Иод | 100,0 | 50,0 | 47,9 | 4,0 | 4,0 |
| Селен | 30,0 | 15,0 | 321,1 | 26,8 | 89,2 |