Приложение 6.1. Вариант 1

к Региональному стандарту оказания услуги

по обеспечению горячим питанием обучающихся

государственных и муниципальных

образовательных организаций Курской области

**Примерное десятидневное меню**

**для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с 7 до 11 лет**

**(завтрак, обед, полдник)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры по сборнику** | **Прием пищи,** | **Масса порции** |  | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **наименование блюда** | **(г)** | **Пищевые вещества** | | | **(мг)** | | | **(мг)** | | | |
|  |  | **(г)** | | |  | | |  | | | |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
|  | **I ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 161-94 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,5 | 9,8 | 23,3 | 194,5 | 0,1 | 0,9 | - | 182,5 | 170,7 | 22,5 | 0,4 |
| 288-94 | Драчена | 70 | 7,4 | 5,7 | 19,9 | 196,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 38 | 103,4 | 9,4 | 1 |
| 66-ТТК | Напиток "Мокко" | 200 | 1,5 | 2,5 | 7,2 | 56,8 | 0,1 | 3,9 | 0,1 | 36 | 27 | 4,2 | 0,2 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Завтрак итог:*** | **503** | **17,7** | **18,3** | **64,1** | **515,4** | **0,3** | **4,9** | **0,2** | **263,2** | **325,7** | **45,8** | **2,2** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28-ТТК | Салат "Солнечный" | 60 | 1,7 | 9 | 8,3 | 120 | - | - | 29,3 | 14,2 | 17,4 | - | - |
| 1-ТТК | Свекольник | 200 | 5,6 | 3,6 | 18,8 | 128,2 | 0,2 | 4,5 | 39,2 | 34,5 | 77,3 | 32 | 1,8 |
| 4-ТТК | Биточки "Фантазия" с соусом | 110 | 10,8 | 6,2 | 17,6 | 140,2 | - | 0,5 | - | 10 | 52,8 | 8,1 | 0,6 |
| 463-94 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,2 | 4,4 | 41,5 | 230,9 | 0,2 | - | 5,5 | 17,4 | 156,2 | 92,6 | 3 |
|  | Кондитерские изделия | 10 | 0,6 | 0,6 | 4,6 | 23,2 | - | 232,3 | 0,9 | 22,5 | 15,5 | 11,3 | 3,1 |
|  | Сок | 200 | 0,6 | - | 7,6 | 110,3 | - | 4 | - | 40 | 24 | 18 | 0,8 |
|  | Батон | 50 | 3,8 | 1,5 | 15,4 | 61,9 | 0,1 | - | - | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Обед итог:*** | **813** | **31,6** | **25,6** | **127,5** | **882,7** | **0,5** | **241,3** | **74,9** | **154,8** | **400,3** | **178,2** | **10,5** |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47-ТТК | Салат "Позитив" | 100 | 1,9 | 15,1 | 9,3 | 66,9 | 0,1 | 7 | - | 27 | 56,3 | 23,4 | 0,7 |
| 1/2-ТТК | Котлета "Сказка" | 100 | 11,4 | 13,8 | 14,4 | 118,8 | 0,1 | 0,1 | - | 12,8 | 108,6 | 11,7 | 1 |
| 13-ТТК | Напиток из сухофруктов | 200 | 0,4 | - | 27,4 | 51,4 | - | 0,2 | 23,4 | 20,3 | 13,9 | 5,4 | 1,1 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Полдник итог:*** | **433** | **16** | **29,2** | **64,8** | **305,1** | **0,2** | **7,3** | **23,4** | **66,8** | **203,4** | **50,2** | **3,4** |
|  | ***Итого:*** | **1719** | **65,3** | **73,1** | **256,4** | **1703,2** | **1** | **253,5** | **98,5** | **484,8** | **929,4** | **274,2** | **16,1** |
|  | **II ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр | 10 | 4,4 | 5,6 | - | 74,8 | - | 0,4 | - | 92 | 52,4 | 4,9 | 0,1 |
| 262-94 | Каша молочная рисовая, с маслом, сахаром | 200/5/5 | 6,9 | 6,3 | 41,6 | 248,2 | 0,1 | 1 | - | 190,1 | 197,9 | 33,5 | 0,4 |
|  | Выпечка | 80 | 1,7 | 7,1 | 6,1 | 130,6 | 0,2 | 1,1 | 0,1 | 123 | 169,5 | 27,1 | 1,3 |
| 628-94 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 13,8 | 53,1 | - | - | - | 4,7 | 7,4 | 4 | 0,8 |
|  | ***Завтрак итог:*** | **500** | **13,2** | **19** | **61,5** | **506,7** | **0,3** | **2,5** | **0,1** | **409,8** | **427,2** | **69,5** | **2,6** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16-ТТК | Салат "Дуэт" | 60 | 1 | 3,9 | 6,2 | 58,1 | - | 2,9 | 29,1 | 16,3 | 23 | 11,2 | 0,7 |
| 129-94 | Рассольник ленинградский | 200 | 3,3 | 2,4 | 8,9 | 60,2 | 0,2 | 4,6 | - | 33,2 | 84 | 29,1 | 1,7 |
| 50-ТТК | Шницель "Рыбачок" | 90 | 19,2 | 14,8 | 15,1 | 187,7 | 0,1 | - | 10,2 | 12,5 | 143,2 | 17,8 | 1,2 |
| 472-94 | Пюре картофельное | 150 | 5,1 | 3,4 | 32,5 | 183,6 | 0,1 | - | 6,9 | 9,8 | 41,5 | 7,4 | 0,7 |
| 773-97 | Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | - | 25,4 | 96,3 | - | - | - | 4,7 | 7,4 | 4 | 0,8 |
|  | Батон | 50 | 3,8 | 1,5 | 15,4 | 61,9 | 0,1 | - | - | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Обед итог:*** | **783** | **35,3** | **26,3** | **117,2** | **715,8** | **0,5** | **7,5** | **46,2** | **92,7** | **356,2** | **85,7** | **6,3** |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 430-94 | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 18,7 | 16 | 39,9 | 109,1 | 0,2 | 18,5 | - | 33,9 | 280 | 63,2 | 3,7 |
| 762-97 | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 1 | 17,5 | 31,6 | - | 0,3 | - | 51,4 | 47,7 | 6 | 0,1 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Полдник итог:*** | **433** | **22,4** | **17,3** | **71,1** | **208,7** | **0,2** | **18,8** | **0** | **92** | **352,3** | **78,9** | **4,4** |
|  | ***Итого:*** | **1716** | **70,9** | **62,6** | **249,8** | **1431,2** | **1** | **28,8** | **46,3** | **594,5** | **1135,7** | **234,1** | **13,3** |
|  | **III ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 261-94 | Каша "Янтарная" | 200 | 7,8 | 9,1 | 37,3 | 262,3 | 0,2 | 19,5 | - | 143,7 | 198,8 | 45,6 | 1,6 |
| 452-2012 | Оладьи с творогом | 100 | 10,2 | 3,4 | 16,3 | 91,7 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 143,1 | 227,5 | 22,1 | 0,8 |
| 630-94 | Чай с молоком | 200 | 3,4 | 3 | 16,1 | 75,7 | - | 0,3 | - | 54,6 | 49,7 | 8,6 | 0,6 |
|  | ***Завтрак итог:*** | **500** | **21,4** | **15,5** | **69,7** | **429,7** | **0,3** | **20,1** | **0,1** | **341,4** | **476** | **76,3** | **3** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец консерв. | 60 | 0,7 | 7,2 | 2,8 | 26,4 | - | 2,2 | - | 12,2 | 48,5 | 10,4 | 0,4 |
| 120-94 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 0,9 | 3,6 | 15,9 | 57,4 | - | 2,9 | 32,2 | 16,3 | 23 | 11,2 | 0,7 |
| 394-94 | Жаркое по-домашнему | 200 | 15,1 | 6,3 | 39,5 | 280,1 | 0,2 | 13,7 | 0,1 | 43,9 | 210,7 | 54,9 | 2,3 |
| 297-94 | Запеканка из творога (десерт) | 45 | 10,2 | 5,8 | 19,3 | 92,2 | 0,1 | 39,8 | 0,2 | 90,2 | 109,2 | 18,2 | 0,7 |
|  | Сок | 200 | 0,2 | - | 13,8 | 53,1 | - | - | - | 4,7 | 7,4 | 4 | 0,8 |
|  | Батон | 50 | 3,8 | 1,5 | 15,4 | 61,9 | 0,1 | - | - | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Обед итог:*** | **788** | **33,2** | **24,7** | **120,4** | **639,1** | **0,4** | **58,6** | **32,5** | **183,5** | **455,9** | **114,9** | **6,1** |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 482-94 | Капуста тушеная | 180 | 4,1 | 3,6 | 18,8 | 41,7 | 0,1 | 38,3 | - | 95,3 | 69,3 | 34,1 | 1,3 |
| 55/2-ТТК | Биточки "Русалочка" | 100 | 6,6 | 9,1 | 17,3 | 108,3 | 0,1 | 0,3 | 17,3 | 12,1 | 89,3 | 14,5 | 0,6 |
| 11-ТТК | Напиток "Здоровье" | 200 | 0,5 | - | 21,6 | 21,2 | - | 30,9 | 52,4 | 17 | 10,1 | 4,6 | 2,3 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Полдник итог:*** | **513** | **13,5** | **13** | **71,4** | **239,2** | **0,2** | **69,5** | **69,7** | **131,1** | **193,3** | **62,9** | **4,8** |
|  | ***Итого:*** | **1801** | **68,1** | **53,2** | **261,5** | **1308** | **0,9** | **148,2** | **102,3** | **656** | **1125,2** | **254,1** | **13,9** |
|  | **IV ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр | 10 | 4,4 | 5,6 | - | 74,8 | - | 0,4 | - | 92 | 52,4 | 4,9 | 0,1 |
| 262-94 | Каша молочная манная с маслом, с сахаром | 200/5/5 | 7,6 | 6,9 | 38,3 | 244,2 | 0,1 | 0,9 | - | 186,5 | 180,6 | 24,7 | 0,4 |
|  | Выпечка | 80 | 8,4 | 9,6 | 14,2 | 107,4 | - | 5,4 | - | 35,5 | 29,8 | 5,4 | 0,2 |
| 629-94 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,6 | - | 25,4 | 96,3 | - | 88 | - | 11,2 | 3,1 | 3,1 | 4,6 |
|  | ***Завтрак итог:*** | **507** | **21** | **22,1** | **77,9** | **522,7** | **0,1** | **94,7** | **0** | **325,2** | **265,9** | **38,1** | **5,3** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1-97 | Бутерброд с маслом | 10/25 | 2 | 15,2 | 13 | 198,1 | - | 0,3 | 0,41 | 203,9 | 121,9 | 12,6 | 0,5 |
| 75-94 | Икра свекольная | 60 | 0,9 | 3,6 | 5,9 | 57,4 | - | 2,9 | 29,1 | 16,3 | 23 | 11,2 | 0,7 |
| 138-94 | Суп картофельный с бобовыми (с горохом) | 200 | 0,9 | 3,6 | 5,9 | 57,4 | - | 2,9 | 32,2 | 16,3 | 23 | 11,2 | 0,7 |
| 38-ТТК | Биточки "Сочные" | 100 | 11,7 | 9,1 | 15,3 | 147,5 | 0,1 | 2,5 | 0,4 | 22 | 108,9 | 15,3 | 0,8 |
| 469-94 | Макароны отварные | 150 | 5,1 | 3,4 | 32,5 | 183,6 | 0,1 | - | 6,9 | 9,8 | 41,5 | 7,4 | 0,7 |
|  | Сок | 200 | 0,4 | - | 27,4 | 115,5 | - | 0,2 | 23,4 | 20,3 | 13,9 | 5,4 | 1,1 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Обед итог:*** | **835** | **23,3** | **35,2** | **113,7** | **827,5** | **0,2** | **8,8** | **92,41** | **295,3** | **356,8** | **72,8** | **5,1** |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5-ТТК | Жаркое с фрикадельками | 200 | 7 | 12 | 38,2 | 109 | 0,2 | 6,9 | - | 23 | 117,6 | 31,7 | 1,4 |
|  | Фрукты | 100 | 0,6 | 0,6 | 4,6 | 33,5 | - | 232,3 | 0,9 | 22,5 | 15,5 | 11,3 | 3,1 |
| 628-94 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 13,8 | 31,7 | - | - | - | 4,7 | 7,4 | 4 | 0,8 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Полдник итог:*** | **533** | **10,1** | **12,9** | **70,3** | **242,2** | **0,2** | **239,2** | **0,9** | **56,9** | **165,1** | **56,7** | **5,9** |
|  | ***Итого:*** | **1875** | **54,4** | **70,2** | **261,9** | **1592,4** | **0,5** | **342,7** | **93,31** | **677,4** | **787,8** | **167,6** | **16,3** |
|  | **V ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 262-94 | Каша молочная геркулесовая с масл.,с сахаром | 200/5/5 | 7,8 | 8,3 | 34,3 | 238,3 | 0,2 | 0,9 | - | 198,4 | 252,3 | 51,4 | 1,2 |
| 628-94 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 13,8 | 53,1 | - | - | - | 4,7 | 7,4 | 4 | 0,8 |
|  | Фрукты | 100 | 8,8 | 9,7 | 5,3 | 104,3 | 0,2 | 2,2 | 56,8 | 44,4 | 44,2 | 13,1 | 1 |
|  | ***Завтрак итог:*** | **510** | **16,8** | **18** | **53,4** | **395,7** | **0,4** | **3,1** | **56,8** | **247,5** | **303,9** | **68,5** | **3** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-ТТК | Салат из свежей капусты с лимоном | 60 | 1,7 | 9 | 8,3 | 120 | - | - | 29,3 | 14,2 | 17,4 | - | - |
| 1-ТТК | Свекольник | 200 | 6,8 | 5,2 | 19,9 | 103,4 | 0,1 | 7,3 | - | 27,2 | 74,4 | 26,2 | 1 |
| 8-ТТК | Филе бедра | 90 | 19,2 | 14,8 | 15,1 | 128 | 0,1 | - | 10,2 | 12,5 | 143,2 | 17,8 | 1,2 |
| 469-94 | Макароны отварные | 150 | 5,1 | 3,4 | 32,5 | 183,6 | 0,1 | - | 6,9 | 9,8 | 41,5 | 7,4 | 0,7 |
| 629-94 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,6 | - | 25,4 | 96,3 | - | 88 | - | 11,2 | 3,1 | 3,1 | 4,6 |
|  | Батон | 50 | 3,8 | 1,5 | 15,4 | 61,9 | 0,1 | - | - | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Обед итог:*** | **783** | **39,5** | **34,2** | **130,3** | **761,2** | **0,4** | **95,3** | **46,4** | **91,1** | **336,7** | **70,7** | **8,7** |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25-ТТК | Колобки тушеные в соусе | 110 | 15,2 | 16,4 | 17,8 | 109,3 | - | 0,5 | - | 10 | 52,8 | 8,1 | 0,6 |
| 465-94 | Рис отварной | 180 | 4,3 | 5 | 41,9 | 79,8 | - | - | 5,7 | 5,2 | 74,2 | 24,1 | 0,5 |
| 642-94 | Какао с молоком | 200 | 3,5 | 2,5 | 24,1 | 47,7 | - | 0,5 | - | 104,3 | 111,8 | 18,1 | 0,6 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Полдник итог:*** | **523** | **25,3** | **24,2** | **97,5** | **304,8** | **0** | **1** | **5,7** | **126,2** | **263,4** | **60** | **2,3** |
|  | ***Итого:*** | **1816** | **81,6** | **76,4** | **281,2** | **1461,7** | **0,8** | **99,4** | **108,9** | **464,8** | **904** | **199,2** | **14** |
|  | **VI ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 161-94 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,5 | 9,8 | 23,3 | 194,5 | 0,1 | 0,9 | - | 182,5 | 170,7 | 22,5 | 0,4 |
| 284-94 | Омлет натуральный | 70 | 7,4 | 5,7 | 19,9 | 196,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 38 | 103,4 | 9,4 | 1 |
| 642-94 | Какао с молоком | 200 | 1,5 | 2,5 | 7,2 | 156,8 | 0,1 | 3,9 | 0,1 | 36 | 27 | 4,2 | 0,2 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Завтрак итог:*** | **503** | **17,7** | **18,3** | **64,1** | **615,4** | **0,3** | **4,9** | **0,2** | **263,2** | **325,7** | **45,8** | **2,2** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 62-97 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,8 | 7,6 | 4,8 | 89 | - | 17,5 | - | 12,1 | 19,7 | 7,8 | 0,3 |
| ТТК-15 | Суп картофельный с бобовыми (с горохом) | 200 | 6,9 | 4,6 | 15,6 | 210,6 | 0,1 | 6 | 3,1 | 14,2 | 53 | 21 | 0,7 |
| 401-94 | Гуляш | 90 | 14,3 | 12,1 | 13,5 | 179,4 | - | 1,9 | 43,5 | 10,9 | 158,7 | 17,5 | 1,9 |
| 463-94 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,2 | 4,4 | 41,5 | 230,9 | 0,2 | - | 5,5 | 17,4 | 156,2 | 92,6 | 3 |
|  | Фрукты | 100 | 0,6 | 0,6 | 24,6 | 123,2 | - | 232,3 | 0,9 | 22,5 | 15,5 | 11,3 | 3,1 |
| 628-94 | Чай с сахаром (каркаде) | 200 | 0,6 | - | 25,4 | 96,3 | - | 88 | - | 11,2 | 3,1 | 3,1 | 4,6 |
|  | Батон | 50 | 3,8 | 1,5 | 15,4 | 61,9 | 0,1 | - | - | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Обед итог:*** | **883** | **36,5** | **31,1** | **154,5** | **1059,3** | **0,4** | **345,7** | **53** | **104,5** | **463,3** | **169,5** | **14,8** |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60-94 | Винегрет овощной | 100 | 5 | 8,3 | 6 | 41,7 | - | 5,6 | 33,2 | 14,1 | 18,9 | 9,1 | 0,3 |
| 3/2-ТТК | Котлета "Курочка ряба" | 100 | 9,6 | 10,3 | 10,3 | 68,4 | - | 0,2 | - | 12,2 | 89,7 | 11,8 | 0,7 |
| 773-97 | Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | - | 25,4 | 24,9 | - | 88 | - | 11,2 | 3,1 | 3,1 | 4,6 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Полдник итог:*** | **433** | **17,5** | **18,9** | **55,4** | **203** | **0** | **93,8** | **33,2** | **44,2** | **136,3** | **33,7** | **6,2** |
|  | ***Итого:*** | **1819** | **71,7** | **68,3** | **274** | **1877,7** | **0,7** | **444,4** | **86,4** | **411,9** | **925,3** | **249** | **23,2** |
|  | **VII ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 262-94 | Каша молочная манная с маслом, с сахаром | 200/5/5 | 7,6 | 6,9 | 38,3 | 244,2 | 0,1 | 0,9 | - | 186,5 | 180,6 | 24,7 | 0,4 |
| 452-2012 | Оладьи с творогом | 100 | 8,4 | 9,6 | 24 | 207,4 | - | 5,4 | - | 35,5 | 29,8 | 5,4 | 0,2 |
| 762-97 | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 1 | 17,5 | 81,6 | - | 0,3 | - | 51,4 | 47,7 | 6 | 0,1 |
|  | ***Завтрак итог:*** | **510** | **17,4** | **17,5** | **79,8** | **533,2** | **0,1** | **6,6** | **0** | **273,4** | **258,1** | **36,1** | **0,7** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60-94 | Винегрет овощной | 60 | 1,6 | 4 | 2,3 | 50,7 | - | 0,4 | - | 8,7 | 21,9 | 6,8 | 0,2 |
| 138-94 | Суп картофельный с бобовыми (с горохом) | 200 | 5,6 | 3,6 | 18,8 | 128,2 | 0,2 | 4,5 | 39,2 | 34,5 | 77,3 | 32 | 1,8 |
| 10-ТТК | Котлета "Школьная" | 100 | 13,5 | 13,7 | 34,9 | 133,6 | 0,1 | 2,5 | 22,4 | 11 | 108,9 | 15,3 | 0,8 |
| 469-94 | Макароны отварные | 150 | 5,1 | 3,4 | 32,5 | 183,6 | 0,1 | - | 6,9 | 9,8 | 41,5 | 7,4 | 0,7 |
|  | Фрукты | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,6 | 63,5 | - | 232,3 | 0,9 | 22,5 | 15,5 | 11,3 | 3,1 |
|  | Сок | 200 | 0,5 | - | 11,6 | 82,6 | - | 30,9 | 52,4 | 17 | 10,1 | 4,6 | 2,3 |
|  | Батон | 50 | 3,8 | 1,5 | 15,4 | 61,9 | 0,1 | - | - | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Обед итог:*** | **893** | **33** | **27,1** | **143,8** | **772,1** | **0,5** | **270,6** | **121,8** | **119,7** | **332,3** | **93,6** | **10,1** |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13-ТТК | Плов "Дружба" | 200 | 19,1 | 15,7 | 47,9 | 126,2 | 0,1 | 2,3 | 89,1 | 25,5 | 263,9 | 50,9 | 2,8 |
| 11-ТТК | Напиток "Здоровье" | 200 | 0,6 | - | 27,6 | 50,3 | - | 4 | - | 40 | 24 | 18 | 0,8 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Полдник итог:*** | **433** | **22** | **16** | **89,2** | **244,5** | **0,1** | **6,3** | **89,1** | **72,2** | **312,5** | **78,6** | **4,2** |
|  | ***Итого:*** | **1836** | **72,4** | **60,6** | **312,8** | **1549,8** | **0,7** | **283,5** | **210,9** | **465,3** | **902,9** | **208,3** | **15** |
|  | **VIII ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 261-94 | Каша "Янтарная" | 200 | 7,8 | 9,1 | 37,3 | 262,3 | 0,2 | 19,5 | - | 143,7 | 198,8 | 45,6 | 1,6 |
| 628-94 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 13,8 | 53,1 | - | - | - | 4,7 | 7,4 | 4 | 0,8 |
|  | Фрукты | 100 | 8,8 | 9,7 | 14,2 | 184,3 | 0,2 | 2,2 | 56,8 | 44,4 | 44,2 | 13,1 | 1 |
|  | ***Завтрак итог:*** | **500** | **16,8** | **18,8** | **65,3** | **499,7** | **0,4** | **21,7** | **56,8** | **192,8** | **250,4** | **62,7** | **3,4** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3-97 | Бутерброд с сыром | 10/25 | 6,1 | 5,1 | 12,2 | 121,9 | - | 0,1 | - | 177,7 | 71,2 | 8,3 | 0,4 |
| 18-ТТК | Салат "Марина" | 60 | 3,3 | 4,8 | 17 | 71,5 | - | 2,2 | - | 7,6 | 39,2 | 7,7 | 0,4 |
| 120-94 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 6,9 | 4,6 | 15,6 | 210,6 | 0,1 | 6 | 3,1 | 14,2 | 53 | 21 | 0,7 |
| 50-ТТК | Шницель "Рыбачок" | 100 | 6,9 | 12,2 | 9,8 | 116,9 | - | 0,4 | - | 6,5 | 64,7 | 7,7 | 0,5 |
| 472-94 | Пюре картофельное | 150 | 2,8 | 3,7 | 18,9 | 118,1 | 0,1 | 9,1 | 6,4 | 35,4 | 81,1 | 25,9 | 0,9 |
| 642-94 | Какао с молоком | 200 | 3,5 | 2,5 | 24,1 | 129,1 | - | 0,7 | - | 6,2 | 8,2 | 4,4 | 0,8 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Обед итог:*** | **778** | **31,8** | **33,2** | **111,3** | **836,1** | **0,2** | **18,5** | **9,5** | **254,3** | **342** | **84,7** | **4,3** |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 469-94 | Макароны отварные | 180 | 6,1 | 4,1 | 38,9 | 110,3 | 0,1 | - | 6,9 | 9,8 | 41,5 | 7,4 | 0,7 |
| 39/2-ТТК | Котлета "Ассоль" | 100 | 13 | 18 | 29 | 116,2 | 0,2 | 0,4 | - | 14,4 | 70,3 | 16,6 | 1,4 |
|  | Сок | 200 | 0,4 | - | 27,4 | 40 | - | 0,2 | 23,4 | 20,3 | 13,9 | 5,4 | 1,1 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Полдник итог:*** | **513** | **21,8** | **22,4** | **109** | **334,5** | **0,3** | **0,6** | **30,3** | **51,2** | **150,3** | **39,1** | **3,8** |
|  | ***Итого:*** | **1841** | **70,4** | **74,4** | **285,6** | **1670,3** | **0,9** | **40,8** | **96,6** | **498,3** | **742,7** | **186,5** | **11,5** |
|  | **IX ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 262-94 | Каша молочная рисовая, с сахаром | 200/5/5 | 6,9 | 6,3 | 41,6 | 248,2 | 0,1 | 1 | - | 190,1 | 197,9 | 33,5 | 0,4 |
| 452-2012 | Оладьи с творогом | 100 | 10,2 | 3,4 | 16,3 | 91,7 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 143,1 | 227,5 | 22,1 | 0,8 |
| 630-94 | Чай с молоком | 200 | 3,4 | 3 | 16,1 | 75,7 | - | 0,3 | - | 54,6 | 49,7 | 8,6 | 0,6 |
|  | ***Завтрак итог:*** | **510** | **20,5** | **12,7** | **74** | **415,6** | **0,2** | **1,6** | **0,1** | **387,8** | **475,1** | **64,2** | **1,8** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36-ТТК | Салат "Огонек" | 60 | 1,6 | 4 | 2,3 | 50,7 | - | 0,4 | - | 8,7 | 21,9 | 6,8 | 0,2 |
| 110-94 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2,2 | 4,7 | 13,1 | 99,6 | - | 9,7 | 31,2 | 46,1 | 55,1 | 22,2 | 1,1 |
| 390-94 | Мясо тушеное | 90 | 13,6 | 18,6 | 42,4 | 231 | 0,2 | 0,4 | - | 14,4 | 70,3 | 16,6 | 1,4 |
| 472-94 | Пюре картофельное | 150 | 2,8 | 3,7 | 18,9 | 118,1 | 0,1 | 9,1 | 6,4 | 35,4 | 81,1 | 25,9 | 0,9 |
| 13-ТТК | Напиток из сухофруктов | 200 | 0,4 | - | 27,4 | 115,5 | - | 0,2 | 23,4 | 20,3 | 13,9 | 5,4 | 1,1 |
|  | Батон | 50 | 3,8 | 1,5 | 15,4 | 61,9 | 0,1 | - | - | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Обед итог:*** | **783** | **26,7** | **32,8** | **133,2** | **744,8** | **0,4** | **19,8** | **61** | **141,1** | **299,4** | **93,1** | **5,9** |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41-ТТК | Салат "Арт" | 100 | 0,8 | 5,2 | 3,8 | 55,4 | - | 2,7 | - | 10,2 | 9,6 | 4,2 | 0,2 |
| 338-д/с | Рыба в яйце | 100 | 15,3 | 11,4 | 6,3 | 116,3 | 0,1 | 0,6 | - | 34,7 | 215,7 | 36,4 | 0,9 |
| 67-ТТК | Компот "Янтарь" | 200 | 0,7 | - | 21,8 | 33,7 | - | 31 | - | 18,5 | 1,1 | 1,2 | 4,6 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Полдник итог:*** | **433** | **19,1** | **16,9** | **45,6** | **273,4** | **0,1** | **34,3** | **0** | **70,1** | **251** | **51,5** | **6,3** |
|  | ***Итого:*** | **1726** | **66,3** | **62,4** | **252,8** | **1433,8** | **0,7** | **55,7** | **61,1** | **599** | **1025,5** | **208,8** | **14** |
|  | **X ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр | 10 | 4,4 | 5,6 | - | 74,8 | - | 0,4 | - | 92 | 52,4 | 4,9 | 0,1 |
| 262-94 | Каша молочная геркулесовая с масл.,с сахаром | 200/5/5 | 7,8 | 8,3 | 34,3 | 238,3 | 0,2 | 0,9 | - | 198,4 | 252,3 | 51,4 | 1,2 |
|  | Выпечка | 80 | 2,7 | 2,1 | 7,3 | 108,4 | 0,2 | 1,1 | 0,1 | 123 | 169,5 | 27,1 | 1,3 |
| 629-94 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,6 | - | 25,4 | 96,3 | - | 88 | - | 11,2 | 3,1 | 3,1 | 4,6 |
|  | ***Завтрак итог:*** | **507** | **15,5** | **16** | **67** | **517,8** | **0,4** | **90,4** | **0,1** | **424,6** | **477,3** | **86,5** | **7,2** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4-ТТК | Салат "Витаминный" | 60 | 1,1 | 5,1 | 12,7 | 60,2 | - | 13 | - | 17,1 | 16,9 | 7,9 | 0,3 |
| 139-94 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 6,9 | 5,5 | 8,2 | 109,5 | - | 0,6 | 39,4 | 13,6 | 70,7 | 11,2 | 0,6 |
| 403-94 | Плов | 200 | 19,1 | 15,7 | 47,9 | 371,4 | 0,1 | 2,3 | 89,1 | 25,5 | 263,9 | 50,9 | 2,8 |
| 294-94 | Сырники из творога (десерт) | 45 | 8,8 | 7,8 | 18,3 | 178,6 | - | 0,2 | - | 105,2 | 139,4 | 13,5 | 0,3 |
|  | Сок | 200 | 0,2 | - | 13,8 | - | - | - | - | 4,7 | 7,4 | 4 | 0,8 |
|  | Батон | 50 | 3,8 | 1,5 | 15,4 | 61,9 | 0,1 | - | - | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Обед итог:*** | **788** | **42,2** | **35,9** | **130** | **849,6** | **0,2** | **16,1** | **128,5** | **182,3** | **555,4** | **103,7** | **6** |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 472-94 | Пюре картофельное | 180 | 3,4 | 4,4 | 22,7 | 91,7 | 0,1 | 9,1 | 6,4 | 35,4 | 81,1 | 25,9 | 0,9 |
| 473-97 | Биточки | 100 | 13,2 | 14,9 | 20 | 117,2 | 0,1 | 0,2 | 17,4 | 95,4 | 165,1 | 15,5 | 1,2 |
| 5-ТТК | Кисель | 200 | 0,6 | - | 27,6 | 50,3 | - | 4 | - | 40 | 24 | 18 | 0,8 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Полдник итог:*** | **513** | **19,5** | **19,6** | **84** | **327,2** | **0,2** | **13,3** | **23,8** | **177,5** | **294,8** | **69,1** | **3,5** |
|  | ***Итого:*** | **1808** | **77,2** | **71,5** | **281** | **1694,6** | **0,8** | **119,8** | **152,4** | **784,4** | **1327,5** | **259,3** | **16,7** |
|  | ***Завтрак средний:*** | **505** | **15,4** | **16** | **75,7** | **495,2** | **0,28** | **25,05** | **11,44** | **312,89** | **358,53** | **59,35** | **3,14** |
|  | ***Обед средний:*** | **807,7** | **24,4** | **24,7** | **101,3** | **808,8** | **0,37** | **108,22** | **66,621** | **161,93** | **389,83** | **106,69** | **7,78** |
|  | ***Полдник средний:*** | **476** | **8,4** | **8,9** | **35,8** | **268,3** | **0,15** | **48,41** | **27,61** | **88,82** | **232,24** | **58,07** | **4,48** |
|  | ***Средние показатели рациона*** | **1788,7** | **48,2** | **49,6** | **212,8** | **1572,3** | **0,8** | **181,7** | **105,7** | **563,6** | **980,6** | **224,1** | **15,4** |