

Утверждаю
Генеральный директор ООО



Р.Р. Латышов

Меню 1 (первая) смена Осенне-зимний сезон 11-18 лет

МЕНЮ 1 смена

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины							
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
	Завтрак																			
ттк 27	Каша рисовая молочная	200	5,34	3,06	7,98	0,33	33,48	227,40	152,9	40,09	156,4	0,73	52,8	70,31	0,4	0,08	0,55			
ттк 94	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56			
ттк 43	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0			
ттк 89	сыр "Голландский"	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14			
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0			
	Итого за прием		16,54	9,71	23,42	0,98	75,73	579,25	463,6	98,01	400,1	2,57	159,1	220,79	1,82	0,2	2,25			
	Обед																			
ттк 66	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,92	0,00	9,93	9,93	3,40	106,03	18,67	15,39	34,59	0,7	0	57,7	4,75	0,04	15,19			
ттк 82	Суп картофельный с бобовыми	250/25	12,43	7,47	9,87	0,69	19,67	218,19	97,2	67,38	209,5	3,37	17,7	309,55	1,04	0,23	8,4			
ттк 97	Шницель натуральный рубленый	100	21,71	20,10	16,98	0,23	7,73	271,27	19,65	33,13	220,3	3,95	36,1	49,05	0,87	0,1	0			
ттк 17	Капуста тушеная	200	4,96	0,03	4,22	0,26	16,94	122,74	121,2	46,36	89,87	1,81	31,52	171,43	0,47	0,07	38,56			
ттк 110	Компот из яблок.	200	0,15	0,00	0,14	0,16	25,36	98,34	71,47	29,28	56,32	1,53	0,02	36,04	0,68	0,05	1,6			
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0			
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0			
	Итого за прием		47,11	27,60	42,10	12,35	111,62	1010,37	352,7	225,1	711	13,75	85,34	624,17	9,15	0,62	63,75			
	Итого за день		63,65	37,31	65,52	13,32	187,35	1589,62	816,2	323,1	1111	16,33	244,5	844,95	10,97	0,81	66			

МЕНЮ ЧЕЛОВЕКА

День: Четверг
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
																		Ca
Завтрак																		
ттк 3	груша	100	0,39	0,00	0,29	0,29	10,09	42,72	18,62	11,76	15,68	2,25	0	2	0,4	0,02	4,9	
ттк 26	Каша пшеничная молочная	200	7,38	2,87	9,28	1,29	34,76	252,49	151,1	54,1	189,6	1,42	55,4	73,43	0,38	0,19	0,52	
ттк 16	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	4,65	62,41	145,9	41,33	129,8	1,24	12	40,82	0,34	0,06	0,52	
ттк 43	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	Итого за прием		15,92	5,82	21,69	2,78	75,95	562,72	363,1	122,7	440,6	3,94	165,4	250,55	1,8	0,33	1,24	
Обед																		
ттк 64	Салат из свежей капусты с морской капустой	100	2,80	1,70	6,40	4,96	6,63	94,00	42,84	38,47	52,17	3,24	30,75	34,48	2,34	0,03	27,88	
ттк 100	Борщ с капустой и картофелем	250	2,05	0,28	5,58	0,22	12,44	107,00	109,4	51,01	108,5	1,72	26,76	317	0,93	0,09	9,56	
ттк 79	сосиска отварная	100	9,78	10,40	7,69	0,00	0,73	201,23	22	13,05	120,9	1,57	0	0	0,5	0,02	0	
ттк 41	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,20	0,03	5,63	0,90	44,02	259,61	77,42	35,75	105,8	1,67	23,6	77,53	1,71	0,13	0	
ттк 32	Компот из кураги и чернослива	200	0,83	0,00	0,12	0,14	31,18	123,04	89,44	48,83	75,44	1,43	0,02	93,09	1,42	0,05	0,35	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
	Итого за прием		29,60	12,41	26,37	7,29	133,53	978,67	365,6	220,7	563,3	12,03	81,13	522,5	8,24	0,45	37,8	
	Итого за день		45,52	18,23	48,06	10,07	209,48	1541,39	728,7	343,3	1004	15,97	246,5	773,05	10,04	0,78	39,04	

МЕНЮ У ОБИТА

Дни: Пятница
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины							
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг				
	Завтрак																				
ттк 99	Яйцо вареное	40	6,82	7,25	10,26	0,00	1,65	125,86	56,51	8,87	108	1,12	99,84	175,78	0,36	0,03	0,16				
ттк 23	Каша манная с изюмом	200/5	5,65	3,04	7,61	0,25	29,71	208,87	155,3	28,63	129,5	0,71	50,7	67,87	0,64	0,08	0,55				
ттк 94	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56				
ттк 89	сыр "Голландский"	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14				
ттк 43	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0				
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0				
	Итого за прием		23,66	16,94	33,31	0,90	73,60	686,58	522,5	95,42	481,1	3,68	256,8	394,13	2,42	0,24	2,4				
	Обед																				
ттк 10	Винегрет овощной	100	1,30	0,00	9,65	9,65	6,16	116,32	23,05	16,6	36,96	0,69	0	201,67	4,54	0,03	2,58				
ттк 88	Суп-лапша домашняя с помидорами, ц	250	5,69	3,70	6,70	0,30	13,06	136,17	93,82	43,96	119,6	1,58	29,1	221,25	1,33	0,1	2,36				
ттк 6	Бифштек	100	20,45	20,45	10,07	0,00	0,57	264,59	24,61	24,21	191,2	2,96	3,2	4,2	2,46	0,07	0,03				
ттк 17	Капуста тушеная	200	4,96	0,03	4,22	0,26	16,94	122,74	121,2	46,36	89,87	1,81	31,52	171,43	0,47	0,07	38,56				
ттк 110	Компот из яблок.	200	0,15	0,00	0,14	0,16	25,36	98,34	71,47	29,28	56,32	1,53	0,02	36,04	0,68	0,05	1,6				
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0				
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0				
	Итого за прием		39,48	24,17	31,73	11,44	100,63	931,95	358,6	194	594,3	10,97	63,84	634,98	10,81	0,44	45,12				
	Итого за день		63,15	41,11	65,04	12,34	174,22	1618,53	881,1	289,4	1075	14,64	320,7	1029,1	13,23	0,68	47,52				

МЕНЮ ГОСТИНИЦ

День: Суббота
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг		
	Завтрак																		
ттк 27	Каша рисовая молочная	200	5,34	3,06	7,98	0,33	33,48	227,40	152,9	40,09	156,4	0,73	52,8	70,31	0,4	0,08	0,55		
ттк 94	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56		
ттк 43	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0		
ттк 89	сыр "Голландский"	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14		
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0		
ттк 3	груша	100	0,39	0,00	0,29	0,29	10,09	42,72	18,62	11,76	15,68	2,25	0	2	0,4	0,02	4,9		
	Итого за прием		16,94	9,71	23,72	1,27	85,82	621,97	482,2	109,8	415,8	4,83	159,1	222,79	2,22	0,22	7,15		
	Обед																		
ттк 72	Салат "Сезонный"	100	1,13	0,00	7,70	7,70	3,97	89,39	27,95	13,65	23,44	0,49	0	197,18	3,69	0,02	4,7		
ттк 83	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	0,01	2,22	0,47	18,72	106,81	74,58	45,26	103,7	1,49	8,85	250,5	0,87	0,13	6,75		
ттк 39	Котлеты рыбные любительские	100	11,77	10,84	5,63	2,21	6,34	122,89	39,86	24,97	155,1	0,88	27,2	542,53	2,96	0,08	1,21		
ттк 55	Рагу из овощей	200	7,80	3,33	8,65	0,43	21,09	192,91	78,22	63,11	161,5	2,14	43,66	896,51	0,91	0,2	15,36		
ттк 34	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,00	0,08	0,09	30,85	120,73	82,54	41,13	68,03	1,27	0,02	75	1,15	0,05	0,23		
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0		
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0		
ттк 49	Пирожки печеные с мясом	75	9,22	6,28	5,94	0,75	24,08	188,31	16,41	14,26	81,18	1,16	5,6	21,28	0,9	0,05	0,47		
	Итого за прием		40,21	20,46	31,18	12,72	143,57	1014,84	344	236	693,3	9,84	85,34	1983,4	11,81	0,65	28,72		
	Итого за день		57,15	30,17	54,89	14,00	229,39	1636,81	826,2	345,7	1109	14,66	244,4	2206,2	14,03	0,86	35,87		

МЕНЮ 1 смена

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

11-18 лет

Возрастная категория:

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины															
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг													
Завтрак																														
ттк 24	Каша овсянная "Геркулес"	200	4,59	3,06	9,44	1,78	27,26	219,96	188,5	76,62	217,6	1,75	52,8	81,41	0,93	0,18	4,63													
ттк 16	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	4,65	62,41	145,9	41,33	129,8	1,24	12	40,82	0,34	0,06	0,52													
ттк 43	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0													
ттк 89	сыр "Голландский"	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14													
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0													
	Итого за прием		17,89	11,16	26,77	2,98	58,36	555,01	543,8	146	512,4	4,18	165	235,13	2,23	0,31	5,29													
Обед																														
ттк 61	Салат "Дружба"	100	2,04	1,91	6,19	4,91	15,50	67,19	37,83	127,5	65,02	12,08	24,61	26	2,28	0,04	2,45													
ттк 92	Уха со взбитым яйцом	250/25	6,79	5,34	5,40	0,28	12,84	139,83	121,3	48,54	166,6	2,4	32,89	130,12	2,08	0,17	4,9													
ттк 38	Котлеты н/ рубленные из филе птицы	100	15,15	12,90	10,73	0,26	15,31	255,46	45,86	26,38	154,8	1,61	49,37	68,07	1,43	0,1	0,71													
ттк 20	Картофельное пюре	200	4,25	0,90	5,30	0,67	26,82	173,74	50,9	40,46	118,6	1,46	33,93	42,79	0,22	0,16	7,12													
ттк 35	Компот из яблок и апельсин.	200	0,29	0,00	0,11	0,13	30,87	119,53	69,78	27,93	54,18	1,15	0,02	33,64	0,63	0,05	6,8													
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0													
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0													
	Итого за прием		35,46	20,06	28,68	7,34	140,25	949,54	350,2	304,4	659,6	21,11	140,8	301,02	7,98	0,64	21,99													
	Итого за день		53,35	31,22	55,46	10,32	198,62	1504,56	894	450,3	1172	25,29	305,8	536,15	10,21	0,95	27,28													

МЕНЮ 1 смена

День: Суббота
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			в т.ч.		в т.ч.				Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.												
Завтрак																		
гтк 109	Салат из свежих огурцов с яйцом	100	2,08	1,46	10,61	9,29	1,92	111,14	29	11,71	51,05	0,75	28,82	64,48	4,36	0,03	8,76	
гтк 42	Макаронные изделия отварные с сыром	200	5,20	0,03	5,63	0,90	44,02	259,61	77,42	54,89	105,8	1,85	23,6	77,53	1,71	0,13	12	
гтк 43	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	
гтк 16	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
гтк 2	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	4,65	62,41	145,9	41,33	129,8	1,24	12	40,82	0,34	0,06	0,52	
гтк 2	банан	100	1,47	0,00	0,49	0,49	20,58	89,08	7,84	41,16	27,44	0,59	0	20	0,4	0,04	9,8	
гтк 2	Итого за прием		16,89	4,45	28,86	11,88	97,63	727,35	273,5	166,3	361,4	5,48	123,4	268,14	7,69	0,32	31,08	
Обед																		
гтк 68	Салат из свежих помидоров	100	1,01	0,00	5,97	5,97	3,83	108,40	14,19	17,3	26,58	0,8	0	108,06	4,99	0,05	20,89	
гтк 92	Уха со взбитым яйцом	250	8,90	7,59	4,91	0,26	11,68	127,12	110,3	44,12	151,5	2,18	29,9	118,29	1,89	0,15	4,45	
гтк 13	Гуляш из говядины	50/50	14,69	13,98	10,20	0,06	3,86	210,87	12,19	21,79	155,1	2,3	20,06	42,12	0,47	0,04	0,92	
гтк 21	Каша гречневая	200	7,66	0,06	7,66	2,12	32,26	267,59	55,84	137,6	193,2	4,3	71,52	103,75	1,06	0,2	3,29	
	сок яблочный	200	0,94	0,00	0,18	0,00	18,38	75,30	12,32	6,96	12,18	2,44	0	0	0,2	0,01	1,6	
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0	
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
	Итого за прием		38,65	21,62	29,69	9,28	99,75	939,62	225,3	255,6	623,8	14,07	121,5	372,62	9,69	0,56	31,15	
	Итого за день		55,54	26,07	54,54	21,16	197,38	1666,97	498,8	422	985,2	19,55	244,9	640,75	17,37	0,88	62,23	