Приложение 6.2. Вариант 1

к Региональному стандарту оказания услуги

по обеспечению горячим питанием обучающихся

государственных и муниципальных

образовательных организаций Курской области

**Примерное двенадцатидневное меню**

**для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с 12 до 18 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*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-ТТК | Салат из свежей капусты с лимоном | 100 | 2,8 | 15 | 13,8 | 128,4 | - | - | 29,3 | 14,2 | 17,4 | - | - |
| 8-ТТК | Филе бедра | 100 | 9,2 | 8,8 | 9,1 | 128 | 0,1 | - | 10,2 | 12,5 | 143,2 | 17,8 | 1,2 |
| 469-94 | Макароны отварные | 180 | 6,1 | 4,1 | 39 | 220,3 | 0,1 | - | - | 19,6 | 41,5 | 7,4 | 0,7 |
| 5-ТТК | Кисель | 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 |
|  | ***Завтрак итог:*** | **613** | **20,8** | **28,2** | **103** | **660,2** | **0,2** | **0,2** | **62,9** | **73,3** | **240,6** | **40,3** | **3,6** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28-ТТК | Салат "Солнечный" | 100 | 2,8 | 15 | 13,8 | 200 | - | - | 29,3 | 14,2 | 17,4 | - | - |
| 1-ТТК | Свекольник | 250 | 8,5 | 6,5 | 24,9 | 179,6 | 0,1 | 7,3 | - | 27,2 | 74,4 | 26,2 | 1 |
| 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 | 180 | 7,4 | 5,3 | 49,8 | 239,8 | 0,2 | - | 5,5 | 17,4 | 156,2 | 92,6 | 3 |
|  | Кондитерские изделия | 10 | 0,6 | 0,6 | 4,6 | 63,5 | - | 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:*** | **933** | **36,8** | **35,4** | **147,4** | **1063,3** | **0,4** | **244,1** | **35,7** | **147,5** | **397,4** | **172,4** | **9,7** |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47-ТТК | Салат "Позитив" | 100 | 1,9 | 15,1 | 9,3 | 78,3 | 0,1 | 7 | - | 27 | 56,3 | 23,4 | 0,7 |
| 1/2-ТТК | Котлета "Сказка" | 100 | 11,4 | 13,8 | 14,4 | 128,8 | 0,1 | 0,1 | - | 12,8 | 108,6 | 11,7 | 1 |
| 13-ТТК | Напиток из сухофруктов | 200 | 0,4 | - | 27,4 | 58,8 | - | 0,2 | 23,4 | 20,3 | 13,9 | 5,4 | 1,1 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 38,8 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Полдник итог:*** | **433** | **16** | **29,2** | **64,8** | **304,7** | **0,2** | **7,3** | **23,4** | **66,8** | **203,4** | **50,2** | **3,4** |
|  | ***Итого:*** | **1979** | **73,6** | **92,8** | **315,2** | **2028,2** | **0,8** | **251,6** | **122** | **287,6** | **841,4** | **262,9** | **16,7** |
|  | **II ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 62-97 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 3 | 12,7 | 8 | 76,7 | - | 17,5 | - | 12,1 | 19,7 | 7,8 | 0,3 |
| 401-94 | Гуляш | 100 | 15,9 | 13,4 | 15 | 199,3 | - | 1,9 | 0,5 | 22 | 158,7 | 17,5 | 1,9 |
| 463-94 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,4 | 5,3 | 49,8 | 277,1 | 0,2 | - | 5,5 | 17,4 | 156,2 | 92,6 | 3 |
|  | Фрукты | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,6 | 163,5 | - | 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 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Завтрак итог:*** | **713** | **29,8** | **32,3** | **126,5** | **880,9** | **0,2** | **339,7** | **6,9** | **91,9** | **377,8** | **142** | **13,5** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16-ТТК | Салат "Дуэт" | 100 | 1,7 | 6,5 | 10,3 | 96,8 | - | 2,9 | 29,1 | 16,3 | 23 | 11,2 | 0,7 |
| 129-94 | Рассольник ленинградский | 250 | 4,1 | 3 | 11,1 | 75,3 | 0,2 | 4,6 | - | 33,2 | 84 | 29,1 | 1,7 |
| 50-ТТК | Шницель "Рыбачок" | 100 | 17,2 | 16,4 | 30,5 | 191,4 | 0,1 | 0,3 | - | 21,6 | 176,8 | 20,6 | 2,1 |
| 472-94 | Пюре картофельное | 180 | 6,1 | 4,1 | 39 | 220,3 | 0,1 | - | - | 19,6 | 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:*** | **913** | **35,8** | **31,8** | **145,4** | **810** | **0,5** | **7,8** | **29,1** | **111,6** | **389,8** | **88,5** | **7,2** |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 430-94 | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 18,7 | 16 | 39,9 | 136,5 | 0,2 | 18,5 | - | 33,9 | 280 | 63,2 | 3,7 |
| 762-97 | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 1 | 17,5 | 61,6 | - | 0,3 | - | 51,4 | 47,7 | 6 | 0,1 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 38,8 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Полдник итог:*** | **433** | **22,4** | **17,3** | **71,1** | **236,9** | **0,2** | **18,8** | **0** | **92** | **352,3** | **78,9** | **4,4** |
|  | ***Итого:*** | **2059** | **88** | **81,4** | **343** | **1927,8** | **0,9** | **366,3** | **36** | **295,5** | **1119,9** | **309,4** | **25,1** |
|  | **III ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-ТТК | Салат из свежей капусты с лимоном | 100 | 2,8 | 15 | 13,8 | 128,4 | - | - | 29,3 | 14,2 | 17,4 | - | - |
| 8-ТТК | Филе бедра | 100 | 9,2 | 8,8 | 15,1 | 128 | 0,1 | - | 10,2 | 12,5 | 143,2 | 17,8 | 1,2 |
| 469-94 | Макароны отварные | 180 | 6,1 | 4,1 | 39 | 220,3 | 0,1 | - | - | 19,6 | 41,5 | 7,4 | 0,7 |
| 628-94 | Чай с сахаром | 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 |
|  | ***Завтрак итог:*** | **613** | **20,8** | **28,2** | **109** | **660,2** | **0,2** | **0,2** | **62,9** | **73,3** | **240,6** | **40,3** | **3,6** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец консерв. | 100 | 1,2 | 12 | 4,7 | 44 | - | 2,2 | - | 12,2 | 48,5 | 10,4 | 0,4 |
| 120-94 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,9 | 5,5 | 16,6 | 123,4 | 0,1 | 13,8 | 0,6 | 50,9 | 55,2 | 24,2 | 0,8 |
| 394-94 | Жаркое по-домашнему | 200 | 15,1 | 6,3 | 39,5 | 283,1 | 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:*** | **878** | **35,7** | **31,4** | **123** | **725,7** | **0,5** | **69,5** | **0,9** | **218,1** | **488,1** | **127,9** | **6,2** |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 482-94 | Капуста тушеная | 180 | 4,1 | 3,6 | 18,8 | 59,1 | 0,1 | 38,3 | - | 95,3 | 69,3 | 34,1 | 1,3 |
| 55/2-ТТК | Биточки "Русалочка" | 100 | 6,6 | 9,1 | 17,3 | 158,3 | 0,1 | 0,3 | 17,3 | 12,1 | 89,3 | 14,5 | 0,6 |
| 11-ТТК | Напиток "Здоровье" | 200 | 0,5 | - | 21,6 | 32,6 | - | 30,9 | 52,4 | 17 | 10,1 | 4,6 | 2,3 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 38,8 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Полдник итог:*** | **513** | **13,5** | **13** | **71,4** | **288,8** | **0,2** | **69,5** | **69,7** | **131,1** | **193,3** | **62,9** | **4,8** |
|  | ***Итого:*** | **2004** | **70** | **72,6** | **303,4** | **1674,7** | **0,9** | **139,2** | **133,5** | **422,5** | **922** | **231,1** | **14,6** |
|  | **IV ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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" | 100 | 5,5 | 17,2 | 28,3 | 47,6 | - | 2,2 | - | 7,6 | 39,2 | 7,7 | 0,4 |
| 50-ТТК | Шницель "Рыбачок" | 100 | 6,9 | 12,2 | 9,8 | 157,2 | - | 0,4 | - | 6,5 | 64,7 | 7,7 | 0,5 |
| 472-94 | Пюре картофельное | 180 | 3,4 | 4,4 | 22,7 | 141,7 | 0,1 | 9,1 | 0,8 | 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 |
|  | ***Завтрак итог:*** | **648** | **27,7** | **41,7** | **110,8** | **665,5** | **0,1** | **12,5** | **0,8** | **240,1** | **289** | **63,7** | **3,6** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1-97 | Бутерброд с маслом | 10/25 | 2 | 15,2 | 13 | 160,8 | - | 0,3 | 0,41 | 203,9 | 121,9 | 12,6 | 0,5 |
| 75-94 | Икра свекольная | 100 | 1,5 | 6 | 9,8 | 95,7 | - | 2,9 | 29,1 | 16,3 | 23 | 11,2 | 0,7 |
| 138-94 | Суп картофельный с бобовыми (с горохом) | 250 | 8,4 | 4,8 | 32,4 | 256,1 | 0,2 | 4,6 | - | 33,2 | 84 | 29,1 | 1,7 |
| 38-ТТК | Биточки "Сочные" | 100 | 11,7 | 9,1 | 15,3 | 187,8 | 0,1 | 2,5 | 0,4 | 22 | 108,9 | 15,3 | 0,8 |
| 469-94 | Макароны отварные | 180 | 6,1 | 4,1 | 39 | 220,3 | 0,1 | - | - | 19,6 | 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 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Обед итог:*** | **905** | **32,6** | **39,5** | **148,6** | **1085** | **0,4** | **98,3** | **29,91** | **312,9** | **407** | **88,4** | **9,6** |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5-ТТК | Жаркое с фрикадельками | 200 | 7 | 12 | 38,2 | 137,8 | 0,2 | 6,9 | - | 23 | 117,6 | 31,7 | 1,4 |
|  | Фрукты | 100 | 0,6 | 0,6 | 4,6 | 63,5 | - | 232,3 | 0,9 | 22,5 | 15,5 | 11,3 | 3,1 |
| 628-94 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 13,8 | 53,1 | - | - | - | 4,7 | 7,4 | 4 | 0,8 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 38,8 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Полдник итог:*** | **433** | **10,1** | **12,9** | **70,3** | **293,2** | **0,2** | **239,2** | **0,9** | **56,9** | **165,1** | **56,7** | **5,9** |
|  | ***Итого:*** | **1986** | **70,4** | **94,1** | **329,7** | **2043,7** | **0,7** | **350** | **31,61** | **609,9** | **861,1** | **208,8** | **19,1** |
|  | **V ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36-ТТК | Салат "Огонек" | 100 | 2,7 | 6,7 | 3,8 | 84,5 | - | 0,4 | - | 8,7 | 21,9 | 6,8 | 0,2 |
| 390-94 | Мясо тушеное | 100 | 13,6 | 18,6 | 42,4 | 199,7 | 0,2 | 0,4 | - | 14,4 | 70,3 | 16,6 | 1,4 |
| 472-94 | Пюре картофельное | 180 | 3,4 | 4,4 | 22,7 | 141,7 | 0,1 | 9,1 | 0,8 | 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 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Завтрак итог:*** | **613** | **22,4** | **30** | **110** | **609,4** | **0,3** | **10,1** | **24,2** | **85,5** | **211,8** | **64,4** | **4,2** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-ТТК | Салат из свежей капусты с лимоном | 100 | 2,8 | 15 | 13,8 | 200 | - | - | 29,3 | 14,2 | 17,4 | - | - |
| 1-ТТК | Свекольник | 250 | 8,5 | 6,5 | 24,9 | 142,3 | 0,1 | 7,3 | - | 27,2 | 74,4 | 26,2 | 1 |
| 8-ТТК | Филе бедра | 100 | 19,2 | 14,8 | 15,1 | 228 | 0,1 | - | 10,2 | 12,5 | 143,2 | 17,8 | 1,2 |
| 469-94 | Макароны отварные | 180 | 6,1 | 4,1 | 39 | 220,3 | 0,1 | - | - | 19,6 | 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 |
|  | 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:*** | **913** | **43,1** | **42,2** | **149,3** | **1036** | **0,4** | **7,5** | **62,9** | **110** | **347,5** | **73** | **5,2** |
|  | ***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 | 87,2 | - | - | 5,7 | 5,2 | 74,2 | 24,1 | 0,5 |
| 642-94 | Какао с молоком | 200 | 3,5 | 2,5 | 24,1 | 79,1 | - | 0,5 | - | 104,3 | 111,8 | 18,1 | 0,6 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 38,8 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Полдник итог:*** | **523** | **25,3** | **24,2** | **97,5** | **314,4** | **0** | **1** | **5,7** | **126,2** | **263,4** | **60** | **2,3** |
|  | ***Итого:*** | **2049** | **90,8** | **96,4** | **356,8** | **1959,8** | **0,7** | **18,6** | **92,8** | **321,7** | **822,7** | **197,4** | **11,7** |
|  | **VI ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16-ТТК | Салат "Дуэт" | 100 | 1,7 | 6,5 | 10,3 | 96,8 | - | 2,9 | 29,1 | 16,3 | 23 | 11,2 | 0,7 |
| 455-94 | Котлета из филе птицы | 100 | 17,2 | 16,4 | 30,5 | 157,1 | 0,1 | 0,3 | - | 21,6 | 176,8 | 20,6 | 2,1 |
| 469-94 | Макароны отварные | 180 | 6,1 | 4,1 | 39 | 220,3 | 0,1 | - | - | 19,6 | 41,5 | 7,4 | 0,7 |
| 642-94 | Какао с молоком | 200 | 0,6 | - | 25,4 | 96,3 | - | - | - | 4,7 | 7,4 | 4 | 0,8 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Завтрак итог:*** | **613** | **27,9** | **27,3** | **118,9** | **638,5** | **0,2** | **3,2** | **29,1** | **68,9** | **273,3** | **52,9** | **4,9** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 62-97 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 3 | 12,7 | 8 | 148,3 | - | 17,5 | - | 12,1 | 19,7 | 7,8 | 0,3 |
| ТТК-15 | Суп картофельный с бобовыми (с горохом) | 250 | 8,4 | 4,8 | 32,4 | 256,1 | 0,2 | 4,6 | - | 33,2 | 84 | 29,1 | 1,7 |
| 401-94 | Гуляш | 100 | 15,9 | 13,4 | 15 | 199,3 | - | 1,9 | 0,5 | 22 | 158,7 | 17,5 | 1,9 |
| 463-94 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,4 | 5,3 | 49,8 | 239,8 | 0,2 | - | 5,5 | 17,4 | 156,2 | 92,6 | 3 |
|  | Фрукты | 100 | 0,6 | 0,6 | 24,6 | 163,5 | - | 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:*** | **1013** | **42** | **38,6** | **184,3** | **1233,2** | **0,5** | **344,3** | **6,9** | **134,6** | **494,3** | **177,6** | **15,8** |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60-94 | Винегрет овощной | 100 | 5 | 8,3 | 6 | 45 | - | 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 | 122,5 | - | 0,2 | - | 12,2 | 89,7 | 11,8 | 0,7 |
| 773-97 | Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | - | 25,4 | 46,3 | - | 88 | - | 11,2 | 3,1 | 3,1 | 4,6 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 38,8 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Полдник итог:*** | **433** | **17,5** | **18,9** | **55,4** | **252,6** | **0** | **93,8** | **33,2** | **44,2** | **136,3** | **33,7** | **6,2** |
|  | ***Итого:*** | **2059** | **87,4** | **84,8** | **358,6** | **2124,3** | **0,7** | **441,3** | **69,2** | **247,7** | **903,9** | **264,2** | **26,9** |
|  | **VII ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4-ТТК | Салат "Витаминный" | 100 | 1,8 | 8,5 | 21,2 | 100,3 | - | 13 | - | 17,1 | 16,9 | 7,9 | 0,3 |
| 403-94 | Плов | 200 | 19,1 | 15,7 | 47,9 | 340,1 | 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 |
| 628-94 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 13,8 | 53,1 | - | - | - | 4,7 | 7,4 | 4 | 0,8 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Завтрак итог:*** | **578** | **32,2** | **32,3** | **114,9** | **740,1** | **0,1** | **15,5** | **89,1** | **159,2** | **452,2** | **86** | **4,8** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60-94 | Винегрет овощной | 100 | 5 | 8,3 | 6 | 64,4 | - | 5,6 | 33,2 | 14,1 | 18,9 | 9,1 | 0,3 |
| 138-94 | Суп картофельный с бобовыми (с горохом) | 250 | 8,4 | 4,8 | 32,4 | 256,1 | 0,2 | 4,6 | - | 33,2 | 84 | 29,1 | 1,7 |
| 10-ТТК | Котлета "Школьная" | 100 | 13,5 | 13,7 | 34,9 | 173,9 | 0,1 | 2,5 | 22,4 | 11 | 108,9 | 15,3 | 0,8 |
| 469-94 | Макароны отварные | 180 | 6,1 | 4,1 | 39 | 220,3 | 0,1 | - | - | 19,6 | 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 |
| 11-ТТК | Напиток "Здоровье" | 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:*** | **1013** | **40,2** | **33,3** | **167,6** | **990,7** | **0,5** | **275,9** | **108,9** | **133,6** | **336** | **93** | **10,1** |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13-ТТК | Плов "Дружба" | 200 | 19,1 | 15,7 | 47,9 | 155 | 0,1 | 2,3 | 89,1 | 25,5 | 263,9 | 50,9 | 2,8 |
|  | Сок | 200 | 0,6 | - | 27,6 | 60,3 | - | 4 | - | 40 | 24 | 18 | 0,8 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 38,8 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Полдник итог:*** | **433** | **22** | **16** | **89,2** | **254,1** | **0,1** | **6,3** | **89,1** | **72,2** | **312,5** | **78,6** | **4,2** |
|  | ***Итого:*** | **2024** | **94,4** | **81,6** | **371,7** | **1984,9** | **0,7** | **297,7** | **287,1** | **365** | **1100,7** | **257,6** | **19,1** |
|  | **VIII ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16-ТТК | Салат "Дуэт" | 100 | 1,7 | 6,5 | 10,3 | 96,8 | - | 2,9 | 29,1 | 16,3 | 23 | 11,2 | 0,7 |
| 455-94 | Котлета из филе птицы | 100 | 17,2 | 16,4 | 30,5 | 157,1 | 0,1 | 0,3 | - | 21,6 | 176,8 | 20,6 | 2,1 |
| 469-94 | Макароны отварные | 180 | 6,1 | 4,1 | 39 | 220,3 | 0,1 | - | - | 19,6 | 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 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Завтрак итог:*** | **613** | **27,9** | **27,3** | **118,9** | **638,5** | **0,2** | **3,2** | **29,1** | **68,9** | **273,3** | **52,9** | **4,9** |
|  | ***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" | 100 | 5,5 | 17,2 | 28,3 | 81,9 | - | 2,2 | - | 7,6 | 39,2 | 7,7 | 0,4 |
| 120-94 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,9 | 5,5 | 16,6 | 123,4 | 0,1 | 13,8 | 0,6 | 50,9 | 55,2 | 24,2 | 0,8 |
| 50-ТТК | Шницель "Рыбачок" | 100 | 6,9 | 12,2 | 9,8 | 157,2 | - | 0,4 | - | 6,5 | 64,7 | 7,7 | 0,5 |
| 472-94 | Пюре картофельное | 180 | 3,4 | 4,4 | 22,7 | 141,7 | 0,1 | 9,1 | 0,8 | 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:*** | **898** | **30,6** | **47,2** | **127,4** | **823,2** | **0,2** | **26,3** | **1,4** | **291** | **344,2** | **87,9** | **4,4** |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 469-94 | Макароны отварные | 180 | 6,1 | 4,1 | 38,9 | 120,3 | 0,1 | - | 6,9 | 9,8 | 41,5 | 7,4 | 0,7 |
| 39/2-ТТК | Котлета "Ассоль" | 100 | 13 | 18 | 29 | 109,5 | 0,2 | 0,4 | - | 14,4 | 70,3 | 16,6 | 1,4 |
|  | Сок | 200 | 0,4 | - | 27,4 | 65,5 | - | 0,2 | 23,4 | 20,3 | 13,9 | 5,4 | 1,1 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 38,8 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Полдник итог:*** | **513** | **21,8** | **22,4** | **109** | **334,1** | **0,3** | **0,6** | **30,3** | **51,2** | **150,3** | **39,1** | **3,8** |
|  | ***Итого:*** | **2074** | **80,3** | **96,9** | **355,3** | **1795,8** | **0,7** | **30,1** | **60,8** | **411,1** | **767,8** | **179,9** | **13,1** |
|  | **IX ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1-97 | Бутерброд с маслом | 10/25 | 2 | 15,2 | 13 | 126,5 | - | 0,3 | 0,41 | 203,9 | 121,9 | 12,6 | 0,5 |
| 75-94 | Икра свекольная | 100 | 1,5 | 6 | 9,8 | 95,7 | - | 2,9 | 29,1 | 16,3 | 23 | 11,2 | 0,7 |
| 38-ТТК | Биточки "Сочные" | 100 | 11,7 | 9,1 | 15,3 | 187,8 | 0,1 | 2,5 | 0,4 | 22 | 108,9 | 15,3 | 0,8 |
| 469-94 | Макароны отварные | 180 | 6,1 | 4,1 | 39 | 220,3 | 0,1 | - | - | 19,6 | 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 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Завтрак итог:*** | **655** | **24,2** | **34,7** | **116,2** | **794,6** | **0,2** | **93,7** | **29,91** | **279,7** | **323** | **59,3** | **7,9** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36-ТТК | Салат "Огонек" | 100 | 2,7 | 6,7 | 3,8 | 84,5 | - | 0,4 | - | 8,7 | 21,9 | 6,8 | 0,2 |
| 110-94 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2 | 6,6 | 11 | 108,6 | - | 5,1 | - | 35,8 | 40,6 | 14,7 | 0,7 |
| 390-94 | Мясо тушеное | 100 | 13,6 | 18,6 | 42,4 | 234 | 0,2 | 0,4 | - | 14,4 | 70,3 | 16,6 | 1,4 |
| 472-94 | Пюре картофельное | 180 | 3,4 | 4,4 | 22,7 | 141,7 | 0,1 | 9,1 | 0,8 | 35,4 | 81,1 | 25,9 | 0,9 |
|  | Сок | 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:*** | **913** | **28,2** | **38,1** | **136,4** | **814,2** | **0,4** | **15,2** | **24,2** | **130,8** | **284,9** | **85,6** | **5,5** |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41-ТТК | Салат "Арт" | 100 | 0,8 | 5,2 | 3,8 | 30,1 | - | 2,7 | - | 10,2 | 9,6 | 4,2 | 0,2 |
| 338-д/с | Рыба в яйце | 100 | 15,3 | 11,4 | 6,3 | 100,4 | 0,1 | 0,6 | - | 34,7 | 215,7 | 36,4 | 0,9 |
| 67-ТТК | Компот "Янтарь" | 200 | 0,7 | - | 21,8 | 53,7 | - | 31 | - | 18,5 | 1,1 | 1,2 | 4,6 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 38,8 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Полдник итог:*** | **433** | **19,1** | **16,9** | **45,6** | **223** | **0,1** | **34,3** | **0** | **70,1** | **251** | **51,5** | **6,3** |
|  | ***Итого:*** | **2001** | **71,5** | **89,7** | **298,2** | **1831,8** | **0,7** | **143,2** | **54,11** | **480,6** | **858,9** | **196,4** | **19,7** |
|  | **X ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28-ТТК | Салат "Солнечный" | 100 | 2,8 | 15 | 13,8 | 128,4 | - | - | 29,3 | 14,2 | 17,4 | - | - |
| 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 | 180 | 7,4 | 5,3 | 49,8 | 277,1 | 0,2 | - | 5,5 | 17,4 | 156,2 | 92,6 | 3 |
|  | Кондитерские изделия | 10 | 0,6 | 0,6 | 4,6 | 63,5 | - | 232,3 | 0,9 | 22,5 | 15,5 | 11,3 | 3,1 |
| 5-ТТК | Кисель | 200 | 0,6 | - | 7,6 | 110,3 | - | 4 | - | 40 | 24 | 18 | 0,8 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Завтрак итог:*** | **633** | **24,5** | **27,4** | **107,1** | **787,5** | **0,2** | **236,8** | **35,7** | **110,8** | **290,5** | **139,7** | **8,1** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16-ТТК | Салат "Дуэт" | 100 | 1,7 | 6,5 | 10,3 | 96,8 | - | 2,9 | 29,1 | 16,3 | 23 | 11,2 | 0,7 |
| 129-94 | Рассольник ленинградский | 250 | 4,1 | 3 | 11,1 | 75,3 | 0,2 | 4,6 | - | 33,2 | 84 | 29,1 | 1,7 |
| 455-94 | Котлета из филе птицы | 100 | 17,2 | 16,4 | 30,5 | 191,4 | 0,1 | 0,3 | - | 21,6 | 176,8 | 20,6 | 2,1 |
| 469-94 | Макароны отварные | 180 | 6,1 | 4,1 | 39 | 220,3 | 0,1 | - | - | 19,6 | 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:*** | **913** | **35,8** | **31,8** | **145,4** | **810** | **0,5** | **7,8** | **29,1** | **111,6** | **389,8** | **88,5** | **7,2** |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 430-94 | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 18,7 | 16 | 39,9 | 116,5 | 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 | 38,8 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Полдник итог:*** | **433** | **22,4** | **17,3** | **71,1** | **186,9** | **0,2** | **18,8** | **0** | **92** | **352,3** | **78,9** | **4,4** |
|  | ***Итого:*** | **1979** | **82,7** | **76,5** | **323,6** | **1784,4** | **0,9** | **263,4** | **64,8** | **314,4** | **1032,6** | **307,1** | **19,7** |
|  | **XI ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60-94 | Винегрет овощной | 100 | 5 | 8,3 | 6 | 70,1 | - | 5,6 | 33,2 | 14,1 | 18,9 | 9,1 | 0,3 |
| 10-ТТК | Котлета "Школьная" | 100 | 13,5 | 13,7 | 34,9 | 133,9 | 0,1 | 2,5 | 22,4 | 11 | 108,9 | 15,3 | 0,8 |
| 469-94 | Макароны отварные | 180 | 6,1 | 4,1 | 39 | 220,3 | 0,1 | - | - | 19,6 | 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 |
| 11-ТТК | Напиток "Здоровье" | 200 | 0,5 | - | 11,6 | 82,6 | - | 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 |
|  | ***Завтрак итог:*** | **713** | **28** | **27** | **119,8** | **638,4** | **0,2** | **271,3** | **108,9** | **90,9** | **219,5** | **57,4** | **7,8** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4-ТТК | Салат "Витаминный" | 100 | 1,8 | 8,5 | 21,2 | 100,3 | - | 13 | - | 17,1 | 16,9 | 7,9 | 0,3 |
| 139-94 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 8,6 | 6,9 | 10,3 | 136,9 | - | 0,6 | 39,4 | 13,6 | 70,7 | 11,2 | 0,6 |
| 403-94 | Плов | 200 | 19,1 | 15,7 | 47,9 | 374,4 | 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 | 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:*** | **878** | **44,6** | **40,7** | **140,6** | **973,2** | **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 | 61,7 | 0,1 | 9,1 | 6,4 | 35,4 | 81,1 | 25,9 | 0,9 |
| 473-97 | Биточки | 100 | 13,2 | 14,9 | 20 | 108,6 | 0,1 | 0,2 | 17,4 | 95,4 | 165,1 | 15,5 | 1,2 |
| 5-ТТК | Кисель | 200 | 0,6 | - | 27,6 | 53,6 | - | 4 | - | 40 | 24 | 18 | 0,8 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 38,8 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Полдник итог:*** | **513** | **19,5** | **19,6** | **84** | **262,7** | **0,2** | **13,3** | **23,8** | **177,5** | **294,8** | **69,1** | **3,5** |
|  | ***Итого:*** | **2104** | **92,1** | **87,3** | **344,4** | **1874,3** | **0,6** | **300,7** | **261,2** | **450,7** | **1069,7** | **230,2** | **17,3** |
|  | **XII ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец консерв. | 100 | 1,2 | 12 | 4,7 | 44 | - | 2,2 | - | 12,2 | 48,5 | 10,4 | 0,4 |
| 394-94 | Жаркое по-домашнему | 200 | 15,1 | 6,3 | 39,5 | 248,8 | 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 |
| 628-94 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 13,8 | 53,1 | - | - | - | 4,7 | 7,4 | 4 | 0,8 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Завтрак итог:*** | **578** | **29** | **24,4** | **91** | **506,1** | **0,3** | **55,7** | **0,3** | **157,7** | **400,4** | **97,2** | **4,8** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-ТТК | Салат из свежей капусты с лимоном | 100 | 2,8 | 15 | 13,8 | 200 | - | - | 29,3 | 14,2 | 17,4 | - | - |
| 1-ТТК | Свекольник | 250 | 8,5 | 6,5 | 24,9 | 142,3 | 0,1 | 7,3 | - | 27,2 | 74,4 | 26,2 | 1 |
| 8-ТТК | Филе бедра | 100 | 19,2 | 14,8 | 15,1 | 228 | 0,1 | - | 10,2 | 12,5 | 143,2 | 17,8 | 1,2 |
| 469-94 | Макароны отварные | 180 | 6,1 | 4,1 | 39 | 220,3 | 0,1 | - | - | 19,6 | 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 |
|  | 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:*** | **913** | **43,1** | **42,2** | **149,3** | **1036** | **0,4** | **7,5** | **62,9** | **110** | **347,5** | **73** | **5,2** |
|  | ***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 | 87,2 | - | - | 5,7 | 5,2 | 74,2 | 24,1 | 0,5 |
| 642-94 | Какао с молоком | 200 | 3,5 | 2,5 | 24,1 | 29,1 | - | 0,5 | - | 104,3 | 111,8 | 18,1 | 0,6 |
|  | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 38,8 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
|  | ***Полдник итог:*** | **523** | **25,3** | **24,2** | **97,5** | **264,4** | **0** | **1** | **5,7** | **126,2** | **263,4** | **60** | **2,3** |
|  | ***Итого:*** | **2014** | **97,4** | **90,8** | **337,8** | **1806,5** | **0,7** | **64,2** | **68,9** | **393,9** | **1011,3** | **230,2** | **12,3** |
|  | ***Завтрак средний:*** | **631,9** | **22,1** | **23** | **99** | **685** | **0,2** | **86,8** | **40** | **125** | **299,3** | **74,7** |  |
|  | ***Обед средний:*** | **923,6** | **31,6** | **32,1** | **133,2** | **950** | **0,4** | **93,4** | **43,4** | **166,2** | **398,5** | **105** | **7,7** |
|  | ***Полдник средний:*** | **468** | **8,6** | **9** | **35,6** | **268** | **0,1** | **42** | **23,5** | **92,2** | **244,8** | **60** | **4,3** |
|  | ***Средние показатели рациона*** | **2023,5** | **62,3** | **64,1** | **267,8** | **1903,0** | **0,8** | **222,2** | **106,8** | **383,4** | **942,7** | **239,6** | **17,9** |