

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Нигма»



Д.Р. Гильфанова

СОГЛАСОВАНО:



Директор
МБОУ "Братинская СОШ"
В.А. Кузнецов

**Меню питания для детей в период отдыха и оздоровления
(пришкольные лагеря) на 2025 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	110	0,60	0,60	13,05	76,50	0,04	0,07	14,5	0,29	24,22	15,95	11,6	2,9
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
	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
			11,71	7,15	87,13	476,25	0,34	2,42	19,05	0,56	170,69	254,88	82,48	5,71
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 с мясными фрикадельками	250/20	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			33,77	25,48	113,47	819,23	0,62	0,62	10,95	1,51	213,45	448,38	86,04	6,19
Полдник														
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.	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

			8,98	11,60	35,44	289,88	0,13	0,00	1,73	0,00	270,87	196,00	40,00	
			54,46	44,23	236,04	1585,36	1,09	3,04	31,73	2,07	655,01	899,26	208,52	
2 день														
Завтрак														
1/17	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	4,53	16,09	113,89	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49
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	3,1	16,98	106,66	0,04	2,21	0,5	0,11	108,20	103,1	15,8	0,54
			19,25	22,42	69,67	550,69	0,36	3,78	0,70	1,21	287,07	457,56	73,18	3,95
Обед														
ТТК -976	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	75	1,59	4,10	7,50	81,00	0,04	25,1	9,08	0,12	35,10	40,69	18,79	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			31,92	34,80	119,73	945,50	0,35	53,17	15,98	2,08	210,94	364,61	83,28	5,30
Полдник														
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
			9,78	7,28	86,43	450,33	0,23	0,18	14,10	1,57	68,71	136,35	47,16	2,30
			60,95	64,50	275,83	1946,52	0,94	57,13	30,78	4,86	566,72	958,52	203,62	11,55
3 день														
Завтрак														
338/17	Десерт фруктовый Груша	150	0,60	0,45	15,45	74,60	0,03	0,00	7,50	0,15	28,50	24,00	18,00	3,45
ТТК 270	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	200/5	6,30	8,20	43,21	281,73	0,22	2,22	0,50	0,36	134,46	222,33	31,11	1,24
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	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
			9,28	8,92	95,05	513,82	0,30	2,22	8,96	0,51	174,12	275,55	61,05	5,27
Обед														
71/17	Помидор свежий порционнo (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.с мясн фрик.со сметаной	250/20/5	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 28Н	Запеканка картофельная с мясом "Школьная"с/м	200/5	15,29	22,95	25,86	371,14	0,41	0,06	5,43	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			28,76	32,91	87,51	792,27	0,58	27,45	20,14	2,17	238,83	543,50	88,51	7,50
	Полдник													
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.	Чока-пай 30 гр	1 шт	1,35	4,80	19,2	176,0	0,00	0,00	0,00	0,00	27,90	0,00	0,00	0,41
			2,75	4,80	43,60	279,20	0,02	0,00	14,00	0,00	61,90	36,00	12,00	1,01
			40,79	46,63	226,16	1585,29	0,90	29,67	43,10	2,68	474,85	855,05	161,56	13,78
	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	18,00	27,80	40,08	452,00	0,13	4,19	0,70	0,33	206,07	278,02	33,35	2,25
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	7,00	28,0	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	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
			22,01	28,42	79,49	627,19	0,25	4,24	60,80	0,70	276,62	350,27	70,35	4,06
	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 с мясными фрикадельками	250/20	6,90	11,1	15,70	191,00	0,04	27,79	5,8	0,00	135,87	184,5	50,17	1,9
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	14,60	10,4	3,79	184,50	0,08	11,54	1,29	0,64	17,81	178,15	28,7	1,57
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	15,30	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			31,81	31,70	101,27	823,18	0,38	39,43	35,15	1,34	205,17	524,71	127,90	7,55
	Полдник													
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 "	50	4,55	3,67	29,89	208,30	0,1	0,34	0,19	0,77	29,91	61,27	18,49	0,87
			5,95	3,67	54,29	311,50	0,12	0,34	14,19	0,77	63,91	97,27	30,49	1,47
			59,77	63,79	235,05	1761,87	0,75	44,01	110,14	2,81	545,70	972,25	228,74	13,08
	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	30/5	2,33	4,53	16,09	113,89	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49
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	8,20	7,50	43,94	260,58	0,25	1,25	0,50	0,75	137,02	177,02	34,52	1,81
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

			16,7	17,3	96,7	592,2	0,4	1,5	31,9	1,2	204,6	316,9	62,2	
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	
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	1,8
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			27,25	22,63	97,04	788,07	0,46	28,41	26,58	0,82	306,24	447,00	119,03	5,37
Полдник														
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 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
			9,60	11,28	35,45	297,44	0,10	0,42	1,69	0,00	266,98	202,56	43,76	0,21
			53,56	51,18	229,23	1677,72	0,94	30,37	60,13	2,02	777,80	966,46	225,03	9,28
6 день														
Завтрак														
338/17	Десерт фруктовый Яблоко	110	0,60	0,60	13,05	76,50	0,04	0,07	14,5	0,29	24,22	15,95	11,6	2,9
ТТК-358	Сырники из творога со сгущ.молоком	150/30	24,00	29,9	47,90	555,00	0,11	4,54	0,68	0,57	237,26	334,26	40,73	1,12
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	7,00	28,0	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	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
			27,08	30,82	82,86	730,69	0,20	4,66	15,28	0,86	274,23	383,36	67,23	5,32
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
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мясными фрикадельками	250/20	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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			33,29	28,96	111,05	852,76	0,55	0,35	14,77	2,16	206,06	547,07	97,09	6,38
Полдник														
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
770/04	Булочка дорожная	50	3,36	7,5	28,82	196,23	0,09	0,00	0,00	0,66	24,10	37,67	14,27	0,68

			4,76	7,50	53,22	299,43	0,11	0,00	14,00	0,66	58,10	73,67	26,27	1,28
			65,13	67,28	247,13	1882,88	0,86	5,01	44,05	3,68	538,39	1004,10	190,59	12,98
7 день														
Завтрак														
1/17	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	4,53	16,09	113,89	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49
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
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
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
			14,73	23,95	89,35	625,19	0,17	3,89	4,47	0,77	244,02	246,76	51,44	3,48
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" с мясными фрикадельками	250/20	9,25	8,64	20,8	232,00	0,22	26,64	6,60	0,65	193,90	213,83	20,73	2,56
ТТК 951	Грудка, 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 "Плодово-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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			42,07	35,37	119,04	998,61	0,49	29,12	11,28	2,52	425,05	598,04	91,85	6,39
Полдник														
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.	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
			8,98	11,60	35,44	289,88	0,13	0,00	1,73	0,00	270,87	196,00	40,00	0,22
			65,78	70,92	243,83	1913,68	0,79	33,01	17,48	3,29	939,94	1040,80	183,29	10,09
8 день														
Завтрак														
338/17	Десерт фруктовый Груша	150	0,60	0,45	15,45	74,60	0,03	0,00	7,50	0,15	28,50	24,00	18,00	3,45
174/17	Каша молочная ячневая вязкая с маслом	200/5	7,31	10,98	39,20	286,00	0,12	0,54	0,96	1,18	162,00	241,51	36,46	0,94
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
	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
			11,86	12,95	77,09	479,88	0,21	0,55	10,56	1,33	274,80	339,11	73,76	5,30
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	
342/17	Компот "Флодово-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	
	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	
	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			25,67	35,81	106,70	864,88	0,67	25,91	30,95	1,06	383,05	545,41	102,91	6,70
Полдник														
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.	Бисквитное пироженое "Хиппо бо" 1/32г	1 шт	1,8	5,60	20,7	166,5	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
			3,2	5,6	45,1	269,7	0,0	0,0	14,0	0,0	34,0	36,0	12,0	0,6
			40,7	54,4	228,8	1614,5	0,9	26,5	55,5	2,4	691,9	920,5	188,7	12,6
9 день														
Завтрак														
338/17	Десерт фруктовый Яблоко	110	0,60	0,60	13,05	76,50	0,04	0,07	14,5	0,29	24,22	15,95	11,6	2,9
3/17	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	5,25	7,19	16,06	149,0	0,05	0,02	0,08	0,04	118	91,8	16,52	0,57
173/17	Каша молочная гречневая вязкая	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-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
			17,96	26,00	80,19	643,10	0,34	2,15	17,05	2,13	419,78	440,26	83,29	6,65
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
гтк№-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
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-258к	Напиток "Флодово-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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			28,97	35,09	113,93	956,53	0,37	27,90	27,44	2,49	306,52	410,05	92,68	5,50
Полдник														
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
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
			10,62	10,88	46,89	340,36	0,13	42,35	1,76	0,71	294,08	239,66	48,86	1,15
			57,55	71,97	241,01	1939,99	0,84	72,40	46,25	5,33	1020,38	1089,97	224,83	13,30
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
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	212,93	23,96	3,53
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	7,00	28,0	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	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

			21,33	30,32	42,01	523,79	0,24	1,99	60,77	1,24	215,01	285,18	60,96	5,34
Обед														
2004	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
29/17	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
520/04	Рыба тушенная 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
388/17	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
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	0,00	15,30	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			24,95	25,60	96,38	756,66	0,45	1,30	29,36	2,33	239,89	430,64	97,37	4,78
Полдник														
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 "	50	4,55	3,67	29,89	208,30	0,1	0,34	0,19	0,77	29,91	61,27	18,49	0,87
			5,95	3,67	54,29	311,50	0,12	0,34	14,19	0,77	63,91	97,27	30,49	1,47
			52,23	59,59	192,68	1591,95	0,81	3,63	104,32	4,34	518,81	813,09	188,82	11,59
11 день														
Завтрак														
338/17	Десерт фруктовый Яблоко	110	0,60	0,60	13,05	76,50	0,04	0,07	14,5	0,29	24,22	15,95	11,6	2,9
7/10	Сыр голландск.(порц)	15	4,42	4,16	0,00	55,11	0,00	0,00	0,12	0,07	165	99	9,08	0,12
173/17	Каша молочная пшениная 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
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
	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
			17,53	12,50	79,38	516,72	0,35	2,36	17,97	0,61	404,04	392,57	95,00	5,39
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 с мясными фрикадельками	250/20	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			34,33	28,82	115,24	868,10	0,65	0,61	17,18	1,52	227,62	453,71	92,38	6,72
Полдник														
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.	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
			8,98	11,60	35,44	289,88	0,13	0,00	1,73	0,00	270,87	196,00	40,00	0,22
			60,84	52,92	230,06	1674,70	1,13	2,97	36,88	2,13	902,53	1042,28	227,38	12,33

12 день														
Завтрак														
1/17	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	4,53	16,09	113,89	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,00
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	1,20
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	3,1	16,98	106,66	0,04	2,21	0,5	0,11	108,20	103,1	15,8	0,54
			19,25	22,42	69,67	550,69	0,36	3,78	0,70	1,21	287,07	457,56	73,18	3,95
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.с мясн фрик.со сметаной	250/20/5	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	43,89	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			28,43	24,92	110,09	814,98	0,31	27,39	18,83	1,81	246,11	279,53	58,86	4,53
Полдник														
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
			9,78	7,28	86,43	450,33	0,23	0,18	14,10	1,57	68,71	136,35	47,16	2,30
			57,46	54,62	266,19	1816,00	0,90	31,35	33,63	4,59	601,89	873,44	179,20	10,78
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	18,00	27,80	40,08	452,00	0,13	4,19	0,70	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
	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
			23,48	29,62	80,02	647,28	0,26	4,20	62,80	0,70	348,17	390,72	74,75	3,67
Обед														
ТТК -976	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	75	1,59	4,10	7,50	81,00	0,04	25,1	9,08	0,12	35,10	40,69	18,79	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	3,79	184,50	0,08	11,54	1,29	0,64	17,81	178,15	28,7	1,57
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			33,26	26,80	104,74	839,21	0,43	36,98	16,72	2,33	202,61	459,11	112,08	7,38
Полдник														
7/04	Сок фруктовый разливной	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
К-503н	Булочка "Детская "	50	4,55	3,67	29,89	208,30	0,1	0,34	0,19	0,77	29,91	61,27	18,49	0,87
			5,95	3,67	54,29	311,50	0,12	0,34	14,19	0,77	63,91	97,27	30,49	1,47
			62,69	60,09	239,05	1797,99	0,81	41,52	93,71	3,80	614,69	947,10	217,32	12,52
14 день														
Завтрак														
3/17	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	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	6,30	8,20	43,21	281,73	0,22	2,22	0,50	0,36	134,46	222,33	31,11	1,24
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
			17,2	20,4	80,8	584,4	0,3	2,5	1,5	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 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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			27,43	27,07	101,06	832,44	0,48	28,40	33,21	0,93	304,86	444,60	122,56	5,54
Полдник														
386/17	Простокваша	200	6,12	5,28	8,65	106,56	0,08	4,64	1,69	0,00	248,98	202,56	33,76	0,21
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
			10,62	10,88	46,89	340,36	0,15	4,79	1,76	0,71	294,08	239,66	48,86	1,15
			55,22	58,38	228,70	1757,22	0,93	35,70	36,51	2,33	881,16	1094,87	226,25	9,80
15 день														
Завтрак														
338/17	Десерт фруктовый Яблоко	110	0,60	0,60	13,05	76,50	0,04	0,07	14,5	0,29	24,22	15,95	11,6	2,9
ТТК-358	Сырники из творога со сгущ.молоком	150/30	24,00	29,9	47,90	555,00	0,11	4,54	0,68	0,57	237,26	334,26	40,73	1,12
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	7,00	28,0	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	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
			27,08	30,82	82,86	730,69	0,20	4,66	15,28	0,86	274,23	383,36	67,23	5,32
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	0,1
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мясными фрикадельками	250/20	11,17	6,73	22,20	196,00	0,31	0,27	4,6	0,6	139,46	160,04	29,69	1,3
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	1,3
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	15,30	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			33,64	29,12	111,51	856,36	0,58	0,31	27,78	1,50	227,11	550,84	107,63	6,76
Полдник														
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
770/04	Булочка дорожная	50	3,36	7,5	28,82	196,23	0,09	0,00	0,00	0,66	24,10	37,67	14,27	0,68
			4,76	7,50	53,22	299,43	0,11	0,00	14,00	0,66	58,10	73,67	26,27	1,28
			65,48	67,44	247,59	1886,48	0,89	4,97	57,06	3,02	559,44	1007,87	201,13	13,36
16 день														
Завтрак														
1/17	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	4,53	16,09	113,89	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49
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
174/17	Каша молочная ячневая вязкая с маслом	200/5	7,31	10,98	39,20	286,00	0,12	0,54	0,96	1,18	162,00	241,51	36,46	0,94
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	7,00	28,0	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
			15,86	24,20	77,89	603,63	0,21	0,88	1,06	1,47	249,05	368,32	66,64	3,90
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" с мясными фрикадельками	250/20	9,25	8,64	20,8	232,00	0,22	26,64	6,60	0,65	193,90	213,83	20,73	2,56
ТТК 951	Грудка, 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	185,79	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			42,07	35,37	119,04	998,61	0,49	29,12	11,28	2,52	425,05	498,04	91,85	6,39
Полдник														
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.	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
			8,98	11,60	35,44	289,88	0,13	0,00	1,73	0,00	270,87	196,00	40,00	0,22
			66,91	71,17	232,37	1892,12	0,83	30,00	14,07	3,99	944,97	1062,36	198,49	10,51

17 день														
Завтрак														
17	Десерт фруктовый Груша	150	0,60	0,45	15,45	74,60	0,03	0,00	7,50	0,15	28,50	24,00	18,00	3,45
13/17	Каша молочная гречневая вязкая	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
ТК-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
	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
			13,64	14,96	73,07	488,88	0,30	0,66	11,24	1,89	296,38	343,35	69,40	7,23
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			25,49	35,85	107,62	869,25	0,65	25,92	33,09	1,31	375,09	534,43	101,01	6,51
Полдник														
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.	Бисквитное пирожное "Хиппо бо" 1/32г	1 шт	1,8	5,60	20,7	166,5	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
			3,2	5,6	45,1	269,7	0,0	0,0	14,0	0,0	34,0	36,0	12,0	0,6
			42,3	56,4	225,7	1627,8	1,0	26,6	58,3	3,2	705,5	913,8	182,4	14,3
18 день														
Завтрак														
1/17	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	4,53	16,09	113,89	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49
302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	8,20	7,50	43,94	260,58	0,25	1,25	0,50	0,75	137,02	177,02	34,52	1,81
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	7,00	28,0	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
			11,23	15,68	82,63	510,77	0,31	1,32	0,60	0,75	197,67	211,67	58,94	3,57
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 с мясными фрикадельками	250/20	6,90	11,1	15,70	191,00	0,04	27,79	5,8	0,00	135,87	184,5	50,17	1,9
тнк№-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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			40,05	41,33	116,84	1006,24	0,72	28,16	21,61	2,10	366,71	639,36	138,36	
Полдник														
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.	Пирожное Панкейк 1/36г	1 шт	1,60	5,12	18,24	164,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			3,0	5,1	42,6	267,4	0,0	0,0	14,0	0,0	34,0	36,0	12,0	0,6
19 день			54,28	62,13	242,11	1784,41	1,05	29,48	36,21	2,85	598,38	887,03	209,30	13,57
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	212,93	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
	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
			22,80	31,52	42,54	543,88	0,25	1,95	62,77	1,24	286,56	325,63	65,36	4,95
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
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
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			24,55	25,28	96,18	750,39	0,46	29,03	12,88	1,84	229,87	442,50	97,27	4,47
Полдник														
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 "	50	4,55	3,67	29,89	208,30	0,1	0,34	0,19	0,77	29,91	61,27	18,49	0,87
			5,95	3,67	54,29	311,50	0,12	0,34	14,19	0,77	63,91	97,27	30,49	1,47
			53,30	60,47	193,01	1605,77	0,83	31,32	89,84	3,85	580,34	865,40	193,12	10,89
20 день														
Завтрак														
1/17	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	4,53	16,09	113,89	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49
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
			16,68	15,85	75,26	509,89	0,33	2,64	4,55	0,56	174,07	332,59	76,66	4,02
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" с мясными фрикадельками	250/20	9,25	8,64	20,8	232,00	0,22	26,64	6,60	0,65	193,90	213,83	20,73	2,56
ТТК 951	Грудка, 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	185,79	38,57	1,97

7н	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
	Напиток "Флодово-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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Полдник			42,07	35,37	119,04	998,61	0,49	29,12	11,28	2,52	425,05	498,04	91,85	6,39
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.	Чока - пай 30 гр	1 шт	1,35	4,80	19,2	176,0	0,00	0,00	0,00	0,00	27,90	0,00	0,00	0,41
			2,75	4,80	43,60	279,20	0,02	0,00	14,00	0,00	61,90	36,00	12,00	1,01
			61,50	56,02	237,90	1787,70	0,84	31,76	29,83	3,08	661,02	866,63	180,51	11,42
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
	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
			11,97	16,41	88,42	530,67	0,22	4,94	32,40	0,68	284,35	246,85	63,87	1,36
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.с мясн фрик.со сметаной	250/20/5	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-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
342/17	Компот "Флодово-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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			28,40	29,40	103,18	805,26	0,46	27,40	23,94	2,17	232,37	481,35	111,96	6,23
Полдник														
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
			4,9	6,0	51,2	294,1	0,1	0,0	14,0	0,0	52,0	36,0	22,0	0,6
			45,25	51,81	242,80	1630,01	0,74	32,34	70,34	2,85	568,72	764,20	197,83	8,19

	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.	Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
--	------------------	----------------------	-----------------------	--------------	--------------------------

			Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
			1176,11	1245,91	5275,20	36759,95	18,75	602,72	1099,90	69,16	17325,00	17325,00	3937,50	248,08
ИТОГО ЗА 21 дней														
В среднем в день:			56,01	59,33	251,20	1750,47	0,89	28,70	52,38	3,29	825,00	825,00	187,50	11,81

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.