

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Нигма»

СОГЛАСОВАНО:

_____/ Л.Р. Гильфанова

_____/

Меню питания для детей в период отдыха и оздоровления (пришкольные лагеря) на 2026 г

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса* порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
Завтрак														
338/17	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,0	0,30	16,00	11,00	9,0	2,2
173/17	Каша молочная гречневая вязкая с маслом	200/5	9,09	12,99	35,18	295,00	0,21	0,65	1,64	1,74	183,58	245,75	32,10	2,87
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	1,67	1,25	7,53	48,09	0,01	0,01	2,10	0,00	76,50	48,70	8,8	0,4
3/17	Бутерброд с сыром	30/15	5,80	5,30	15,40	133,20	0,00	0,02	0,10	0,00	138	26,4	9,20	0,50
Пром.	Конфета Му 40 гр	1 шт	0,50	3,60	15,60	90,00	0,01	0,00	0,0	0,00	46,70	58,70	9,50	0,45
			17,46	23,54	83,51	613,29	0,26	0,68	13,84	2,04	460,48	390,55	68,60	6,45
Обед														
71/17	Огурцы свежие порционно (доп. гарнир)	50	0,49	0,06	1,53	8,63	0,02	0,01	6,12	0,06	14,08	25,7	8,57	0,37
139/04	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	11,17	6,73	22,20	196,00	0,31	0,27	4,6	0,6	139,46	160,04	29,69	2,69
ТТК-328к	Плов "Сытный"	50/150	17,30	18,00	39,70	389,00	0,24	0	0,20	0,85	43,86	234,77	35,82	2,60
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов полусладкий	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
			33,77	25,48	113,47	819,23	0,67	0,62	10,95	1,51	223,95	495,78	100,14	7,36

386/17	Ацидофилин	200	5,50	5,60	8,64	99,00	0,09	0,00	1,73	0,00	252,9	196,00	30,0	0,22
Пром	Пряник	42	2,10	1,60	26,30	128,00	0,04	0,00	0,00	0,00	3,90	2,80	3,42	0,30
			5,50	5,60	8,64	99,00	0,09	0,00	1,73	0,00	252,87	196,00	30,00	0,22
	Итого за день		56,73	54,62	205,62	1531,52	1,02	1,30	26,52	3,55	937,30	1082,33	198,74	14,03
2 день														
Завтрак														
1/17	Бутерброд с маслом	30/10	2,40	8,20	15,10	147,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,60
209/17	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	26,4	92,16	5,76	1,2
302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	9,11	5,37	43,94	260,58	0,25	1,25	2,13	0,75	137,50	277,60	34,52	1,81
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200	3,39	2,8	16,98	106,66	0,04	2,21	1,3	0,11	122,56	103,1	22,5	0,54
			20,42	21,41	76,02	581,68	0,32	3,73	3,43	1,15	295,46	499,26	73,30	4,15
Обед														
ТТК №473	Салат "Зайка"	75	1,52	6,03	5,30	65,25	0,03	0,00	3,45	0,31	30,30	14,72	17,55	0,76
148/2004	Суп лапша домашняя с цыплятами	250/20	7,89	8,40	13,96	171	0,08	28,02	0,6	0,47	120,91	90,61	16,48	0,96
ТТК-490н	Котлеты "Челнинские" с соусом томатным	75/40	12,59	17,08	12,06	252,35	0,08	0,01	1,76	0,33	23,59	156,35	25,36	1,32
202/17	Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,37	36,54	216,89	0,09	0,02	0,00	1,07	15,96	47,07	8,52	0,87
342/17	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,06	78,58	0,01	0,02	4,54	0,09	7,58	4,99	3,63	0,91
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
			31,85	36,73	117,53	929,75	0,39	28,07	10,35	2,27	216,64	386,04	96,14	6,47
707/04	Сок фруктовый разливной	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
ТТК-8К	Плюшка "Новомосковская"	100	8,38	7,28	62,03	347,13	0,21	0,18	0,1	1,57	34,71	100,35	35,16	1,7
			1,40	0,00	24,40	103,20	0,02	0,00	14,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60
			53,67	58,14	217,95	1614,63	0,73	31,80	27,78	3,42	546,10	921,30	181,44	11,22
3 день														
Завтрак														
338/17	Десерт фруктовый Груша	180	0,88	0,66	22,66	103,40	0,04	0,00	11,00	0,22	41,80	35,20	21,60	4,14
ТТК 270	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	200/5	7,15	5,59	43,21	251,73	0,22	2,22	1,26	0,36	134,46	222,33	31,11	1,24
377/17	Чай с лимоном (полусладкий)	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
3/17	Бутерброд с сыром	30/15	5,80	5,30	15,40	133,20	0,00	0,02	0,10	0,00	138	26,4	9,20	0,50
			14,10	11,61	96,55	551,06	0,26	2,31	15,66	0,60	322,11	293,94	67,27	6,75
Обед														
71/17	Помидор свежий порционно (доп. гарнир)	50	0,31	0,10	2,45	13,00	0,00	0,02	8,26	0,31	6,12	14,72	6,67	0,18
96/17	Рассольник Ленинградский с цыпл. со смет.	250/20/5	6,70	7,50	17,40	178,29	0,17	25,86	5,09	0,39	139,33	163,38	29,13	1,82
ТТК 28Н	Запеканка картофельная с мясом "Школьная"с/м	200/5	15,29	22,95	25,86	371,14	0,41	5,43	0,06	0,62	59,86	329,39	42,21	4,72
ТТК-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из изюма полусладкий	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,03	0,15	0,65	8,25	10,65	4,8	0,41
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48

	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
			27,12	31,30	95,70	788,34	0,68	31,34	13,56	1,97	231,86	590,44	107,41	8,78
648/04	Кисель полусладкий	200	0,1	0,00	21,48	86,3	0,00	0,00	0,96	0,00	3,36	4,32	1,44	0,1
Пром.	Печенье Сормово 50 гр.	1 шт.	3,48	6,00	26,8	190,9	0,04	0,00	0,00	0,00	18,00	0,00	10	0,0
			0,10	0,00	21,48	86,30	0,00	0,00	0,96	0,00	3,36	4,32	1,44	0,10
			41,32	42,91	213,73	1425,70	0,94	33,65	30,18	2,57	557,33	888,70	176,12	15,63
4 день														
Завтрак														
338/17	Десерт фруктовый Апельсин	170	1,53	0,30	17,50	76,00	0,07	0,00	60	0,37	57,8	39,1	22,1	0,51
240/10	Пудинг из творога с яблоками со сгущ. молоком	150/30	26,52	14,83	40,08	399,89	0,13	4,19	6,24	0,33	206,07	278,02	33,35	2,25
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	5,06	21,5	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,60
			30,55	16,08	77,64	578,39	0,20	4,24	66,34	0,70	275,42	344,87	63,75	4,18
Обед														
24/17	Салат из св.помидоров и огурцов	75	0,7	4,50	5,55	53,0	0,04	0,00	12,75	0,17	12,7	23,30	12,10	0,54
110/04	Борщ с капустой и картоф. с цыпл. со смет.	250/20/5	7,42	7,19	13,66	186,70	0,1	27,81	11,64	0,35	154,42	121,19	27,67	1,83
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	14,60	10,4	3,10	184,50	0,04	0,29	0,70	0,64	17,81	93,53	15,6	1,07
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4,65	4,75	24,86	160,8	0,16	0,1	0,00	0,29	9,65	110,42	22,99	2,46
388/17	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	0,00	100,00	0,2	21,34	3,44	3,44	0,60
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
			32,33	27,79	98,54	818,88	0,45	28,20	125,09	1,69	234,22	424,18	106,40	8,15
707/04	Сок фруктовый разливной	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
ТТК-503н	Булочка "Детская "	100	9,10	7,34	59,78	341,70	0,2	0,68	0,38	1,54	59,80	122,60	37,00	1,74
			10,50	7,34	84,18	444,90	0,22	0,68	14,38	1,54	93,80	158,60	49,00	2,34
			73,38	51,21	260,36	1842,17	0,87	33,12	205,81	3,93	603,44	927,65	219,15	14,67
5 день														
Завтрак														
338/17	Десерт фруктовый Мандарин	80	0,6	0,20	15,2	64,0	0,05	0,00	30,4	0,16	28,80	17	10	0,1
1/17	Бутерброд с маслом	30/10	2,40	8,20	15,10	147,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,60
209/17	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	26,4	92,16	5,76	1,2
181/17	Каша молочная манная вязкая с маслом	200/5	6,11	10,72	42,38	272,83	0,08	3,53	1,17	0,46	153,77	118,19	20,30	0,47
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	1,67	1,25	7,53	48,09	0,01	0,01	2,10	0,00	76,50	48,70	8,8	0,4
			16,3	25,4	80,2	599,4	0,2	3,8	33,7	0,9	294,5	302,5	55,4	2,8
Обед														
71/17	Огурцы свежие порционно (доп. гарнир)	50	0,49	0,06	1,53	8,63	0,02	0,01	6,12	0,06	14,08	25,7	8,57	0,37

98/17	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне	250	6,90	11,1	15,70	191,00	0,04	27,79	5,8	0,00	35,87	184,5	50,17	1,9
ТТК-6	Биточки рыбные с соусом сметанным с луком	75/40	11,01	9,26	8,39	211,36	0,07	0,03	3,59	0,17	69,47	124,87	38,15	0,88
520/04	Пюре картофельное	150	3,52	5,43	23,42	155,78	0,22	0,54	5,20	0,24	52,22	147,37	32,68	1,76
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов полусладкий	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
			26,73	26,54	99,08	792,37	0,45	28,39	20,75	0,47	198,19	557,71	155,63	6,61
386/17	Простокваша	200	6,12	5,28	8,65	106,56	0,06	0,42	1,69	0,00	248,98	202,56	33,76	0,21
Пром.	Печенье сахарное в ассортименте	23	2,49	7,20	17,28	143,88	0,00	0,00	0,00	0,00	6,3	0,00	0,0	0,00
			6,12	5,28	8,65	106,56	0,06	0,42	1,69	0,00	248,98	202,56	33,76	0,21
			49,11	57,23	187,97	1498,29	0,68	32,62	56,11	1,38	741,64	1062,72	244,77	9,62
6 день														
Завтрак														
338/17	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,0	0,30	16,00	11,00	9,0	2,2
223/17	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	26,30	19,9	50,40	564,00	0,11	4,54	0,85	0,57	352,05	334,26	40,73	1,16
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	5,06	21,5	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,60
			29,20	21,25	80,26	713,50	0,14	4,59	10,95	0,87	379,60	373,01	58,03	4,78
Обед														
71/17	Помидор свежий порционно (доп. гарнир)	50	0,31	0,10	2,45	13,00	0,00	0,02	8,26	0,31	6,12	14,72	6,67	0,18
124/04	Щи из св кап с карт.на м/к бульоне со сметаной	250/5	8,34	9,11	9,21	182,22	0,12	27,34	6,30	0,59	156,8	163,84	24,33	1,71
ТТК-26	Котлеты "Татарские" с соусом томатным	75/40	12,59	17,08	12,06	252,35	0,08	0,01	1,76	0,34	29,17	229,18	27,93	1,92
510/04	Каша рисовая вязкая	150	4,40	4,30	24,35	165,50	0,11	0,02	0,00	0,26	15,26	107,58	17,5	0,7
ТТК-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из изюма полусладкий	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,03	0,15	0,65	8,25	10,65	4,8	0,41
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
			30,46	31,34	98,06	838,98	0,41	27,42	16,47	2,15	233,90	598,27	105,83	6,57
707/04	Сок фруктовый разливной	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
Пром	Пряник	42	2,10	1,60	26,30	128,00	0,04	0,00	0,00	0,00	3,90	2,80	3,42	0,30
			1,40	0,00	24,40	103,20	0,02	0,00	14,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60
			61,06	52,59	202,72	1655,68	0,57	32,01	41,42	3,02	647,50	1007,28	175,86	11,95
7 день														
Завтрак														
1/17	Бутерброд с маслом	30/10	2,40	8,20	15,10	147,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,60

209/17	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	26,4	92,16	5,76	1,2
173/17	Каша молочная Геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,01	9,75	36,60	262,70	0,24	1,28	0,20	0,81	143,47	235,90	41,10	1,72
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	1,67	1,25	7,53	48,09	0,01	0,01	2,10	0,00	76,50	48,70	8,8	0,4
Пром.	Батончик Бон-Гайм 20 гр	1 шт	0,50	3,60	15,60	108,30	0,01	0,00	0,0	0,00	46,70	0,00	9,50	0,45
			18,10	27,84	74,83	633,53	0,29	1,56	2,30	1,10	302,07	403,16	75,68	4,40
Обед														
ТТК-513н	Салат " Свежесть "	75	1,35	3,07	6,52	59,12	0,02	0,23	4,45	0,08	37,1	23,48	12,07	0,46
ТТК-425	Суп "Гречишное зернышко" на м/к бульоне	250	9,25	8,64	20,8	232,00	0,22	26,64	6,60	0,65	31,44	213,83	20,73	2,56
ТТК 951	Мякоть птицы, запеченая с сыром с горошком конс.	75/15	21,30	18,6	5,14	265,00	0,11	2,21	0,20	0,72	162,04	285,79	38,57	1,97
202/17	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,36	4,37	36,54	216,89	0,09	0,02	0,00	1,07	15,96	47,07	8,52	0,87
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов полусладкий	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
			42,07	35,37	119,04	998,61	0,54	29,12	11,28	2,52	273,09	645,44	105,95	7,56
386/17	Ацидофилин	200	5,50	5,60	8,64	99,00	0,09	0,00	1,73	0,00	252,9	196,00	30,0	0,22
Пром.	Вафли "Аппетитные" 1/50г	1 шт	2,00	14,50	31,5	215,0	0,00	0,00	0,00	0,00	27,90	0,00	0,00	0,41
			5,50	5,60	8,64	99,00	0,09	0,00	1,73	0,00	252,87	196,00	30,00	0,22
			65,67	68,81	202,51	1731,14	0,92	30,68	15,31	3,62	828,03	1244,60	211,63	12,18
8 день														
Завтрак														
338/17	Десерт фруктовый Груша	180	0,88	0,66	22,66	103,40	0,04	0,00	11,00	0,22	41,80	35,20	21,60	4,14
ТТК 270	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	200/5	7,15	5,59	43,21	251,73	0,22	2,22	1,26	0,36	134,46	222,33	31,11	1,24
377/17	Чай с лимоном (полусладкий)	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
1/17	Бутерброд с маслом	30/10	2,40	8,20	15,10	147,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,60
			10,70	14,51	96,25	564,86	0,26	2,29	15,56	0,60	193,41	293,94	68,59	6,85
Обед														
71/17	Огурцы свежие порционно (доп. гарнир)	50	0,49	0,06	1,53	8,63	0,02	0,01	6,12	0,06	14,08	25,7	8,57	0,37
96/17	Рассольник Ленинградский с цыпл. со смет.	250/20/5	6,70	7,50	17,40	178,29	0,17	25,86	5,09	0,39	139,33	163,38	29,13	1,82
243/17	Сосиски отварные	100	9,24	13,70	1,50	168,70	0,05	0,02	0,00	0,15	172,17	113,19	16,63	0,15
ТТК 11н	Картофель "По-деревенски"	150	4,75	13,7	36,6	285,00	0,37	0,00	15,20	0,37	42,09	213,25	34,45	2,97
342/17	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,06	78,58	0,01	0,02	4,54	0,09	7,58	4,99	3,63	0,91
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
			25,67	35,81	106,70	864,88	0,72	25,91	30,95	1,06	393,55	592,81	117,01	7,87
Пром.	Сок фруктовый 0,200 гр	1 шт.	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6

Пром.	Печенье Сормово 50 гр.	1 шт.	3,48	6,00	26,8	190,9	0,04	0,00	0,00	0,00	18,00	0,00	10	0,0
			1,40	0,00	24,40	103,20	0,02	0,00	14,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60
			37,8	50,3	227,4	1532,9	1,0	28,2	60,5	1,7	621,0	922,8	197,6	15,3
9 день														
Завтрак														
338/17	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,0	0,30	16,00	11,00	9,0	2,2
210/17	Омлет натуральный с маслом	180/5	17,32	29,70	2,6	348,60	0,12	1,94	0,67	0,87	144,46	312,93	23,96	3,53
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	5,06	21,5	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,60
			20,22	31,05	32,46	498,10	0,15	1,99	10,77	1,17	172,01	351,68	41,26	7,15
Обед														
24/17	Салат из св.помидоров и огурцов	75	0,7	4,50	5,55	53,0	0,04	0,00	12,75	0,17	12,7	23,30	12,10	0,54
110/04	Борщ с капустой и картоф. с цыпл. со смет.	250/20/5	7,42	7,19	13,66	186,70	0,1	27,81	11,64	0,35	154,42	121,19	27,67	1,83
ТТК № 20	Гречка Полевая с мясом	200	21,75	15,90	39,10	386,50	0,17	0,10	4,39	0,86	23,63	184,20	61,15	3,56
ТТК-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из изюма полусладкий	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,03	0,15	0,65	8,25	10,65	4,8	0,41
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
			34,66	28,34	108,30	852,11	0,41	27,94	28,93	2,03	217,30	411,64	130,32	7,99
707/04	Сок фруктовый разливной	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
ТТК-8К	Плюшка "Новомосковская"	100	8,38	7,28	62,03	347,13	0,21	0,18	0,1	1,57	34,71	100,35	35,16	1,7
			1,40	0,00	24,40	103,20	0,02	0,00	14,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60
			56,28	59,39	165,16	1453,41	0,58	29,93	53,70	3,20	423,31	799,32	183,58	15,74
10 день														
Завтрак														
338/17	Десерт фруктовый Апельсин	170	1,53	0,30	17,50	76,00	0,07	0,00	60	0,37	57,8	39,1	22,1	0,51
3/17	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/15	5,25	7,19	16,06	149,0	0,05	0,02	0,08	0,04	118	91,8	16,52	0,57
302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	9,11	5,37	43,94	260,58	0,25	1,25	2,13	0,75	137,50	277,60	34,52	1,81
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	3,02	5,22	15,9	122,65	0,04	1,41	0,83	0,06	93,98	86,76	23,07	0,31
			18,91	18,08	93,40	608,23	0,41	2,68	63,04	1,22	407,28	495,26	96,21	3,20
Обед														
71/17	Помидор свежий порционно (доп. гарнир)	50	0,31	0,10	2,45	13,00	0,00	0,02	8,26	0,31	6,12	14,72	6,67	0,18
148/2004	Суп лапша домашняя с цыплятами	250/20	7,89	8,40	13,96	171	0,08	0,28	0,6	0,47	120,91	90,61	16,48	0,96
229/17	Рыба тушеная с овощами	50/50	8,24	10,72	5,18	183,00	0,09	0,46	0,00	1,07	31,50	149,60	28	0,80
520/04	Пюре картофельное	150	3,52	5,43	23,42	155,78	0,22	0,54	5,20	0,24	52,22	147,37	32,68	1,76
388/17	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	0,00	100,00	0,2	21,34	3,44	3,44	0,60
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48

	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
			24,95	25,60	96,38	756,66	0,50	1,30	114,06	2,33	250,39	478,04	111,47	5,95
648/04	Кисель полусладкий	200	0,1	0,00	21,48	86,3	0,00	0,00	0,96	0,00	3,36	4,32	1,44	0,1
Пром.	Батончик Бон-Тайм 20 гр	1 шт	0,50	3,60	15,60	108,30	0,01	0,00	0,0	0,00	46,70	0,00	9,50	0,45
			0,10	0,00	21,48	86,30	0,00	0,00	0,96	0,00	3,36	4,32	1,44	0,10
			43,96	43,68	211,26	1451,19	0,91	3,98	178,06	3,55	661,03	977,62	209,12	9,25
11 день														
Завтрак														
338/17	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,0	0,30	16,00	11,00	9,0	2,2
3/17	Бутерброд с сыром	30/15	5,80	5,30	15,40	133,20	0,00	0,02	0,10	0,00	138	26,4	9,20	0,50
173/17	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом	200/5	8,56	6,22	43,89	265,83	0,25	2,28	1,25	0,25	130,52	204,02	45,02	1,46
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	1,67	1,25	7,53	48,09	0,01	0,01	2,10	0,00	76,50	48,70	8,8	0,4
Пром.	Конфета Му 40 гр	1 шт	0,50	3,60	15,60	90,00	0,01	0,00	0,0	0,00	46,70	58,70	9,50	0,45
			16,93	16,77	92,22	584,12	0,30	2,31	13,45	0,55	407,42	348,82	81,52	5,04
Обед														
ТТК-19	Салат из свежей капусты с огурцом	75	1,05	3,40	3,30	57,50	0,05	0,00	12,35	0,07	28,25	31,03	14,91	0,90
139/04	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	11,17	6,73	22,20	196,00	0,31	0,27	4,6	0,6	139,46	160,04	29,69	2,69
ТТК-328к	Плов "Сытный"	50/150	17,30	18,00	39,70	389,00	0,24	0	0,20	0,85	43,86	234,77	35,82	2,60
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов полусладкий	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
			34,33	28,82	115,24	868,10	0,70	0,61	17,18	1,52	238,12	501,11	106,48	7,89
707/04	Сок фруктовый разливной	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
410/17	Ватрушка с повидлом	65	4,50	5,60	38,24	233,80	0,07	0,15	0,07	0,71	45,10	37,10	15,10	0,94
			1,40	0,00	24,40	103,20	0,02	0,00	14,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60
			52,66	45,59	231,86	1555,42	1,02	2,92	44,63	2,07	679,54	885,93	200,00	13,53
12 день														
Завтрак														
1/17	Бутерброд с маслом	30/10	2,40	8,20	15,10	147,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,60
209/17	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	26,4	92,16	5,76	1,2
173/17	Каша молочная Геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,01	9,75	36,60	262,70	0,24	1,28	0,20	0,81	143,47	235,90	41,10	1,72
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200	3,39	2,8	16,98	106,66	0,04	2,21	1,3	0,11	122,56	103,1	22,5	0,54
			19,32	25,79	68,68	583,80	0,31	3,76	1,50	1,21	301,43	457,56	79,88	4,06
Обед														

71/17	Огурцы свежие порционно (доп. гарнир)	50	0,49	0,06	1,53	8,63	0,02	0,01	6,12	0,06	14,08	25,7	8,57	0,37
124/04	Щи из св кап с карт.на м/к бульоне со сметаной	250/5	8,34	9,11	9,21	182,22	0,12	27,34	6,30	0,59	156,8	163,84	24,33	1,71
ТТК-22	Биточки "Рябушка" с соусом сметанным	75/40	9,75	10,53	13,14	182,98	0,02	0,00	1,87	0,00	3,89	13,03	3,31	0,19
202/17	Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,37	36,54	216,89	0,09	0,02	0,00	1,07	15,96	47,07	8,52	0,87
342/17	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,06	78,58	0,01	0,02	4,54	0,09	7,58	4,99	3,63	0,91
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
			28,43	24,92	110,09	814,98	0,36	27,39	18,83	1,81	216,61	326,93	72,96	5,70
386/17	Простокваша	200	6,12	5,28	8,65	106,56	0,06	42,2	1,69	0,00	248,98	202,56	33,76	0,21
Пром.	Печенье сахарное в ассортименте	23	2,49	7,20	17,28	143,88	0,00	0,00	0,00	0,00	6,3	0,00	0,0	0,00
			6,12	5,28	8,65	106,56	0,06	42,20	1,69	0,00	248,98	202,56	33,76	0,21
			53,87	55,99	187,42	1505,34	0,73	73,35	22,02	3,02	767,02	987,05	186,60	9,97
13 день														
Завтрак														
338/17	Десерт фруктовый Апельсин	170	1,53	0,30	17,50	76,00	0,07	0,00	60	0,37	57,8	39,1	22,1	0,51
240/10	Пудинг из творога с яблоками со сгущ. молоком	150/30	26,52	14,83	40,08	399,89	0,13	4,19	6,24	0,33	206,07	278,02	33,35	2,25
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	1,67	1,25	7,53	48,09	0,01	0,01	2,10	0,00	76,50	48,70	8,8	0,4
	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,60
			32,02	17,28	80,11	604,98	0,21	4,20	68,34	0,70	346,97	385,32	68,15	3,79
Обед														
ТТК №473	Салат "Зайка"	75	1,52	6,03	5,30	65,25	0,03	0,00	3,45	0,31	30,30	14,72	17,55	0,76
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями с цыплятами	250/20	7,60	6,80	18,60	187,00	0,10	0,21	6,20	0,63	124,0	94,30	26,30	1,70
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	14,60	10,4	3,10	184,50	0,04	0,29	0,70	0,64	17,81	93,53	15,6	1,07
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4,65	4,75	24,86	160,8	0,16	0,1	0,00	0,29	9,65	110,42	22,99	2,46
ТТК-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из изюма полусладкий	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,03	0,15	0,65	8,25	10,65	4,8	0,41
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
			33,19	28,73	101,85	823,46	0,43	0,63	10,50	2,52	208,31	395,92	111,84	8,05
707/04	Сок фруктовый разливной	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
Пром	Пряник	42	2,10	1,60	26,30	128,00	0,04	0,00	0,00	0,00	3,90	2,80	3,42	0,30
			3,50	1,60	50,70	231,20	0,06	0,00	14,00	0,00	37,90	38,80	15,42	0,90
			68,71	47,61	232,66	1659,64	0,70	4,83	92,84	3,22	593,18	820,04	195,41	12,74
14 день														

Завтрак														
3/17	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/15	5,25	7,19	16,06	149,0	0,05	0,02	0,08	0,04	118	91,8	16,52	0,57
209/17	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	26,4	92,16	5,76	1,2
ТТК 270	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	200/5	7,15	5,59	43,21	251,73	0,22	2,22	1,26	0,36	134,46	222,33	31,11	1,24
648/04	Кисель из концентрата полуслизкий	200	0,1	0,00	21,48	86,3	0,00	0,00	0,96	0,00	3,36	4,32	1,44	0,1
			18,0	17,8	80,8	554,5	0,3	2,5	2,3	0,7	282,2	410,6	54,8	3,1
Обед														
24/17	Салат из св.помидоров и огурцов	75	0,7	4,50	5,55	53,0	0,04	0,00	12,75	0,17	12,7	23,30	12,10	0,54
110/04	Борщ с капустой и картоф. с цыпл. со смет.	250/20/5	7,42	7,19	13,66	187	0,1	27,81	11,64	0,35	154,42	121,19	27,67	1,83
ТТК-6	Биточки рыбные с соусом сметанным с луком	75/40	11,01	9,26	8,39	211,36	0,07	0,03	3,59	0,17	69,47	124,87	38,15	0,88
520/04	Пюре картофельное	150	3,52	5,43	23,42	155,78	0,22	0,54	5,20	0,24	52,22	147,37	32,68	1,76
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов полуслизкий	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
			27,43	27,07	101,06	832,44	0,53	28,40	33,21	0,93	315,36	492,00	136,66	6,71
386/17	Ацидофилин	200	5,50	5,60	8,64	99,00	0,09	0,00	1,73	0,00	252,9	196,00	30,0	0,22
Пром.	Вафли "Аппетитные" 1/50г	1 шт	2,00	14,50	31,5	215,0	0,00	0,00	0,00	0,00	27,90	0,00	0,00	0,41
			5,50	5,60	8,64	99,00	0,09	0,00	1,73	0,00	252,87	196,00	30,00	0,22
			50,95	50,49	190,45	1485,91	0,92	30,91	37,24	1,62	850,45	1098,61	221,49	10,04
15 день														
Завтрак														
338/17	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,0	0,30	16,00	11,00	9,0	2,2
223/17	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	26,30	19,9	50,40	564,00	0,11	4,54	0,85	0,57	352,05	334,26	40,73	1,16
ТТК-475	Чай полуслизкий	200	0,2	0,05	5,06	21,5	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,60
			29,20	21,25	80,26	713,50	0,14	4,59	10,95	0,87	379,60	373,01	58,03	4,78
Обед														
71/17	Огурцы свежие порционно (доп. гарнир)	50	0,49	0,06	1,53	8,63	0,02	0,01	6,12	0,06	14,08	25,7	8,57	0,37
139/04	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	11,17	6,73	22,20	196,00	0,31	0,27	4,6	0,6	139,46	160,04	29,69	2,69
ТТК-26	Котлеты "Татарские" с соусом томатным	75/40	12,59	17,08	12,06	252,35	0,08	0,01	1,76	0,34	29,17	229,18	37,93	1,92
510/04	Каша рисовая вязкая	150	4,40	4,30	24,35	165,50	0,11	0,02	0,00	0,26	15,26	107,58	17,5	0,7
388/17	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	0,00	100,00	0,2	21,34	3,44	3,44	0,60
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
			33,64	29,12	111,51	856,36	0,63	0,31	112,48	1,50	237,61	598,24	121,73	7,93
Пром.	Сок фруктовый 0,200 гр	1 шт.	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6

Пром.	Печенье Сормово 50 гр.	1 шт.	3,48	6,00	26,8	190,9	0,04	0,00	0,00	0,00	18,00	0,00	10	0,0
			1,40	0,00	24,40	103,20	0,02	0,00	14,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60
			64,24	50,37	216,17	1673,06	0,79	4,90	137,43	2,37	651,21	1007,25	191,76	13,31
16 день														
Завтрак														
1/17	Бутерброд с маслом	30/10	2,40	8,20	15,10	147,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,60
209/17	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	26,4	92,16	5,76	1,2
181/17	Каша молочная манная вязкая с маслом	200/5	6,11	10,72	42,38	272,83	0,08	3,53	1,17	0,46	153,77	118,19	20,30	0,47
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	5,06	21,5	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
Пром.	Конфета Му 40 гр	1 шт	0,50	3,60	15,60	90,00	0,01	0,00	0,0	0,00	46,70	58,70	9,50	0,45
			14,73	27,61	78,14	598,77	0,12	3,85	1,27	0,75	240,82	303,70	50,48	3,54
Обед														
ТТК-513н	Салат " Свежесть "	75	1,35	3,07	6,52	59,12	0,02	0,23	4,45	0,08	37,1	23,48	12,07	0,46
ТТК-425	Суп "Гречишное зернышко" на м/к бульоне	250	9,25	8,64	20,8	232,00	0,22	26,64	6,60	0,65	31,44	213,83	20,73	2,56
ТТК 951	Мякоть птицы, запеченая с сыром с горошком конс.	75/15	21,30	18,6	5,14	265,00	0,11	2,21	0,20	0,72	162,04	285,79	38,57	1,97
202/17	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,36	4,37	36,54	216,89	0,09	0,02	0,00	1,07	15,96	47,07	8,52	0,87
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов полусладкий	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
			42,07	35,37	119,04	998,61	0,54	29,12	11,28	2,52	273,09	645,44	105,95	7,56
707/04	Сок фруктовый разливной	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
ТТК-8К	Плюшка "Новомосковская"	100	8,38	7,28	62,03	347,13	0,21	0,18	0,1	1,57	34,71	100,35	35,16	1,7
			1,40	0,00	24,40	103,20	0,02	0,00	14,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60
			58,20	62,98	221,58	1700,58	0,68	32,97	26,55	3,27	547,91	985,14	168,43	11,70
17 день														
Завтрак														
338/17	Десерт фруктовый Груша	180	0,88	0,66	22,66	103,40	0,04	0,00	11,00	0,22	41,80	35,20	21,60	4,14
173/17	Каша молочная гречневая вязкая с маслом	200/5	9,09	12,99	35,18	295,00	0,21	0,65	1,64	1,74	183,58	245,75	32,10	2,87
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	1,67	1,25	7,53	48,09	0,01	0,01	2,10	0,00	76,50	48,70	8,8	0,4
3/17	Бутерброд с сыром	30/15	5,80	5,30	15,40	133,20	0,00	0,02	0,10	0,00	138	26,4	9,20	0,50
			17,44	20,20	80,77	579,69	0,26	0,68	14,84	1,96	439,58	356,05	71,70	7,94
Обед														
71/17	Помидор свежий порционно (доп. гарнир)	50	0,31	0,10	2,45	13,00	0,00	0,02	8,26	0,31	6,12	14,72	6,67	0,18
96/17	Рассольник Ленинградский с цыпл. со смет.	250/20/5	6,70	7,50	17,40	178,29	0,17	25,86	5,09	0,39	139,33	163,38	29,13	1,82
243/17	Сосиски отварные	100	9,24	13,70	1,50	168,70	0,05	0,02	0,00	0,15	172,17	113,19	16,63	0,15

ТТК 11н	Картофель "По-деревенски"	150	4,75	13,7	36,6	285,00	0,37	0,00	15,20	0,37	42,09	213,25	34,45	2,97
342/17	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,06	78,58	0,01	0,02	4,54	0,09	7,58	4,99	3,63	0,91
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
			25,49	35,85	107,62	869,25	0,70	25,92	33,09	1,31	385,59	581,83	115,11	7,68
648/04	Кисель полусладкий	200	0,1	0,00	21,48	86,3	0,00	0,00	0,96	0,00	3,36	4,32	1,44	0,1
Пром.	Вафли "Аппетитные" 1/50г	1 шт	2,00	14,50	31,5	215,0	0,00	0,00	0,00	0,00	27,90	0,00	0,00	0,41
			0,10	0,00	21,48	86,30	0,00	0,00	0,96	0,00	3,36	4,32	1,44	0,10
			43,0	56,1	209,9	1535,2	1,0	26,6	48,9	3,3	828,5	942,2	188,3	15,7
18 день														
Завтрак														
1/17	Бутерброд с маслом	30/10	2,40	8,20	15,10	147,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,60
173/17	Каша молочная Геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,01	9,75	36,60	262,70	0,24	1,28	0,20	0,81	143,47	235,90	41,10	1,72
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	5,06	21,5	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
Пром.	Батончик Бон-Тайм 20 гр	1 шт	0,50	3,60	15,60	108,30	0,01	0,00	0,0	0,00	46,70	0,00	9,50	0,45
			11,11	21,60	72,36	539,50	0,25	1,33	0,30	0,81	204,12	270,55	65,52	3,59
Обед														
24/17	Салат из св.помидоров и огурцов	75	0,7	4,50	5,55	53,0	0,04	0,00	12,75	0,17	12,7	23,30	12,10	0,54
98/17	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне	250	6,90	11,1	15,70	191,00	0,04	27,79	5,8	0,00	35,87	184,5	50,17	1,9
ттк№-200н	Зразы "На здоровье "с овощами (зел.горошек)	75/15	10,7	18,28	8,19	274,03	0,09	0,04	2,9	0,25	107,39	182,94	29,09	1,37
ТТК - 446	Пюре гороховое с маслом	150/5	16,96	6,70	37,41	262,3	0,50	0,3	0,00	1,03	94,70	213,07	31,70	4,70
ТТК-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из изюма полусладкий	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,03	0,15	0,65	8,25	10,65	4,8	0,41
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
			40,05	41,33	116,84	1006,24	0,77	28,16	21,61	2,10	277,21	686,76	152,46	10,57
707/04	Сок фруктовый разливной	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
ТТК-503н	Булочка "Детская "	100	9,10	7,34	59,78	341,70	0,2	0,68	0,38	1,54	59,80	122,60	37,00	1,74
			1,40	0,00	24,40	103,20	0,02	0,00	14,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60
			52,56	62,93	213,60	1648,94	1,04	29,49	35,91	2,91	515,33	993,31	229,98	14,76
19 день														
Завтрак														
338/17	Десерт фруктовый Апельсин	170	1,53	0,30	17,50	76,00	0,07	0,00	60	0,37	57,8	39,1	22,1	0,51
210/17	Омлет натуральный с маслом	180/5	17,32	29,70	2,6	348,60	0,12	1,94	0,67	0,87	144,46	312,93	23,96	3,53
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	1,67	1,25	7,53	48,09	0,01	0,01	2,10	0,00	76,50	48,70	8,8	0,4
	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,60
			22,82	32,15	42,63	553,69	0,20	1,95	62,77	1,24	285,36	420,23	58,76	5,07

Обед														
71/17	Огурцы свежие порционно (доп. гарнир)	50	0,49	0,06	1,53	8,63	0,02	0,01	6,12	0,06	14,08	25,7	8,57	0,37
148/2004	Суп лапша домашняя с цыплятами	250/20	7,89	8,40	13,96	171	0,08	28,02	0,6	0,47	120,91	90,61	16,48	0,96
ТТК-37	Котлеты "Любимые" с соусом томатным	75/40	10,25	10,55	14,4	190,30	0,08	0,02	0,35	0,85	30,55	124,37	16,84	1,34
510/04	Каша пшеничная вязкая	150	4,65	4,39	24,35	155,48	0,16	0,02	0,00	0,47	16,94	139,95	44,56	1,25
648/04	Кисель из концентрата полусладкий	200	0,1	0,00	21,48	86,3	0,00	0,00	0,96	0,00	3,36	4,32	1,44	0,1
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
			27,69	24,07	106,33	757,39	0,44	28,07	8,03	1,85	204,14	457,25	112,49	5,67
386/17	Простокваша	200	6,12	5,28	8,65	106,56	0,06	42,2	1,69	0,00	248,98	202,56	33,76	0,21
Пром.	Печенье сахарное в ассортименте	23	2,49	7,20	17,28	143,88	0,00	0,00	0,00	0,00	6,3	0,00	0,0	0,00
			6,12	5,28	8,65	106,56	0,06	42,20	1,69	0,00	248,98	202,56	33,76	0,21
			56,63	61,50	157,61	1417,64	0,70	72,22	72,49	3,09	738,48	1080,04	205,01	10,95
20 день														
Завтрак														
3/17	Бутерброд с сыром	30/15	5,80	5,30	15,40	133,20	0,00	0,02	0,10	0,00	138	26,4	9,20	0,50
209/17	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	26,4	92,16	5,76	1,2
173/17	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом	200/5	8,56	6,22	43,89	265,83	0,25	2,28	1,25	0,25	130,52	204,02	55,02	1,46
377/17	Чай с лимоном (полусладкий)	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
			20,15	16,62	74,57	529,20	0,28	2,64	4,65	0,56	302,77	332,59	75,34	4,03
Обед														
ТТК-513н	Салат " Свежесть "	75	1,35	3,07	6,52	59,12	0,02	0,23	4,45	0,08	37,1	23,48	12,07	0,46
ТТК-425	Суп "Гречишное зернышко" на м/к бульоне	250	9,25	8,64	20,8	232,00	0,22	26,64	6,60	0,65	31,44	213,83	20,73	2,56
ТТК 951	Мякоть птицы, запеченная с сыром с горошком конс.	75/15	21,30	18,6	5,14	265,00	0,11	2,21	0,20	0,72	162,04	285,79	38,57	1,97
202/17	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,36	4,37	36,54	216,89	0,09	0,02	0,00	1,07	15,96	47,07	8,52	0,87
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов полусладкий	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
			42,07	35,37	119,04	998,61	0,54	29,12	11,28	2,52	273,09	645,44	105,95	7,56
707/04	Сок фруктовый разливной	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
Пром	Пряник	42	2,10	1,60	26,30	128,00	0,04	0,00	0,00	0,00	3,90	2,80	3,42	0,30
			1,40	0,00	24,40	103,20	0,02	0,00	14,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60
			63,62	51,99	218,01	1631,01	0,84	31,76	29,93	3,08	609,86	1014,03	193,29	12,19
21 день														
Завтрак														
338/17	Десерт фруктовый Мандарин	80	0,6	0,20	15,2	64,0	0,05	0,00	30,4	0,16	28,80	17	10	0,1
181/17	Каша молочная манная вязкая с маслом	200/5	6,11	10,72	42,38	272,83	0,08	3,53	1,17	0,46	153,77	118,19	20,30	0,47

ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	3,02	5,22	15,9	122,65	0,04	1,41	0,83	0,06	93,98	86,76	23,07	0,31
1/17	Бутерброд с маслом	30/10	2,40	8,20	15,10	147,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,60
			12,09	24,34	88,61	606,48	0,17	4,94	32,40	0,68	285,55	248,35	63,89	1,48
Обед														
24/17	Салат из св.помидоров и огурцов	75	0,7	4,50	5,55	53,0	0,04	0,00	12,75	0,17	12,7	23,30	12,10	0,54
124/04	Щи из св кап с карт.на м/к бульоне со сметаной	250/5	8,34	9,11	9,21	182,22	0,12	27,34	6,30	0,59	156,8	163,84	24,33	1,71
229/17	Рыба тушеная с овощами	50/50	8,24	10,72	5,18	183,00	0,09	0,46	0,00	1,07	31,50	149,60	28	0,80
520/04	Пюре картофельное	150	3,52	5,43	23,42	155,78	0,22	0,54	5,20	0,24	52,22	147,37	32,68	1,76
342/17	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,06	78,58	0,01	0,02	4,54	0,09	7,58	4,99	3,63	0,91
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
			25,26	30,61	93,03	798,26	0,58	28,36	28,79	2,16	279,10	561,40	124,94	7,37
Пром.	Сок фруктовый 0,200 гр	1 шт.	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
Пром.	Печенье Сормово 50 гр.	1 шт.	3,48	6,00	26,8	190,9	0,04	0,00	0,00	0,00	18,00	0,00	10	0,0
			1,40	0,00	24,40	103,20	0,02	0,00	14,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60
			38,75	54,95	206,04	1507,94	0,77	33,30	75,19	2,84	598,65	845,75	200,83	9,45

	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ИТОГО ЗА 21 дней			1170,90	1174,86	4820,82	34147,80	17,38	600,54	1318,52	60,66	15177,65	15177,65	4179,06	263,97
В среднем в день:			55,76	55,95	229,56	1626,09	0,83	28,60	62,79	2,89	722,75	722,75	199,00	12,57

Примечание:

- 1) С 1 марта заменяется на салат из овощей урожая прошлого года, в которых овощи проходят термическую обработку или используются овощи нового урожая.
- 2) Допускается изменение массы порции блюд в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение 9, таблица 1
- 3) Разрешается проводить замену блюд, согласно ассортимента продукции, реализуемой в пищеблоках образовательных организаций (согласно п.8.1.5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
- 4) При включении в меню яйца вареного норма выхода должна составлять не менее 1шт яйца-40гр.