



Согласовано
Директор МБОУ «СШ № 43»

12 дневное меню на учебный год для детей 12-18 лет

г. Хабаровск
2025 год



УТВЕРЖАЮ
Генеральный директор ЗАО «Контакт»

Основное меню на учебный год для детей 12-18 лет.

№ п/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергети ч	Витамины					Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рети- эв/ сут	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	
	Первый день	Завтрак														
ТТК№60	Каша манная на молоке с маслом	230	10.04	15.06	30.41	310.16	023	023	2.56	160	109.4	112.87	18.6	1.35	165.4	
ТТК№63	Сыр порциями	20	5.04	3.7	00	42	00	0.01	018	13	144.15	00	7.5	0.07	17.4	
	Кондитерское изделие	30	3.86	3.28	3.98	88	002	015	00	40	00	13	6.94	02	78.67	
ТТК№46	Чай с сахаром с лимоном	200/10	02	00	16	65	00	00	14.76	00	8.05	9.79	5.24	00	36.66	
	Хлеб йодированный пшеничный	60,00	3.36	096	45.36	174.84	01	001	00	12	38.4	164.34	36.72	2.88	1.87	
	Итого	550	22.5	23	95.75	680	035	04	17.5	225	300	300	75	4.5	300	
		Обед														
ТТК№118	Ассорти из овощей	100	1.02	032	7.32	41	00	00	1.245	130	5.75	4.7	3.2	015	29	
ТТК№29	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	260 (250/10)	7.0	7.0	13.32	151.9	0.04	0.05	1.3	50	30.53	16.49	12.81	0.37	88.30	
ТТК№36	Плов с мясом	200,00	15.54	23.17	16.85	311.76	0.21	0.39	2.345	28	103.99	180.47	16.76	0.61	147.95	
Сб. 2005г- Москва рел.349	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,68	0,00	30,22	116,50	0,00	0,11	3,17	20	105,00	00	14,21	0,50	151,00	
	Хлеб пшеничный йодированный	70	3.36	096	55.36	174.84	01	001	00	12	38.4	164.34	36.72	2.88	1.87	
	Хлеб ржано-пшеничный	84	3.9	075	10.98	156	014	00	16.44	75	136.33	54	21.3	1.79	1.88	
	Итого	914	31.5	32.2	134.05	952	049	056	24.5	315	420	420	105	6.3	420	
		Полдник														
	Сок	200,00	0,00	0,00	11,80	92,00	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	79,60	
ТТК№75	Рулет с сыром	70	8.6	9.2	17.5	128	0.1	0.14	2.58	90	88.79	90.82	15.62	1.4	19.80	
	Фрукт	130,00	0,40	-	9,00	52,00	0,04	0,02	2,62	00	15,21	15,18	4,38	0,20	20,60	
	Итого	400	9	9.2	38.3	272	014	016	7	90	120	120	30	1.8	120	
	Всего	63	64.4	268.1	1904	098	1.12	49	630	840	840	210	12.6	840	840	

Основное меню на учебный год для детей 12-18 лет. -2025г

№ p/p	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины					Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, ретинол /сут	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг		
	Второй день																
	Завтрак																
	Йогурт	200	3,3	2,5	3,5	98	0,06	0,1	1,4	00	87,91	86	5,83	0,71	41		
ТТК116	Омлет натуральный с зеленым горошком	200	17.32	20.02	53.57	429.58	021	014	13.5	197	185.29	112.34	45.55	2.85	221.4		
ТТК№47	Чай с сахаром	200	0,2	00	16	65	00	0,08	2,6	00	8,05	9,79	5,24	00	36,66		
	Хлеб йодированный	30	1,68	0,48	22,68	87,42	0,08	0,08	00	6	18,75	91,87	18,38	0,88	0,94		
	Итого	630	22.5	23	95.75	680	035	04	17.5	203	300	300	75	4.44	300		
	Обед																
ТТК№114	Салат "Заря"	100	07	6.68	7	76	00	00	2,74	70	2,5	4,8	2,6	0,08	23,40		
ТТК№ 14	Щи по -уральски со сметаной	255 (250,5)	9.03	7.56	12.7	166.3	012	023	05	60	17	78.97	10.4	019	99.75		
ТТК№ 39	Птица тушенная с соусом томатным с овощами	100	10.19	11.82	11.59	56.71	002	022	2.05	10	187.59	29	11.52	015	24		
ТТК №96	Макаронные изделия	180	4.32	4.43	24	190.1	011	01	00	75	9.25	72.4	21	078	118		
С62024тМ рсе648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	00	00	22.42	132.05	00	00	3.3	35	28.93	16.49	1.46	049	151.1		
	Хлеб пшеничный йодиров	65	3,36	0,96	45,36	174,84	0,1	0,01	00	12	38,40	164,34	36,72	2,88	1,87		
	Хлеб ржано-пшеничный	84	3,9	075	10,98	156	014	00	16,44	75	136,33	54	21,3	1,79	1,88		
	Итого	984	31.5	32.2	134.05	952	049	056	25.03	337	420	420	105	6.36	420		
	Полдник																
	Молоко	200	3,30	2,50	3,50	98,00	0,06	0,10	0,40	00	87,91	86,00	5,83	0,19	41,00		
ТТК№99	Пирожок печеный с начинкой из печени с луком	120	5.3	6.7	25.8	147.7	006	004	1.87	80	14.16	12	8.17	07	63.35		
	Фрукт	130	0,40	00	9,00	26,30	0,02	0,02	4,2	10	17,93	22,00	16,0	0,91	15,65		
	Итого	450	9	9.2	38.3	272	014	016	6.47	90	120	120	30	1.8	120		
	Всего	63	64.4	268.1	1904	098	1.12	49	630	840	840	840	210	12.6	840		

Основное меню на учебный год детей 12-18 лет

№ p/p	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергети- ч ценность	Витамины						Минеральные вещества					
		г	г	г	г		ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рети.экв /сут	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг		
	Третий день																	
	Шницель мясной	100	14.22	15	14.02	200.3	003	023	01	105	164.84	28.61	9.48	029	132.05			
ТТК № 35	Гречка отварная с маслом	200	5.28	7.8	27.93	247	022	016	2.37	110	95.11	105.6	25.68	081	110			
ТТК №126	Чай с шиповником	200	02	00	16	87	00	00	13.03	00	8.05	9.79	9.24	00	56.39			
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2.8	08	37.8	145.7	01	001	00	10	32	156	30.6	2.4	1.56			
	Итого	550	22.5	23.6	95.75	680	035	04	15.5	225	300	300	75	3.5	300			
ТТК№123	Салат «Бурячок»	100	2.16	3.16	7.0	70	0.02	0.03	4.45	00	34.29	39.78	12.16	0.03	58.34			
ТТК№124	Суп картофельный с бобовыми с птицей	255 (250/5)	9.64	10.45	31.8	197.1	012	013	1.22	115	54.47	61.2	12.74	035	58.15			
ТТК№ 179	Жаркое по-домашнему	200	13	17.04	18.58	292.2	0.11	0.38	2.57	115	136.91	95.02	18.2	2.63	98.07			
ТТК№ 172	Компот из изюма	200	00	00	24.89	90.00	00	00	1.80	00	26.00	14.00	10	0.1	202.0			
	Хлеб пшеничный йодированный	60	2.80	0.8	37.8	145.70	0.1	0.01	00	10	32.00	156.0	30.60	2.40	1.56			
	Хлеб /ржаной/ ржано-пшеничный	84	3.9	075	10.98	156												
	Итого	899	31.5	32.2	131.05	951	014	00	16.44	75	136.33	54	21.3	1.79	1.88			
							049	055	26.48	315	420	420	105	7.3	420			
	Кисломолочная пищевая продукция	200	3.3	2.5	3.5	98	006	011	1.4	00	87.91	86	5.83	071	41			
ТТК № 93	Ватрушка с творогом	75	5.3	6.7	26	123	004	004	3	90	16.88	18.82	19.79	089	40.1			
	Фрукт	130	04	00	11.8	52	004	002	2.62	00	15.21	15.18	4.38	02	38.9			
	Итого	405	9	9.2	41.3	273	014	017	7	90	120	120	30	1.8	120			
	Всего	63	65.0	268.1	1904	098	1.12	49	630	840	840	210	12.6	840	840			

Основное меню на учебный год для детей 12-18 лет.

№ п/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергет ич ценност	Витамины					Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал б	B1, мг	B2 мг	C * мг	A, ретинол/ сут	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	
	Четвертый день	Завтрак														
ТТК№59	Каша жидкая на молоке из пшени с маслом	225	4.86	10.36	28.99	295.66	021	0312	16.67	152	68.1	77.66	19.74	1.24	132.86	
ТТК№63	Сыр порциями	15	3.78	2.78	00	31.5	00	00	018	13	108	00	5.6	007	13	
ТТК№62	Ййло вареное	1/50	7.0	6.4	04	88.0	002	0.008	00	40	25.1	13.0	6.94	022	78.67	
ТТК№51	Какао с молоком	200	3.5	2.5	21	90	002	007	065	10	60.4	45	7	009	73.6	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	3.36	096	45.36	174.84	01	001	00	10	38.4	164.34	35.72	2.88	1.87	
	Итого	550	22.5	23	95.75	680	035	04	17.5	225	300	300	75	4.5	300	
ТТК№6	Салат «Витаминный»	100	1.1	3.42	8.9	70	002	002	2.74	00	1.0	17.1	4.98	0.12	29.09	
ТТК№115	Суп картофельный с мясными фрикадельками	260 (250/10)	5.41	7.32	13.75	106.2	002	02	1.95	60	64.8	75.13	4.23	044	20.5	
ТТК№97	Печень или сердце тушенные с соусом томатным с овощами	100	13.73	15.31	17.02	197	008	017	8.49	90	57.85	27.62	4.86	083	49.12	
ТТК№96	Макаронные изделия отварные	190	4.4	4.6	24	190.1	014	016	00	85	9.25	72.45	21	09	118	
ТТК№54	Компот из кураги	200	0.16	00	21.60	87.00	00	00	3.24	00	133.6	24.90	21.00	0.70	200.1	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2.80	0.80	37.80	145.70	0.10	0.01	0.00	10	32.00	156.0	30.60	2.4	1.56	
	Хлеб ржаной/ржано- пшеничный	80	3.9	075	10.98	156	013	00	8.08	70	121.5	46.8	18.33	091	1.63	
	Итого	980	31.5	32.2	134.05	952	0.49	0.56	24.5	315	420	420	105	6.3	420	
	Полдник															
ТТК№64	Сок	200.0	0.00	00	11.80	92.0	0.00	0.00	1.80	00	16.00	14.00	10.00	0.20	79.60	
	Пирожок печеный из фарша свежей капусты	70	8.6	9.2	17.5	128	01	014	2.58	90	88.79	90.82	15.62	1.4	19.8	
	Фрукт	130.0	0.40	-	9.00	52.00	0.04	0.02	2.62	00	15.21	15.18	4.38	0.20	20.60	
	Итого	400	9.0	9.2	38.3	272	014	016	7.0	90	120	120	30	1.8	120	
	Всего		63	64.4	268.1	1904	098	1.12	49	630	840	840	210	12.6	840	

Основное меню на учебный год для детей 12-18 лет.

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергети- ч ккал	Витамины					Минеральные вещества						
		г	г	г	г		B1, мг	B2 мг	C мг	A, рети- экв /сут	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			
	Пятый день.																	
		Завтрак																
1К №65	Запеканка из творога с рисом	230	19.5	22.2	15.97	352.	0,25	0,31	13,5	205	250,6 8	126,56	37,81	0,28	213,72			
1К №142	Соус шоколадный	70	00	00	25,98	117,3	00	00	1,4	10	9,27	7,65	1,35	1,82	48,06			
1К №17	Чай с сахаром	200	02	00	16	65	00	008	2,6	00	8,05	9,79	5,24	00	36,66			
	Хлеб –пшеничный йодированный	50	2,8	08	37,8	145,7	01	001	00	10	32	156	30,6	2,4	1,56			
	Итого	550	22,5	23	95,75	680	035	04	17,5	225	300	300	75	4,5	300			
			Обед															
1К №117	Салат "Пестрый"	100	0,9	3,5	8,45	79	0,03	0,01	1,08	110	1,4	13,58	0,025	0,1	013			
1К №12	Борщ с картофелем капустой со сметаной	250	6,56	11,05	27,38	187,42	006	018	4,63	25	67,73	44,08	10,645	008	155,65			
1К №45	Тфетели рыбные в соусе томатном с овощами	100	12,28	11,31	6,76	105,25	001	018	036	63	115,9 1	130	26,31	042	124,47			
1К №88	Картофельное пюре	180	4,5	4,63	23,32	159,49	015	018	019	30	44,23	00	00	014	56,4			
	Итого	200	0,00	00	11,80	90,00	00	00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,89	79,60			
	Сок	200	0,00	00	45,36	174,84	0,1	0,01	00	12	38,40	164,34	36,72	2,88	1,87			
	Хлеб пшеничный йодированный	65	3,36	0,96	10,98	156	014	00	16,44	75	136,33	54	21,3	1,79	1,88			
	Хлеб ржаной/ржано- пшеничный	84	3,9	075	134,05	952	049	056	24,5	315	420	420	105	6,3	420			
	Итого	979	31,5	32,2	134,05	952	049	056	24,5	315	420	420	105	6,3	420			
			Полдник															
76	Молоко (кипяченное)	200	3,30	2,50	3,50	98,00	0,05	0,09	1,15	30	82,36	79,92	14,99	0,7	45,60			
	Пирожок печеный с творогом	75	5,3	6,7	25,8	147,7	007	005	1,67	50	22,21	29,90	5,61	08	48,73			
	Фрукт	130	0,40	00	9,00	26,30	0,02	0,02	4,18	10	15,43	10,18	9,40	0,30	25,67			
	Итого	405	9,0	9,2	38,3	272	014	016	7,0	90	120	120	30	1,8	120			
	Итого	63	64,4	268,1	1904	098	1,12	49	630	840	840	840	210	12,6	840			

Основное меню на учебный год для детей 12-18 лет.

№ p/p	Наименование	Выход				Энерг. ценность	Витамины					Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	A, рэз/в/сут	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг		
	Шестой день	Завтрак															
ТТК №180	Вареники с картофелем, отварные с маслом из полуфабриката промышленного производства(мороженные)	250	11.82	15.72	34.85	389.8	0.23	0.32	3.93	183	97.9	97	31.51	1.71	201.5		
ТТК №63	Сыр порциями	15	3.78	2.78	00	31.5	00	00	018	13	108	00	5.6	007	13		
ТТК №42	Горошек зеленый припущенный	45	06	1.2	2.1	23	00	00	12.74	9	1.7	2.0	029	023	10.26		
ТТК №51	Какао с молоком	200,	3.5	2.5	21	90	002	007	065	10	60.4	45	7	009	73.6		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2.80	0.80	37.80	145.7	0.10	0.01	00	10	32.00	156.0	30.60	2.40	1.56		
	Итого	560	22.5	23	95.75	680	0.35	0.4	17.5	225	300	300	75	4.5	300		
		Обед															
ТТК №11	Салат "Свеколка"	100	1.22	3.5	4.3	75.7	0.03	0.04	1.38	00	32.14	28.8	8.18	0.2	85.33		
ТТК №94	Суп из овощей с птицей	260	5.72	9.13	13.21	151	00	007	05	24	22.8	77	3.12	006	54.13		
ТТК №37	Зразы мясные	100	6.7	10.12	7	165.95	007	02	2.94	206	18.43	8.2	1.8	015	01		
ТТК №26	Пюре гороховое	180	11	7.9	39.16	170.65	015	024	00	00	44.7	71.1	19	1.0	181		
	Сок	200	0.16	00	21.60	87.00	00	00	3.24	00	133.6	24.90	21.00	0.70	96		
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2.80	0.80	37.80	145.7	0.10	0.01	00	10	32.00	156.0	30.60	2.40	1.56		
	Хлеб ржано-пшеничный	84	3.9	075	10.98	156	014	00	16.44	75	136.33	54	21.3	1.79	1.88		
	Итого	974	31.5	32.2	134.05	952	049	056	24.5	315	420	420	105	6.3	420		
		Полдник															
	Молоко - ультрапастеризованное	200	3.3	2.5	3.5	98	006	01	04	00	87.91	86	5.83	019	41		
ТТК №127	Сырники из творога со стухенным молоком	75	5.3	6.7	29.8	122	004	004	3.98	90	16.88	18.82	19.79	1.41	40.1		
	Фрукт	165	0.4	-	5	52.0	0.04	0.02	2.62	00	15.21	15.18	4.38	0.2	38.90		
	Итого	440	9	9.2	38.3	272	014	016	7	90	120	120	30	1.8	120		
	Всего		63	64.4	268.1	1904	098	1.12	49	630	840	840	210	12.6	840		

Основное меню на учебный год для детей 12-18лет

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергети чность	Витамины						Минеральные вещества					
	г	г	г	г	ккал	B1, мг	B2 мг	C мг	A, ретинол/ сут	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			
Завтрак																	
Пшеничная каша с маслом	230	11.72	14.42	31.95	350.23	02	039	4.5	152	151.95	120.21	26.56	1.83	168.78			
Молоко	15	3.78	2.78	00	29.07	00	00	018	13	108	00	5.6	007	13			
Молоко с сахаром с лимоном	200/7	02	00	16	65	00	00	12.82	10	8.05	9.79	5.24	00	36.66			
Сладкое изделие	58	4	5	10	90	005	00	00	40	00	14	7	02	80			
Каша пшеничная	50	2.80	0.80	37.80	145.70	0.10	0.01	00	10	32.0	156.0	30.60	2.40	1.56			
Подорожник	560	22.5	23	95.75	680	035	04	17.5	225	300	300	75	4.5	300			
Обед																	
Ассорти из овощей	100	1.0	032	7.61	41	00	00	4.75	185	1.85	13.58	0.03	0.04	0.13			
Суп картофельный с гречневой крупой с мясом	256 (250/6)	6.4	8.05	13.91	148.39	0.11	0.13	004	45	114.72	127.52	32.07	1.37	146.62			
Пюре картофельное с маслом	200	17.24	22.28	42.15	373.91	014	042	0.03	00	1.5	44	00	00	69.71			
Сок	200	0.16	00	21.6	87.00	00	00	3.24	00	133.60	24.90	21.00	0.70	200.1			
Хлеб пшеничный	50	2.80	0.80	37.80	145.70	0.10	0.01	00	10	32.0	156.0	30.60	2.40	1.56			
Хлеб ржаной-пшеничный	84	3.9	075	10.98	156	014	00	16.44	75	136.33	54	21.3	1.79	1.88			
Молоко	890	31.5	32.2	134.05	952	049	056	24.5	315	420	420	105	6.3	420			
Поддник																	
Пюре	200	3.30	2.50	3.50	98	0.06	0.11	1.4	00	87.94	98.00	5.83	0.22	41			
Пирожок печеный с начинкой из печени с луком	110	5.3	6.7	25.8	122	006	003	1.4	80	14.16	12	8.17	07	48			
Фрукт	130.00	0.4	00	9.00	52	0.02	0.02	4.2	10	17.90	10.0	16.0	0.88	31			
Молоко	440	9	9.2	38.3	272	014	016	7	90	120	120	30	1.8	120			
Всего		63	64.4	268.1	1904	098	1.12	49	630	840	840	210	12.6	840			

Основное меню на учебный год для детей 12-18 лет

№ р/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углевод.	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						
		г	г	г	г		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, ретинол/сут	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			
	Восьмой день																	
		Завтрак																
ТТК № 91	Котлета « Домашняя»	100,	14.22	15	14.02	200.3	0.03	0.23	0.74	105	250.65	28.63	5.48	1.19	123.05			
ТТК № 96	Макаронные изделия отварные	200,	5.28	7.2	27.93	247	0.22	0.16	0.0	110	9.3	105.58	29.68	0.91	119			
ТТК № 126	Чай с шиповником	200	0.2	0.0	16	87	0.0	0.0	14.76	0.0	8.05	9.79	9.24	0.00	56.39			
	Хлеб пшеничный	50	2.8	0.8	37.8	145.7	0.1	0.01	0.0	10	32	156	30.6	2.4	1.56			
	Йодированный																	
	Итого	550	22.5	2.3	95.75	680	0.35	0.4	15.5	225	300	300	75	4.5	300			
		Обед																
ТТК № 6	Салат « Витаминный»	100	1.6	4	8.9	81.7	0.02	0.02	3.8	0.0	7.4	13.04	4.98	0.53	34.11			
ТТК № 92	Пи из свежей капусты с грибами, со сметаной	255 (250/5)	9.34	7.94	20.93	161.2	0.14	0.24	0.72	163	16.87	86.78	5.35	0.23	88.9			
ТТК № 43	Рыба запеченная по-гречески	100	10.08	9.79	5.79	127.55	0.08	0.12	0.88	65	129.8	16.2	17.15	0.61	91.24			
ТТК № 24	Рис отварной	180,	3.22	8.76	17.2	160.71	0.01	0.17	2.86	0.0	65.2	71.64	9.5	0.16	0.0			
ТТК № 172	Компот из изюма	200,	0.0	0.0	24.89	90	0.0	0.0	1.8	0.0	26	14	10	0.10	202			
	Хлеб пшеничный	60	3.36	0.96	45.36	174.84	0.1	0.01	0.0	12	38.4	164.34	36.72	2.88	1.87			
	Йодированный																	
	Хлеб ржано-пшеничный	84	3.9	0.75	10.98	156	0.14	0.0	16.44	75	136.33	54	21.3	1.79	1.88			
	Итого	979	31.5	32.2	134.05	952	0.49	0.56	26.5	315	420	420	105	6.3	420			
		Полдник																
	Кисломолочная пищевая продукция	200	3.30	2.50	3.50	98	0.06	0.10	1.40	0.0	87.91	86.00	5.83	0.19	41			
ТТК № 81	Ватрушка с сыром	75	5.3	6.7	25.8	122	0.06	0.04	1.2	80	15.7	24	11.17	1.2	48			
	Фрукт	130	0.40	0.00	9.00	52	0.02	0.02	4.40	10	16.39	10.00	13.00	0.41	31			
	Итого	405	9	9.2	38.3	272	0.14	0.16	7	90	120	120	30	1.8	120			
	Всего		63	64.4	268.1	1904	0.98	1.12	49	630	840	840	210	12.6	840			

Основное меню на учебный год для детей 12-18 лет -25г

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины					Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рети- н/сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг		
	Девятый день	Завтрак															
	Йогурт	200	3.3	2.5	3.5	98	006	01	1.4	00	87.91	86	5.83	071	41		
11К № 83	Омлет натуральный	200	16.92	19.86	46.01	400.44	019	029	1.28	217	178.44	99.41	39.45	1.87	221.0 ⁹		
11К № 46	Чай с сахаром с лимоном	200/10	02	00	16	65	00	00	14.82	00	8.05	9.79	5.24	00	36.6 ⁶		
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.08	064	30.24	116.56	01	001	00	8	25.6	104.8	24.48	1.92	1.25		
	Итого	650	22.5	23	95.75	680	035	04	17.5	225	300	300	75	4.5	300		
		Обед															
11К № 119	Салат «Дружба»	100	1.00	2.5	5.5	71.59	0.03	0.02	0.52	00	6.90	13.04	2.99	0.22	22.49		
11К № 72	Суп «Харчо» с мясом	256 (250/6)	6.91	10.5	15.39	142.9	003	037	4.17	80	50	79.9	5.5	0.54	26.06		
11К № 32	Птица тушенная с картофелем	200	15.65	17.49	26.6	290.17	019	016	02	128	83.37	108.72	24.28	0.37	216.7		
6 20051M 11К № 149	Компот из смеси с/фруктов	200,	068	00	30.22	116.5	00	00	3.17	20	105	00	14.21	0.5	151		
	Хлеб пшеничный йодированный	70	3.36	096	45.36	174.84	0.10	0.01	00	12	38.4	164.34	36.72	2.88	1.87		
	Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	84	3.9	075	10.98	156	014	00	16.44	75	136.33	54	21.3	1.79	1.88		
	Итого	910	31.5	32.2	134.05	952	049	056	24.5	315	420	420	105	6.3	420		
		Полдник															
	Фрукт	130.00	0.40	0.00	9.00	26.30	0.02	0.02	4.18	10	36.39	44.00	13.00	0.41	15.65		
	Сок	200.00	0.00	0.00	11.8	90.00	0.00	0.00	1.80	00	16.00	14.00	10.00	0.20	89.40		
11К № 82	Рулет с творогом	70	8.6	9.2	17.5	155.7	012	014	1.02	80	67.61	62	7	1.19	14.95		
	Итого	400	9	9.2	38.3	272	014	016	7	90	120	120	30	1.8	120		
	Всего		63	64.4	268.1	1904	098	1.12	49	630	840	840	210	12.6	840		

Основное меню на учебный год для детей 12-18 лет -2025г

№ п/р	Наименование	Выход		Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины						Минеральные вещества					
		г	г					г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рети- н/сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
	Десятый день																		
	Завтрак																		
ТТК № 27	Каша жидкая молочная из риса с маслом	200	13.64	15.34	13	290.16	02	034	15.7	186	133.55	101.11	9.04	084	144.4				
	Творожок	100	5.3	6.7	17.2	150	005	005	04	27	120	24.76	24	048	117	7			
ТТК № 47	Чай с сахаром	200	02	00	16	65	00	00	1.4	00	8.05	9.79	5.24	00	36.66				
	Хлеб пшеничный йодированный	60	3.36	096	45.36	174.84	01	001	00	12	38.4	164.34	36.72	2.88	1.87				
	Итого	560.	22.5	23	91.56	680	035	04	17.5	225	300	300	75	4.2	300				
ТТК № 121	Салат "Мозаика"*	Обед																	
ТТК № 13	Борщ "Сибирский" со сметаной	100,	0.38	5.5	6.94	82.57	00	00	1.05	0.00	4.8	6.00	5.25	0.11	61.25				
ТТК № 31	Биточки мясные	250	5.94	5.13	21.05	169.48	008	011	1.44	30	89.03	67.9	6.44	009	59.46				
ТТК № 26	Пюре гороховое	100	7.48	12.12	10.98	137.6	002	02	2.97	200	87.14	51	17.41	1.11	20				
	Сок	180	11	7.9	39.16	170.65	015	024	00	00	44.7	71.1	14	1	181				
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,00	0,00	11.8	90,00	0,00	00	2,60	0,00	26,00	14,00	10,00	0,10	96,00				
	Хлеб ржаной/ржано- пшеничный	84	3.9	075	10.98	156	014	00	16.44	75	136.33	54	21.3	1.79	1.88				
	Итого	964	31.5	32.2	138.71	952	049	056	24.5	315	420	420	105	6.6	421.1				
	Полдник																		
	Кисломолочный пищевой продукт	200	3,30	2,50	3,50	98,00		0,11	1,00	0,00	87,94	98,0	5,83	0,22	41,00				
ТТК № 100	Круассан с начинкой из печени с луком	100	5.3	6.7	25.8	122	0,06	003	1.4	80	14.16	12	8.17	07	46.85				
	Фрукт	130	0,40	00	9,00	52,00	0,02	0,02	4,60	10	17,90	10,0	16,00	0,88	31,00				
	Итого	430	9	9.2	38.3	272	014	016	7	90	120	120	30	1.8	118.8				
	Всего	63	64.4	268.57	1904	098	1.12	49	630	840	840	210	12.6	840	5				

Основное меню на учебный год для детей 12-18 лет

п/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергет ич ценность	Витамины					Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	B1, мг	B2 мг	C мг	A, рет экв/сут	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг		
	Одинадцатый день	Завтрак															
1 К №61	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	250	7.47	7.87	25.07	216.73	009	01	3.9	49	147.25	120.13	28.67	2.2	199.84		
1 К №71	Блинчик со ступенным молоком	75	9.85	12.15	27	295.65	017	017	12.95	160	73.6	56.16	16.95	1.33	25.62		
1 К №50	Кофейный напиток	200	3.5	2.5	21	90	002	007	065	10	60.4	31.84	11	009	73.6		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1.68	048	22.68	87.42	008	006	00	6	18.75	91.87	18.38	088	094		
	Итого	555	22.5	23	95.75	689.8	036	04	17.5	225	300	300	75	4.5	300		
		Обед															
1 К №125	Салат «Здоровье»	100	006	5.2	6.56	78	00	00	3.19	83	3.0	6	3.6	0.1	39		
1 К №15	Суп картофельный с перловой крупой с птицей	260 (250/10)	9.23	8.74	11.53	144.49	00	006	1.23	16	77.94	90.26	19.08	063	81.55		
1 К №34	Шницель рыбный	100	9.83	7.21	3.3*	149.27	01	03	1.65	99	104.1	91.4	14.3	036	115.3		
1 К №22	Картофельное пюре с маслом	180	5.12	9.34	23.32	159.40	015	019	019	30	44.23	00	00	034	56.4		
	Сок	200	00	00	23	90	00	00	1.8	00	16	14	10	02	124		
	Хлеб пшеничный йодированный	70.	3.36	096	55.36	174.84	01	001	00	12	38.4	164.34	36.72	2.88	1.87		
	Хлеб ржано-пшеничный	84	3.9	075	10.98	156	014	00	16.44	75	136.33	54	21.3	1.79	1.88		
	Итого	994	31.5	32.2	134.05	952	049	056	24.5	315	420	420	105	6.3	420		
		Полдник															
1 К №176	Фрукт	130	0.40	00	11.8	52	0.04	0.02	2.87	00	15.21	15.18	4.38	0.2	38.9		
1 К №70	Молоко-кипяченное	200	3.3	2.5	3.5	98	005	009	1.15	40	82.36	79.92	14.99	07	45.6		
	Булочка творожная	75	5.3	6.7	23	122	004	005	2.98	50	22.43	24.9	10.63	09	35.5		
	Итого	405	9	9.2	38.3	272	013	016	7	90	120	120	30	1.8	120		
	Всего		63	64.4	268.1	1904	098	1.12	49	630	840	840	210	12.6	840		

Основное меню на учебный год для детей 12-18 лет

г/р/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины					Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, ретинол/ мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	
Дневник																
Завтрак																
12.06.14	Паштет	100	14.54	15	14.07	200.16	007	023	047	113	168.55	39.87	13.04	045	152.4	
12.06.15	1 рюмка отбивная с маслом	180	4.4	7.04	20.32	240	018	016	2.27	90	85	86	20	08	109	
12.06.16	Чай с сахаром с молоком	210 (200/10)	02	00	16	65	00	00	14.76	10	8.05	9.79	5.24	~00	36.66	
12.06.17	Хлеб пшеничный поджаренный	60	3.36	096	45.36	174.84	01	001	00	12	38.4	164.34	36.72	2.88	1.87	
12.06.17	Итого	550	22.5	23.0	95.75	680	035	04	17.5	225	300	300	75	4.13	300	
Обед																
12.06.19	Салат «Морковный»	100	0.2	5.13	6.74	79	00	00	1.25	122	5.75	4.6	3.85	0.3	37	
12.06.17	Суп картофельный с капустой	250	6.86	9.63	20.7	180.5	002	025	1.5	00	55.9	91.7	7.18	085	20.64	
12.06.17	Капустя тушеная с мясом	200	17.74	15.89	34.83	300.8	023	03	3.51	108	174.02	99.7	32.07	096	156.92	
12.06.23	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	23,00	90,00	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	202,00	
12.06.23	Хлеб пшеничный поджаренный	50	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	00	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56	
12.06.23	Хлеб ржано- пшеничный	84	3,9	075	10,98	156	014	00	16,44	75	136,33	54	21,3	1,79	1,88	
12.06.23	Итого	884	31,5	32,2	134,05	952	049	056	24,5	315	420	420	105	6,5	420	
Полдник																
12.06.23	Фрукт	130	0,40	-	9	52	0,02	0,02	4,18	10	16,39	14	13	041	15,65	
12.06.23	Кефиромолочный продукт	200	3,3	2,5	3,5	98	006	01	1,4	00	87,91	86	5,83	071	41	
12.06.23	Кондитерское изделие	38	5,3	6,7	25,8	122	006	004	1,42	80	15,7	20	11,17	068	63,35	
12.06.23	Итого	368	9	9,2	38,3	272	014	016	7	90	120	120	30	1,8	120	
12.06.23	Итого	63	64,4	268,1	1904	098	1,12	49	630	840	840	840	210	12,43	840	

Протинуровано

Пронумеровано

12 листов

Генеральный директор

ЗАО «Контакт»

12.03.2025 Ю.Ю. Дымова

