

гласовано:
Пректор: МАДУ СОШЛИ
шенә.И.М.

Утверждаю
Директор ООО "Анелит"
В.В. Роснов
4-5-11 классов

...

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер. Ценн. Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества,			
		Выход, г	Белки, г	Жир г	Углевод г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg		
1-ая неделя															
1-ый день, понедельник															
тгк№12	Гуляш из свинины (постная свинина, золотистый лук и яркий соус)	100	12,1	9,5	3,7	148	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55		
тгк№510/2004	Каша гречневая вязкая (отборная крупа ,сливочное масло и соль)	180	5,4	8,1	41,2	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28		
тгк82/2002	Напиток "Виташока"(витаминизированный напиток для энергии и силы)	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2		
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38		
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38		
	расчет	625	22,49	18,4	86,4	554,5	1,56	11,5	2,1	2,2	339,2	334,0	102,0		
2-ой день, вторник															
тгк№208	Плов Золотинка с индейкой с булгуром (бусины белого риса,кусочки мяса,ломтики моркови и золотая курдюка)	230	12,2	17,73	41,76	467	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8		
684/2004	Чай с сахаром (ароматный чай с сахаром)	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7		
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38		
	Выпечка в ассортименте	50	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38		
	расчет	505	16,2	18,3	81,8	647,6	0,552	3,8	0,5	5,7	4,8	148,78	185,3		
3-ий день, среда															

493/2004	Филе куриное запеченное с сыром(нежное филе кури, сметана и сыр)	100	14,5	7	2,5	131	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
ТТК № 332/2004	Рис припущенный с овощами(белые жемчуженки с маслом с овощами запявляемыми льняным маслом)	200	1,3	6,2	39	255	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
ТТК №	Компот из облепихи (кладезь витаминов и вкус лета)	200	1,04		31,61	131			0,4		10	4	0,8
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	670	22,14	13,99	107,11	683,6	1,01	26	1,2	6,38	25,7	104,02	25,98
4-ый день, четверг													
ТТК № 416/1994	Шиниель натуральный (Сочное мясо, кусочки лука и нежная панировка, запеченное до румной корочки)	120	15	11,3	9,5	240,5	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
520/2004	Картофельное пюре с овощами (домашний картофель, цельное молоко, сливочное масло, с овощами с льняным маслом)	180/30	5,8	11,2	57	212	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ТТК № 1-А	Компот из ягод (ягодное лукошко)	200	0,4		31,36	130		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	1,4	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	580	24,6	22,99	119,36	687,8	0,83	20,06	1,0	1,4	338,5	492,2	66,03
5-ый день, пятница													
ТТК № 218	Людя-Кебаб (Дуэт свиной и филе кур с зеленью и солью)	100	20,2	11,3	1,5	187,4	0,06	1,3	0,5	1,4	297	265,0	43
332/2004	Фарфалле (отварные макароны пужинки)	180/20	5,2	10,4	30,7	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5
ТТК № 1-А	Компот из ягод (ягодное лукошко)	200	0,4		31,36	130		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38

	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0	
	расчет	670	29,2	22,2	85,1	687,3	0,81	15,6	0,7	2,7		339,1	360,02	88,1
2-ая неделя														
1-ый день, понедельник														
3\1	Голень, запеченная в прином соусе(фермерская кура,душистый чеснок,соль и соус)	120	15	11,3	9,5	240,5	0,08	2,3	0,4	0,6		204	418	34
333/2004	Макаронны отварные с овощами (макаронны в/с сливочное маслом ломтики овощей запраженные льняным маслом)	180/20	5,2	10,4	30,7	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7		23,6	41,4	19,5
684/2004	Чай с сахаром (ароматный чай с сахаром)	200	0,2		15	58						0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6		0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	4,6	0,6				0,54	6,0
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27					0,06	23,4	7,38
	расчет	680	25,7	22,49	89,2	729,7	1,1	9,2	1,7	1,9		228,6	495,7	75,0
2-ой день, вторник														
тг№СК-01	Индейка по-мексикански (кусочки мяса,овощи с грибки и молодая кукуруза)	100	13,3	15,8	5,8	221	0,02	0,9		2,2		44,4	172,0	52,8
520/2004	Картофельное пюре с овощами (домашний картофель,цельное молоко,сливочное масло,с овощами с льняным маслом)	180/30	5,8	11,2	57	212	0,4	4,36	0,1	0,2		116	20,6	6,45
тг№С1-А	Компот из ягод (ягодное лукошко)	200	0,4		31,36	130		12				18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6		0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	17,26	0,1				0,54	6,0
	расчет	350	22,9	27,49	115,66	668,3	0,77	17,26	0,6	3		178,9	246,2	84,8
3-ий день, среда														

159/2003	Зразы "Школьные"(сочный фарш с яйцом с красным соусом)	140	12,9	16,5	7,4	235	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
тгк№ 510/2004	Каша гречневая вязкая (отборная крупа ,сливочное масло и соль)	180	5,4	8,1	41,2	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК 82/2002	Напиток "Виттошка"(витаминизированный напиток для энергии и силы)	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Фрукт свежий	120	3,8	0,6	25	122	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	640	23,29	25,4	89,7	626,2	1,232	11,7	0,4	6,5	188,9	187,94	209,4
4-ый день, четверг													
тгк№6/9 2011	Запеканка картофельная (подушка молодого картофеля с начинкой из фермерской кудочки и овощей)	270	16	16,8	16,1	362	0,05	1,89	0	1,2	177	48	28
684/2004	Чай с сахаром (ароматный чай с сахаром)	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Выпечка в ассортименте	50	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	545	20	17,4	56,1	542,6	0,59	1,9	0,5	1,8	178,0	83,8	43,5
5-ый день, пятница													
ТТК № СК-02	Зразы "Демидовские" мясные с ветчиной и яйцом	100	15,5	23,5	12,4	334	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
333/2004	Макароны отварные с овощами (макароны в/с сливочное масло ломтики овощей заправленные льняным маслом)	180/20	5,2	10,4	30,7	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5
тгк№1-А	Компот из ягод (ягодное лукошко)	200	0,4		31,36	130		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	650	23	34,2	87,0	789,9	0,67	15,9	1,2	2	246,1	142,5	66,1
	норма в день		18	18,4	76,6	542,6	0,3	14,0	0,2	2,4	240,0	360,0	60,0
	итого за 2 недели (среднее)		20	29,4	78,0	632,1	1,02	19,0	0,9	2,53	241,1	472,0	67,8