





ТТК66	Салат "Солнышко" (морковь св., яблоки, масло раст.)	60	100	0,5	0,8	3,2	5,3	6,7	11,2	48,0	80,0	0,02	0,04	0,00	0,00	0,61	1,02	1,08	1,80	23,0	38,4	23,7	39,5	16,6	27,7	0,86	1,44	
311/04	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	200/10	5,4	7,2	6,1	11,5	20,7	27,6	159,5	242,7	0,05	0,06	0,04	0,05	0,10	0,20	0,29	0,38	72,2	96,2	221,0	222,0	27,0	-36,0	0,62	0,82	
693/04	Каша с молоком	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190,0	190,0	0,03	0,03	0,02	0,02	0,04	0,04	0,56	0,56	121,8	121,8	106,4	106,4	15,8	15,8	0,39	0,39	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27	
	Обед			13,4	15,5	14,5	21,9	78,2	89,6	482,8	598,0	0,2	0,2	0,1	0,1	0,8	1,3	2,4	3,2	228,1	267,4	370,6	397,4	63,6	83,7	2,1	2,9	
71/04	Винегрет овощной (картофель отв., свекла отв., морковь отв., лук репч., сол. огурцы, масло раст.)	75	100	1,02	1,37	4,6	6,2	6,3	8,4	60,5	80,6	0,02	0,04	0,00	0,00	6,70	7,80	1,67	2,60	19,0	23,6	168,0	182,0	6,2	13,7	0,27	0,56	
ТТК-425	Суп "Речное зернышко" с щипцами	200/25	250/25	7,2	8,6	4,9	6,5	21,2	28,3	157,9	210,5	0,08	0,11	0,01	0,01	3,28	4,37	0,29	0,39	98,0	122,0	47,7	64,0	10,9	14,5	1,03	1,37	
ТТК-400к	Капустя тушеная с мясом	50/150	50/150	12,14	12,14	8,96	8,96	9,40	9,40	166,80	166,80	0,07	0,07	0,04	0,04	10,50	10,50	2,50	2,50	11,9	11,9	250,0	250,0	95,2	95,2	0,42	0,42	
638/04	Компот из кураги	200	200	1,2	1,2	0,0	0,0	21,6	21,6	126,0	126,0	0,03	0,03	0,00	0,00	1,90	1,90	0,00	0,00	39,6	39,6	40,0	40,0	0,3	0,3	0,01	0,01	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27	
	Хлеб ржаной	32,5	32,5	3,0	3,0	0,2	0,2	19,3	19,3	91,0	91,0	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	23,8	23,8	19,5	19,5	9,2	9,2	0,60	0,60	
	Итого:			27,2	28,9	18,9	22,1	96,2	105,4	687,5	760,3	0,4	0,4	0,1	0,1	22,4	24,6	5,1	6,1	203,4	232,0	544,7	575,0	126,0	137,1	2,6	3,2	
	3 день			40,6	44,5	33,4	44,0	174,4	195,0	1170,3	1358,4	0,5	0,6	0,1	0,1	23,1	25,8	7,5	9,3	431,5	499,4	915,3	972,4	189,6	220,8	4,7	6,2	
	Заправка																											
ТТК-637	Салат из свежей капусты с помидором (капуста свеж. помидоры свеж., масло растит., сахар, соль)	75	100	0,8	1,1	4,7	6,2	8,0	10,7	72,0	96,0	0,03	0,04	0,00	0,00	4,58	6,11	0,23	0,31	13,8	18,4	27,8	37,0	1,5	2,0	1,67	2,22	
ТТК-730к	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	75/50	6,4	9,7	7,0	10,5	3,0	4,0	100,6	129,3	0,10	0,12	0,1	0,2	4,7	5,9	0,90	1,10	87,5	109,0	103,0	108,0	12,1	15,1	0,10	0,12	
302/04	Каша ячневая вязкая	150	180	5,0	6,0	3,6	4,3	28,0	33,6	164,4	197,1	0,10	0,12	0,10	0,12	0,00	0,00	0,20	0,24	202,0	222,0	159,0	171,0	5,8	7,0	0,60	0,80	
692/04	Кофейный напиток	200	200	2,5	2,5	3,6	3,6	28,7	28,7	152,0	152,0	0,01	0,02	0,02	0,30	0,30	0,14	0,14	64,0	64,0	22,9	22,9	51,5	51,5	0,30	0,30		
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27	
	Обед			17,4	21,9	19,0	24,8	86,0	95,3	574,3	659,7	0,3	0,4	0,2	0,3	9,6	12,3	2,0	2,3	378,4	424,5	332,2	358,4	75,1	79,8	2,9	3,7	
ТТК-996	Салат «Рубовое зернышко» (свежая отв., зел. горошек, масло раст.)	75	100	1,2	1,6	3,6	4,8	7,7	10,3	95,4	127,2	0,00	0,00	0,03	0,04	0,00	0,00	0,08	0,11	23,0	30,6	33,0	45,0	2,2	3,7	0,00	0,00	
132/04	Расолыльник "Ленинградский" с мясными фрикадельками со сметаной	250/25/10	250/25/10	4,1	4,1	4,3	4,3	23,6	23,6	158,8	158,8	0,1	0,1	0,2	0,2	2,1	2,1	0,4	0,4	109,6	109,6	187,0	187,0	15,0	15,0	0,33	0,33	
ТТК-338	Жаркое из мякоти птицы	50/100	50/150	14,8	18,0	8,3	10,0	15,7	19,0	270,7	338,4	0,2	0,3	0,3	0,4	22,3	27,9	0,9	1,1	149,0	158,0	312,0	348,0	21,8	27,3	1,60	1,99	
	Сок	200	200	0,8	0,8	0,0	0,0	16,0	16,0	80,0	80,0	0,01	0,01	0,00	0,00	0,20	0,20	0,01	0,01	79,0	79,0	5,1	5,1	0,1	0,1	0,14	0,14	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27	
	Хлеб ржаной	32,5	32,5	3,0	3,0	0,2	0,2	19,3	19,3	91,0	91,0	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	23,8	23,8	19,5	19,5	9,2	9,2	0,60	0,60	
	Итого:			26,5	30,1	16,5	19,4	100,6	106,5	781,2	880,7	0,4	0,5	0,6	0,6	24,6	30,2	2,0	2,2	395,5	412,1	576,1	624,1	52,5	59,4	2,9	3,3	
	4 день			43,9	52,0	35,5	44,2	186,6	201,8	1355,6	1540,5	0,7	0,9	0,9	0,9	34,2	42,5	3,9	4,5	773,9	836,6	908,2	982,5	127,6	139,2	5,9	7,0	



	Десерт фруктовый "Апельсин"	100	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	17,0	44,6	67,0	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	10,00	15,00	-0,07	0,10	16,0	24,0	28,0	42,0	7,0	10,5	0,08	0,13
ТТК-65	Морковь тертая с сахаром	75	100	0,75	1,00	0,08	0,10	8,70	11,60	37,50	50,00	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	3,60	4,80	0,04	0,05	26,1	34,8	23,67	31,56	36,48	48,64	0,68	0,90		
342/04	Омлет с сыром с маслом	150/5	200/5	9,9	13,0	9,3	10,5	1,8	4,1	120,0	162,6	0,01	0,02	0,30	0,40	0,80	1,06	0,70	1,40	89,0	108,0	212,0	248,0	21,0	34,3	1,29	2,02			
ТТК 1024	Чай с сахаром с молоком	200	200	1,6	1,6	1,6	1,6	17,3	17,3	87,3	87,3	0,02	0,02	0,00	0,00	0,60	0,60	0,25	0,25	65,8	65,8	53,8	11,4	11,4	53,8	11,4	11,4	0,62	0,62	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27			
	Пирожок	36	36	2,0	2,0	1,9	1,9	29,5	29,5	143,1	143,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	5,7	25,9	25,9	0,0	0,0	0,4	0,4			
	Обед			16,9	20,2	13,1	14,2	86,9	97,8	517,8	595,3	0,1	0,2	0,3	0,4	15,0	21,5	1,6	2,3	213,6	249,4	362,8	420,8	80,1	109,0	3,3	4,3			
20/04	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидор свеж., огурц. свеж., масло растит., сол., сахар)	75	100	0,8	1,0	7,6	10,1	10,4	13,8	112,3	149,7	0,02	0,03	0,00	0,00	5,26	7,02	0,32	0,42	17,3	23,0	26,6	35,4	13,5	18,0	0,84	1,12			
129/04	Шн из свежей капусты с карт. с пылгитами со сметаной	200/25/10	250/25/10	3,1	4,1	4,1	5,5	20,2	27,0	130,3	173,7	0,0	0,1	0,04	0,05	6,0	8,0	0,2	0,3	130,0	173,3	115,0	145,0	6,3	8,4	0,20	0,27			
ТТК 324	Биточки рубленные "Крепыш" с маслом	75/5	100/5	12,5	15,9	14,6	18,4	12,0	16,0	219,9	293,2	0,08	0,11	0,10	0,13	4,74	6,32	0,08	0,11	92,5	122,0	139,0	181,0	12,1	16,1	0,06	0,08			
297/04	Капша гречневая рассыпчатая	150	180	2,8	3,4	6,8	8,1	22,4	31,0	168,7	202,5	0,20	0,24	0,02	0,02	0,00	0,00	0,90	1,10	158,0	190,0	245,0	298,0	37,2	44,6	0,40	0,50			
638/04	Компот из изюма	200	200	0,8	0,8	0,0	0,0	32,0	32,0	128,0	128,0	0,01	0,01	0,00	0,00	0,20	0,20	0,01	0,01	79,0	79,0	72,0	72,0	0,1	0,1	0,14	0,14			
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27			
	Хлеб ржаной	32,5	32,5	3,0	3,0	0,2	0,2	19,3	19,3	91,0	91,0	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	23,8	23,8	19,5	19,5	9,2	9,2	0,60	0,60			
	Итого:			25,6	30,8	33,5	42,4	134,6	157,4	935,5	1123,4	0,5	0,7	0,2	0,2	16,2	21,5	2,1	2,5	511,7	622,2	636,6	770,4	82,6	100,6	2,5	3,0			
	5 день			42,5	51,1	46,5	56,6	221,5	255,2	1453,3	1718,7	0,6	0,8	0,5	0,6	31,2	43,0	3,7	4,8	725,3	871,6	999,4	1191,2	162,7	209,6	5,9	7,3			
	Завтрак																													
ТТК 42н	Салат "Северный" (капуста белокочан., клюква, сахар, соль, масло раст.)	75	100	1,1	1,5	3,8	5,1	3,8	5,1	64,4	85,8	0,02	0,03	0,01	0,02	26,21	34,94	0,08	0,10	66,5	88,7	34,4	45,9	11,0	14,7	0,45	0,60			
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/100	50/150	10,87	14,50	11,62	15,50	44,23	58,98	394,05	525,40	0,07	0,09	0,06	0,08	0,38	0,51	0,63	0,84	55,04	73,30	390,00	520,00	43,00	57,30	1,29	1,72			
648/04	Кисель	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	30,6	30,6	118,0	118,0	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	3,00	2,30	2,30	0,0	0,0	129,0	129,0	2,0	2,0	0,30	0,30			
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27			
	Обед			14,6	18,6	15,6	20,8	97,0	113,0	661,8	814,5	0,1	0,2	0,1	0,1	29,6	38,5	3,5	3,7	132,6	173,1	572,9	714,4	60,2	78,2	2,3	2,9			
	Рыба солёная (филе сельди)	30	50	5,10	8,50	3,50	4,30	0,00	0,00	43,50	72,50	0,01	0,02	0,01	0,02	0,00	0,00	0,20	0,30	11,60	19,30	17,40	28,95	21,30	35,50	0,00	0,00			
139/04	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	250/25	250/25	2,2	2,2	8,4	8,4	27,0	27,0	202,0	202,0	0,1	0,1	0,04	0,04	12,3	12,3	0,3	0,3	38,9	38,9	58,7	58,7	22,1	22,1	1,09	1,09			
437/04	Гуляш из говядины	50/50	50/75	11,9	13,4	12,5	15,6	4,0	5,0	122,0	146,0	0,06	0,08	0,20	0,30	2,45	2,89	0,74	0,83	87,0	108,7	67,0	82,0	16,0	20,3	2,00	3,01			
520/04	Картофельное пюре	150	180	3,2	3,8	6,8	8,2	21,9	26,3	164,0	196,8	0,16	0,19	0,09	0,11	15,90	19,08	0,37	0,44	38,6	48,3	97,0	116,4	23,0	27,6	1,20	1,44			
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	200/7	0,4	0,4	0,0	0,0	23,6	23,6	94,0	94,0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,90	5,90	0,10	0,10	0,0	0,0	5,0	5,0	1,1	1,1	0,07	0,07			
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27			
	Хлеб ржаной	32,5	32,5	3,0	3,0	0,2	0,2	19,3	19,3	91,0	91,0	0,11	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	23,8	23,8	19,5	19,5	9,2	9,2	0,60	0,60			



Итого:				43,0	52,6	47,2	57,6	211,1	232,5	1463,6	1702,2	0,6	0,7	0,4	0,6	66,1	78,6	5,8	6,3	343,7	423,2	857,0	1044,5	157,1	198,2	7,5	9,4		
6 день																													
Завтрак																													
Десерт фруктовый "Ванан"	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	31,0	37,2	86,0	103,2	0,11	0,13	0,04	0,05	10,00	12,00	0,04	0,05	128,0	153,6	98,0	117,6	16,3	19,6	0,48	0,58			
Сыр порционный	25	30	5,7	6,8	4,3	5,1	0,0	0,0	61,5	73,1	0,06	0,08	0,00	0,00	1,80	2,40	0,57	0,68	47,0	51,1	55,0	57,9	17,5	24,5	0,24	0,37			
Суп молочный с клецками	200	250	5,6	7,0	5,2	6,5	18,8	23,5	144,4	180,5	0,1	0,13	0,0	0,0	1,3	1,6	0,7	0,8	188,0	235,0	184,0	226,0	11,0	13,8	0,45	0,56			
Какао с молоком	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190,0	190,0	0,03	0,03	0,02	0,02	0,04	0,04	0,56	0,56	121,8	121,8	106,4	106,4	15,8	15,8	0,39	0,39			
Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27			
Обед				18,8	21,3	14,7	16,8	100,6	111,5	567,2	632,1	0,3	0,4	0,1	0,1	13,1	16,0	2,3	2,6	495,9	572,5	462,9	527,4	64,8	77,9	1,8	2,2		
Салат "Розовые щечки" (свежая отв., лук, огурец соленый, масло растит.)	75	100	0,6	0,8	3,7	4,9	6,6	8,8	61,9	82,5	0,05	0,07	0,01	0,03	0,98	1,20	0,20	0,30	31,3	42,0	61,0	82,0	11,0	13,0	0,10	0,20			
Суп картофельный с боковыми с щипчиками и зеленью	200/25/8	250/50/3	4,2	5,6	4,1	5,5	15,2	20,0	92,3	121,5	0,12	0,16	0,00	0,00	5,40	7,20	0,80	1,09	23,5	30,9	70,0	92,2	28,4	37,3	1,06	1,40			
Колбаса рубленая с маслом	75/5	100/3	11,9	15,9	12,8	14,0	12,0	16,0	270,3	333,1	0,07	0,08	0,03	0,06	0,00	0,00	0,30	0,60	132,0	198,0	242,0	324,0	13,0	26,0	0,20	0,40			
Каша рисовая вязкая	150	180	2,25	2,70	5,85	7,02	22,95	27,54	153,45	184,14	0,02	0,02	0,20	0,24	0,00	0,00	0,18	0,22	4,50	5,40	23,00	27,60	16,40	19,70	0,34	0,41			
Напиток из плодов шиповника	200	200	0,3	0,3	0,0	0,0	15,2	15,2	60,0	60,0	0,01	0,01	0,00	0,00	0,30	0,30	0,00	0,00	8,5	8,5	10,0	10,0	1,4	1,4	0,91	0,91			
Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27			
Хлеб ржаной	32,5	32,5	3,0	3,0	0,2	0,2	19,3	19,3	91,0	91,0	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	2,8	23,8	23,8	23,8	19,5	19,5	0,60	0,60			
Итого:				24,8	30,9	26,8	31,8	109,6	125,1	814,3	957,6	0,4	0,5	0,2	0,3	6,7	8,7	2,1	2,8	234,7	319,7	445,0	574,8	83,6	110,8	3,5	4,2		
7 день				43,7	52,3	41,5	48,6	210,2	236,6	1381,5	1589,7	0,7	0,9	0,3	0,4	19,8	24,7	4,4	5,4	730,6	892,2	907,9	1102,2	148,4	188,6	5,3	6,4		
Завтрак																													
Огурец свежий порционный	60	75	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	1,4	6,0	7,5	0,01	0,02	0,00	0,00	6,00	7,50	0,06	0,08	13,8	17,3	25,2	31,5	8,4	10,5	0,54	0,68			
Виточки рыбные "Морячка" с маслом	75/5	100/3	12,0	14,0	2,8	3,7	7,3	9,9	117,0	156,0	0,12	0,14	0,03	0,04	1,21	1,25	0,54	0,67	158,0	178,0	129,0	148,0	15,0	18,0	0,90	1,82			
Рагу овощное	150	180	3,5	4,2	7,7	9,2	16,1	19,3	135,0	162,0	0,12	0,14	0,03	0,04	18,10	21,72	0,55	0,66	62,3	74,8	74,0	98,0	34,3	41,2	0,62	0,74			
Чай с зефиром	200/30	200/30	0,2	0,2	0,0	0,0	28,0	28,0	142,0	142,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,55	1,55	0,00	0,00	42,0	42,0	132,0	132,0	1,5	1,5	0,08	0,08			
Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27			
Обед				18,3	21,0	10,6	13,1	70,8	76,8	485,3	552,8	0,3	0,4	0,1	0,1	26,9	32,0	1,7	1,9	287,2	323,1	379,7	429,0	63,4	75,4	2,4	3,6		
Маринад овощной (морковь отв., лук, том. паста, сахар, масло растит.)	75	100	1,4	1,8	6,8	9,1	7,5	10,0	96,6	128,8	0,04	0,05	0,00	0,00	1,30	1,80	1,00	1,50	36,9	40,0	44,2	58,9	15,5	16,7	0,89	1,25			
Рассольник "Домашний" со сметаной	200/10	250/10	2,1	2,6	5,1	6,8	10,5	12,9	96,1	123,6	0,0	0,0	0,0	0,0	10,3	12,8	0,1	0,13	31,8	37,7	143,3	191,0	29,2	35,2	1,14	0,90			
Мясо "Нежное" в соусе	50/50	50/50	10,5	10,5	16,2	16,2	3,7	3,7	159,0	159,0	0,06	0,06	0,32	0,32	1,29	1,29	1,83	1,83	118,0	118,0	201,0	201,0	24,7	24,7	1,33	1,33			
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	2,8	3,4	6,8	8,1	22,4	31,0	168,7	202,5	0,20	0,24	0,02	0,02	0,00	0,00	0,90	1,10	158,0	190,0	245,0	298,0	37,2	44,6	0,40	0,50			
Напиток из сухофруктов	200	200	0,4	0,4	0,0	0,0	31,0	31,0	125,6	125,6	0,01	0,01	0,00	0,00	0,30	0,30	0,00	0,00	8,5	8,5	10,0	10,0	8,0	8,0	0,91	0,91			
Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27			











Г.ЦК	Котлеты «Крестьянские» с маслом	75/5	100/5	10,0	13,3	3,0	4,0	6,0	8,0	90,0	120,0	0,10	0,13	0,02	0,03	0,09	0,10	0,50	0,60	96,0	128,0	182,0	242,0	18,5	24,7	0,80	1,06	
516/04	Макаронь отвариные	150	180	5,3	6,4	6,2	7,4	25,3	30,4	178,0	214,0	0,09	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	1,19	1,43	19,8	23,8	45,4	54,5	8,9	10,7	0,36	0,43	
638/04	Компот из кураги	200	200	1,2	1,2	0,0	0,0	21,6	21,6	126,0	126,0	0,03	0,03	0,00	0,00	1,90	1,90	0,00	0,00	39,6	39,6	40,0	40,0	0,3	0,3	0,01	0,01	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27	
	Хлеб ржаной	32,5	32,5	3,0	3,0	0,2	0,2	19,3	19,3	91,0	91,0	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	23,8	23,8	19,5	19,5	9,2	9,2	0,60	0,60	
	Итого:			27,2	31,1	18,0	22,6	110,2	122,6	787,8	913,2	0,5	0,6	0,1	0,1	12,9	15,8	3,2	3,7	377,9	444,7	467,3	602,2	67,2	82,9	4,2	5,1	
	12 день			48,6	57,8	48,7	57,4	184,9	199,2	1422,1	1619,9	0,7	0,9	0,1	0,1	24,1	28,1	5,4	7,4	522,8	626,4	796,5	964,5	107,4	133,9	8,1	11,0	
	Завтрак																											
	Десерт фруктовый «Манарина»	100	100	0,5	0,5	0,0	0,0	16,0	16,0	95,6	95,6	0,04	0,04	0,00	0,00	22,00	22,00	0,40	0,40	8,0	8,0	8,0	8,0	11,0	11,0	0,60	0,60	
ТТК	Мякоть птицы тушеная в соусе	40/50	50/50	13,3	16,7	4,2	4,6	4,3	4,8	130,6	145,2	0,06	0,07	0,30	0,33	0,66	0,73	0,27	0,30	14,2	15,8	129,0	130,0	27,9	31,0	1,25	1,40	
302/04	Каша пшеничная вязкая	150	180	1,6	2,1	6,8	8,2	22,4	26,9	157,2	189,4	0,20	0,24	0,00	0,00	0,00	0,06	0,07	0,07	58,0	70,0	190,0	228,0	14,1	16,9	1,00	1,20	
692/04	Кофейный напиток	200	200	2,5	2,5	3,6	3,6	28,7	28,7	152,0	152,0	0,01	0,01	0,02	0,02	0,30	0,30	0,14	0,14	64,0	64,0	22,9	22,9	51,5	51,5	0,30	0,30	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27	
	Обед			20,5	24,4	14,8	16,6	89,7	94,6	620,8	667,5	0,4	0,4	0,3	0,4	23,0	23,0	1,4	1,4	155,3	168,9	389,4	428,4	108,7	114,6	3,4	3,8	
19/04	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидор свеж., огурц. свеж., масло растит., соль, сахар)	75	100	0,5	0,8	3,0	5,0	2,5	4,2	38,9	52,9	0,0	0,1	0,0	0,0	11,3	15,0	1,0	1,7	12,4	20,7	21,2	35,4	10,0	16,7	0,67	1,12	
ТТК-425	Суп "Речинное зернышко" с щепотками	200/25	250/25	7,2	8,6	4,9	6,5	21,2	28,3	157,9	210,5	0,08	0,11	0,01	0,01	3,28	4,37	0,29	0,39	98,0	122,0	47,7	64,0	10,9	14,5	1,03	1,37	
438/04	Рыба тушеная с овощами	50/50	75/75	10,6	17,7	7,6	8,6	5,6	8,4	112,0	168,0	0,08	0,09	0,20	0,30	0,00	0,00	0,96	0,98	102,0	133,0	101,0	162,0	28,7	39,6	1,20	1,20	
520/04	Картофельное пюре	150	180	3,2	3,8	6,8	8,2	21,9	26,3	164,0	196,8	0,16	0,19	0,09	0,11	15,90	19,08	0,37	0,44	38,6	48,3	97,0	116,4	23,0	27,6	1,20	1,44	
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	200/7	0,3	0,3	0,0	0,0	15,2	15,2	62,0	62,0	0,01	0,01	0,00	0,00	3,00	3,00	0,00	0,00	8,5	8,5	10,0	10,0	1,4	1,4	0,91	0,91	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27	
	Хлеб ржаной	32,5	32,5	3,0	3,0	0,2	0,2	19,3	19,3	91,0	91,0	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	23,8	23,8	19,5	19,5	9,2	9,2	0,60	0,60	
	Итого:			27,4	36,8	22,7	28,7	104,1	120,0	711,2	866,6	0,5	0,6	0,3	0,4	33,4	41,5	3,2	4,1	294,4	387,3	315,9	426,8	87,4	113,1	5,9	6,9	
	Итого за 12 дней			47,9	61,3	37,4	45,2	193,8	214,7	1331,9	1534,0	0,9	1,0	0,6	0,8	56,4	64,5	4,6	5,5	449,7	556,2	705,3	855,2	196,0	227,7	9,3	10,7	
	Средняя величина за 12 дней			521,9	614,5	517,4	627,7	2295,7	2533,9	15989,0	18394,5	8,4	10,0	4,8	6,2	418,9	495,3	72,6	86,6	7324,8	8534,3	11214,7	12959,6	1779,0	2111,5	85,2	104,6	
	Соотношение белков жиров и углеводов			43,5	51,2	43,1	52,3	191,3	211,2	1332,4	1532,9	0,7	0,8	0,4	0,5	34,9	41,3	6,1	7,2	610,4	711,2	934,6	1080,0	148,2	176,0	7,1	8,7	



- \* младшие классы - с 7 до 11 лет
- \* старшие классы - с 11 до 17 лет

Примечание: при составлении меню использованы:

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 г. г. Москва
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Под общей редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2010 г. г. Москва
3. СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"
4. Согласно СанПиН 2.4.5.2409-08г пункт 6.8. для обучающихся образовательных учреждений необходимо организовать двухразовое горячее питание (завтрак и обед).
5. Согласно СанПиН 2.4.5.2409-08г завтрак должен составлять 20-25 %, обед должен составлять 30-35% от рекомендуемых суточных норм физиологических потребностей учащихся школ в пищевых веществах и энергии
6. Согласно СанПиН 2.4.5. 2409-08 с 1 марта биода из овощей прошлого урожая заменяются на другие блюда, в которых овощи проходят термическую обработку.
7. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5-4-х часов.

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 7 до 11 лет и с 11 лет и старше в пищевых веществах и энергии для завтрака согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"

Нормы физиологических потребностей для детей рекомендуемые для завтрака и обеда		
	7-11 лет	11 лет и старше
Белки, гр	38,5 - 46,2	45,0 - 54,0
Жиры, гр	39,5 - 47,4	46,0 - 55,2
Углеводы,	167,5 - 201,0	191,5 - 229,8
Энергетическая ценность, ккал	1175,0 - 1410,0	1356,5 - 1627,8
Витамин В <sub>1</sub> (мг)	0,6 - 0,7	0,7 - 0,84
Витамин А (мг)	0,35 - 0,4	0,45 - 0,54
Витамин С (мг)	30,0 - 36,0	35,0 - 42,0
Витамин Е (мг)	5,0 - 6,0	6,0 - 7,2
Кальций (мг)	550,0 - 660,0	600,0 - 720,0
Фосфор (мг)	825,0 - 990,0	900,0 - 1080,0
Магний (мг)	125,0 - 150,0	150,0 - 180,0
Железо (мг)	6,0 - 7,2	8,5 - 10,2

Генеральный директор ООО "Школьное питание"



В.П.Гусева