

Утверждаю

CON

Директор _____ СОШ
Е.И. Давыдов

Директор ООО ТРХ "Крым Нижне"

Директор ООО ТРХ"
Общество с ограниченной
ответственностью
Салата В.И.
Торгово-ресторанное
хозяйство
" 02.06.2023г

2023T

ЗАВТРАК (5-11 классы)

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)					
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	Са	Р	Mg	Fe		
1	Пюре из картофеля	100 г	10	1	1	100	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
2	Пюре из картофеля	100 г	10	1	1	100	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
3	Пюре из картофеля	100 г	10	1	1	100	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
4	Пюре из картофеля	100 г	10	1	1	100	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
5	Пюре из картофеля	100 г	10	1	1	100	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
6	Пюре из картофеля	100 г	10	1	1	100	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
7	Пюре из картофеля	100 г	10	1	1	100	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
8	Пюре из картофеля	100 г	10	1	1	100	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
9	Пюре из картофеля	100 г	10	1	1	100	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
10	Пюре из картофеля	100 г	10	1	1	100	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
11	Пюре из картофеля	100 г	10	1	1	100	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
12	Пюре из картофеля	100 г	10	1	1	100	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
13	Пюре из картофеля	100 г	10	1	1	100	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
14	Пюре из картофеля	100 г	10	1	1	100	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
15	Пюре из картофеля	100 г	10	1	1	100	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
16	Пюре из картофеля	100 г	10	1	1	100	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
17	Пюре из картофеля	100 г	10	1	1	100	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
18	Пюре из картофеля	100 г	10	1	1	100	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
19	Пюре из картофеля	100 г	10	1	1	100	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
20	Пюре из картофеля	100 г	10	1	1	100	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
21	Пюре из картофеля	100 г	10	1	1	100	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
22	Пюре из картофеля	100 г	10	1	1	100	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
23	Пюре из картофеля	100 г	10	1	1	100	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
24	Пюре из картофеля	100 г	10	1	1	100	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
25	Пюре из картофеля	100 г	10	1	1	100	0,1	0,1								

День №1 - Понедельник Неделя первая

173	Каша вязкая из пшениной крупы	210	8,56	3,81	54,17	286,0	0,14	0,16	14,8	0,96	144,67	218,3	44,33	2,35
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,2	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
	ИТОГО:	445	9,75	4,05	79,05	391,98	0,16	0,36	14,8	0,99	160,37	242,3	50,73	3,25

День №2 - Вторник

401	Олады	165	11,6	11,48	71,29	435,0	0,23	27,5	0,63	127,83	186,7	49,91	2,29
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0,04	20,0	1,3	125,8	90,0	14,0	0,13
	ИТОГО:	365	14,77	14,16	87,19	535,6	0,27	47,5	1,93	253,63	276,7	63,91	2,42

День №3 - Среда Неделя первая

181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,03	3,47	42,23	225,0	0,08	0,15	14,8	1,17	131,57	115,2	20,3	0,48
2	Бутерброд с повидлом	50	2,4	3,87	27,83	156,0	0,04	0,019	20,00	0,1	10,00	22,8	5,6	0,6
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,2	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
	ИТОГО:	495	9,62	7,58	94,9	487,0	0,1	0,369	34,80	1,30	157,27	162,0	32,3	1,98

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)					Минеральные в-ва (МГ)				
			Б Ж У				B ₁	B ₂	A	C	Ca	P	Mg	Fe		
День №4 - Четверг Неделя первая																
204	Макароны отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,07	100,8	0,2	258,3	176,75	17,78	1,08		
70/71	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,00	0,012	0,04	-	6,3	6,0	4,68	9,0	0,48		
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28		
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33		
	ИТОГО:	480	14,95	14,31	61,44	434,74	0,112	0,14	100,8	6,53	282,3	210,33	38,08	2,17		
День №5 - Пятница Неделя первая																
174	Каша вязкая молочная из риса	210	5,92	3,6	52,80	268,0	0,06	0,13	14,8	0,96	128,5	154,44	36,46	0,61		
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33		
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28		
	ИТОГО:	455	8,36	3,92	82,29	398,14	0,09	0,16	14,80	0,99	146,5	183,34	47,76	1,22		
День №6 - Понедельник Неделя вторая																
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	210	8,56	3,81	54,17	186,0	0,14	0,16	14,8	0,96	144,67	218,3	44,33	2,35		
2	Бутерброд с повидлом	50	2,4	3,87	27,83	156,00	0,04	0,02	20,00	0,1	10,00	22,8	5,6	0,6		
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28		
	ИТОГО:	475	11,03	7,70	97,00	402,0	0,18	0,18	34,80	1,09	165,8	243,9	51,33	3,23		

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)					Минеральные в-ва (МГ)					
							B ₁	B ₂	A	C	C _a	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У												
День: №7 - Вторник																	
Неделя вторая																	
401	Оладьи	165	11,6	11,48	71,29	435,0	0,23	0,23	27,5	0,63	127,83	186,7	49,91	2,29			
382	Какао с молоком	200	4,08	3,544	17,58	118,6	0,06	0,19	24,4	1,59	152,2	124,6	21,34	0,48			
	ИТОГО:	365	15,68	15,02	88,9	553,6	0,29	0,4	51,9	2,22	280,0	311,3	71,3	2,77			
День: №8 - Среда																	
Неделя вторая																	
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	210	8,56	3,81	54,17	186,0	0,14	0,16	14,8	0,96	144,67	218,3	44,33	2,35			
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,90	0,33			
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28			
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	0,03	-	10,0	16,0	14,0	9,0	2,2			
	ИТОГО:	555	11,40	4,53	93,46	363,14	0,20	0,22	14,8	11,0	178,7	261,2	64,63	5,16			
День: №9 - Четверг																	
Неделя вторая																	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,37	3,79	14,36	120,0	0,07	0,14	14,8	0,66	130,4	221,3	21,34	0,52			
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,90	0,33			
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28			
406	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,4	272,0	0,08	0,03	-	0,02	10,65	38,4	14,1	0,69			
	ИТОГО:	525	13,21	10,51	90,25	522,14	0,18	0,20	14,8	0,7	159,1	288,6	46,74	1,82			

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	A	C	C _a	P	Mg	Fe
День № 10 - Пятница Неделя вторая														
204	Макароны отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,07	100,8	0,2	258,3	17,78	1,08	0,93
70/71	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,00	0,012	0,04	-	6,3	6,0	9,0	0,48	0,25
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,90	0,33
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	-	0,03	11,1	1,4	0,28	0,28
	ИТОГО:	480	14,95	14,31	61,44	434,74	0,112	0,14	100,8	6,53	282,3	54,28	11,74	1,79
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		182,0	184,0	809,4	5427,0	2,8	3,2	460,2	140,0	2400,0	2400,0	610,0	36,0

Всего: Норма - 5426,0 - 6782,25 ккал, факт-5427,0 ккал

Товаровед ООО "ТОРГОВО-РЕСТОРАННОЕ ХОЗЯЙСТВО"  Малашенко Н.Г.