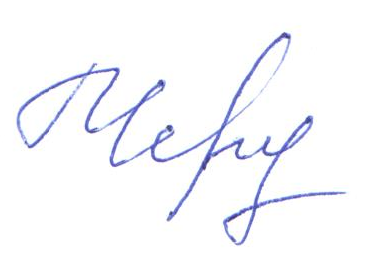


Утверждаю

Директор МБОУ ООШ № 16

О.И. Черниенко

01.09.2021г. Приказ № 201

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЕТНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Горячего питания МБОУ ООШ № 16 Аланапского сельского поселения

Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №р/р | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергитическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
| г | г | г | г | ккал | В1  мг | В2  мг | С  мг | А  мг | Са  мг | Р  мг | Mg  мr | Fe  мr | K  мr |
| **Завтрак первый день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№60 | Каша манная на молоке с маслом | 200 | 9,62 | 9,52 | 27,28 | 240,8 | 0,186 | 0,067 | 3,21 | 63 | 92,25 | 43,9 | 12,36 | 0,066 | 173,84 |
| ТТК№63 | Сыр с порциями | 15 | 3,04 | 2,7 | 00 | 31,5 | 0,01 | 0,105 | 0,24 | 60 | 144,15 | 00 | 7,5 | 0,17 | 17,7 |
| ТТК№62 | Яйцо варенное | 1шт  (50гр) | 5,14 | 6,4 | 0,4 | 88 | 0,02 | 0,08 | 00 | 40 | 25,1 | 00 | 6,94 | 00 | 78,67 |
| ТТК№51 | Какао с молоком | 200 | 4 | 2,7 | 28,3 | 152 | 0,02 | 0,13 | 13,07 | 20 | 14,5 | 108,1 | 12,6 | 0,49 | 36,54 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 2,8 | 0,8 | 37,8 | 145,7 | 0,1 | 0,01 | 0,03 | 13 | 32 | 156 | 30,6 | 2,4 | 1,25 |
|  | **Итого** | **515** | **21,56** | **22,12** | **93,8** | **658,0** | **0,336** | **0,392** | **16,8** | **196** | **308,0** | **308** | **70,0** | **3,36** | **308,0** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК№4 | Овощи натуральные свежие/огурец порциями | 25 | 0,22 | - | 0,8 | 7 | 0,02 | 0,005 | 0,6 | 47 | 1,0 | 7,0 | 0,03 | 0,05 | 0,06 |
| ТТК№15 | Суп картофельный с рабыными консервами | 200/15 | 7,39 | 7,3 | 12,4 | 146,65 | 0,11 | 0,18 | 0,006 | 20 | 88,43 | 36,52 | 6,5 | 0,06 | 97,22 |
| ТТК№69 | Мясо тушенное в сметанном соусе | 90 | 13,39 | 22,4 | 5,7 | 259,85 | 0,02 | 0,335 | 7,63 | 10 | 285,34 | 1,5 | 30,91 | 1,27 | 146,32 |
| ТТК№25 | Ищделия макаронные отварные | 150 | 5,4 | 0,6 | 39 | 131,8 | 0,03 | 0,02 | 00 | 140 | 12,6 | 92,91 | 11,3 | 0,03 | 68 |
|  | Сок | 200 | 0,1 | - | 21 | 95,0 | 0,1 | 0,01 | 2,18 | 00 | 18,6 | 29,57 | 9,66 | 0,32 | 125,3 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 2,8 | 0,8 | 37,8 | 145,7 | 0,1 | 0,01 | 00 | 13 | 32,0 | 156 | 15,6 | 2,4 | 2,4 |
|  | Хдеб ржано-пшеничный | 70 | 2,6 | 0,5 | 17,32 | 154 | 0,1 | 00 | 13,53 | 50 | 2,03 | 116,5 | 26 | 0,7 | 0,7 |
|  | **Итого** | **800** | **30,8** | **31,6** | **134,0** | **940** | **0,48** | **0,56** | **24,0** | **280** | **440,0** | **440,0** | **100,0** | **4,8** | **440,0** |
|  | Всего по двух разовому питанию за день |  | **52,36** | **53,72** | **227,8** | **1598** | **0,816** | **0,95** | **40,8** | **476** | **748** | **748** | **170** | **8,16** | **748** |
| **Полдник** | Молоко | 200 | 3,3 | 2,5 | 3,5 | 98 | 0,03 | 0,088 | 1,4 | 00 | 160,94 | 160,94 | 30,5 | 0,22 | 118,0 |
| ТТК№74 | Ватрушка с повидлом | 50 | 9,19 | 10,93 | 42,45 | 200,5 | 0,154 | 0,13 | 00 | 109 | 4,16 | 4,16 | 00 | 0,1 | 38,0 |
|  | Фрукт | 160 | 0,6 | - | 11 | 101 | 0,02 | 0,02 | 8,8 | 10 | 21,9 | 21,9 | 12,0 | 1,72 | 31,0 |
|  | **Итого** | **410** | **13,09** | **13,43** | **56,95** | **399,5** | **0,204** | **0,238** | **10,2** | **119** | **187** | **187** | **42,5** | **2,04** | **187** |
|  | **Всего по трех разовому питанию** |  | **65,45** | **67,15** | **284,75** | **1997,5** | **1,02** | **1,19** | **51,0** | **595** | **935** | **935** | **212,5** | **10,2** | **935** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № р/р | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергитическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
| г | г | г | г | ккал | В1  мг | В2  мг | С  мг | А  мг | Са  мг | Р  мг | Mg  мr | Fe  мr | K  мr |
| **Завтрак Второй день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№34 | Котлета домашняя | 90 | 11,05 | 12,02 | 11,69 | 276,9 | 0,09 | 0,277 | 0,13 | 111 | 247,64 | 48,875 | 12,61 | 0,033 | 16,45 |
| ТТК№21 | Гречка отварная с маслом | 150 | 7,51 | 9,3 | 26,64 | 170,4 | 0,071 | 0,095 | 0,11 | 72 | 10,71 | 85,84 | 21,55 | 0,027 | 253,64 |
| ТТК№16 | Чай с сахаром и лимоном | 200/10 | 0,2 | - | 17,67 | 65 | 0,075 | 0,01 | 16,53 | 00 | 18,05 | 17,285 | 5,24 | 0,9 | 36,66 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 2,8 | 0,8 | 37,8 | 145,7 | 0,1 | 0,01 | 0,03 | 13 | 32 | 156 | 30,6 | 2,4 | 1,25 |
|  | **Итого** | **500** | **21,56** | **22,12** | **93,8** | **658** | **0,336** | **0,392** | **16,8** | **196** | 308,0 | 308,0 | 70,0 | 3,36 | 308,0 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК№3 | Кукуруза в зернах консервированная | 25 | 0,2 | 00 | 0,8 | 8,5 | 0,02 | 0,01 | 0,47 | 77 | 1,4 | 3,58 | 0,025 | 0,1 | 0,13 |
| ТТК№14 | Рассольник со сметаной | 200 | 3,86 | 7,7 | 25,5 | 174,39 | 0,08 | 0,2 | 5,25 | 60 | 53,8 | 68,1 | 14,45 | 0,12 | 115 |
| ТТК№68 | Мясо отварное для первого блюда | 10 | 2,0 | 0,33 | 00 | 10,85 | 0,01 | 0,044 | 0,04 | 00 | 1,26 | 17,27 | 2,59 | 0,3 | 22,7 |
| ТТК№44 | Рыба тушенная с овощами | 110 | 14,85 | 14,49 | 10,86 | 219,56 | 0,01 | 0,004 | 1,08 | 40 | 241,17 | 78,49 | 23,125 | 0,57 | 151,07 |
| ТТК№22 | Картофельное пюре с маслом | 200 | 3,81 | 7,78 | 18,6 | 160,5 | 0,14 | 0,114 | 0,83 | 40 | 41,6 | 00 | 00 | 0,11 | 47 |
| 2005г/349  Москва | Компот из смеси с/фруктов | 55 | 0,68 | - | 30,22 | 116,5 |  | 0,11 | 2,8 | 00 | 66,74 | 00 | 18,21 | 0,5 | 101 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 70 | 2,8 | 0,8 | 37,8 | 145,7 | 0,1 | 0,078 | 00 | 13 | 32,0 | 156 | 15,6 | 2,4 | 2,4 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 2,6 | 0,5 | 7,32 | 104 | 0,1 | 00 | 13,53 | 50 | 2,03 | 116,56 | 26 | 0,7 | 0,7 |
|  | **Итого** | **820** | **30,8** | **31,6** | **134,0** | **940** | **0,48** | **0,56** | **24,0** | **280** | **440,0** | **440,0** | **100** | **4,8** | **440,0** |
|  | **Всего по двух разовому питанию за день** |  | **52,4** | **53,72** | **227,8** | **1598** | **0,816** | **0,952** | **40,8** | **476** | **748** | **748** | **170** | **8,16** | **748,0** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кефир | 200 | 3,3 | 2,5 | 3,5 | 98 | 0,06 | 0,088 | 1,4 | 00 | 161,0 | 160,94 | 30,5 | 0,02 | 118,0 |
| ТТК№1 | Рулет с сыром | 50 | 9,19 | 10,93 | 42,45 | 200,5 | 0,124 | 0,13 | 00 | 109 | 5,7 | 5,6 | 00 | 0,1 | 38 |
|  | Фрукт | 160 | 0,6 | - | 11,0 | 101 | 0,02 | 0,02 | 8,8 | 10 | 20,3 | 20,46 | 12 | 1,92 | 31 |
|  | **Итого** | **410** | **13,09** | **13,43** | **56,95** | **399,5** | **0,204** | **0,238** | **10,2** | **119** | **187,0** | **187,0** | **42,5** | **2,04** | **187,0** |
|  | **Всего по трех разовому питанию за день** |  | **65,49** | **67,15** | **284,75** | **1997,5** | **1,02** | **1,19** | **51,0** | **595** | **935,0** | **935,0** | **212,5** | **10,2** | **935,0** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № р/р | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергитическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
| г | г | г | г | ккал | В1  мг | В2  мг | С  мг | А  мг | Са  мг | Р  мг | Mg  мr | Fe  мr | K  мr |
| **Завтрак Третий день** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Йогурт | 200 | 3,69 | 3,32 | 8,4 | 113,0 | 0,036 | 0,05 | 1,4 | 00 | 109,89 | 78,0 | 21,54 | 0,22 | 93 |
| ТТК№77 | Запеканка из творога с рисом с соусом изкураги | 200 | 16,65 | 18,48 | 33,58 | 369,72 | 0,20 | 0,262 | 14,72 | 186 | 118,51 | 83,08 | 23,08 | 2,17 | 140,46 |
| СБ2004 г Мрец №648 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстратах | 20 | 0,1 |  | 36,7 | 117 | 0,02 | 0,07 | 0,68 | 10 | 60,4 | 45 | 7 | 0,09 | 73,6 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,12 | 0,32 | 15,12 | 58,28 | 0,08 | 0,01 | 00 | 00 | 19,2 | 101,92 | 18,38 | 0,88 | 0,94 |
|  | **Итого** | **620** | **21,56** | **22,12** | **93,8** | **658** | **0,336** | **0,392** | **16,8** | **196** | **308,0** | **308,0** | **70,0** | **3,36** | **308,0** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК№10 | Салат из свежих помидоров с растительным маслом | 60 | 0,65 | 3,08 | 2,76 | 60 | 00 | 0,02 | 2,2 | 00 | 22,08 | 8,4 | 10,6 | 0,05 | 98,65 |
| ТТК№18 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 6,6 | 5,6 | 20,3 | 128,4 | 0,07 | 0,07 | 1,05 | 50 | 52,5 | 84,67 | 10,45 | 0,03 | 93,99 |
| ТТК№80 | Голубцы ленивые | 90 | 14,25 | 14,43 | 11,43 | 235,2 | 0,02 | 0,375 | 0,19 | 137 | 140,12 | 24,86 | 22,61 | 1,26 | 29,75 |
| ТТК№78 | Овощи тушенные | 150 | 2,7 | 5,99 | 15,87 | 130,5 | 0,09 | 0,075 | 4,94 | 30 | 162,67 | 19,94 | 5,08 | 0,04 | 89,21 |
|  | Сок | 200 | 0,1 | - | 33,52 | 101 | 0,1 | 0,01 | 2,09 | 00 | 28,6 | 29,57 | 9,66 | 0,32 | 125,3 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 2,8 | 0,8 | 37,8 | 145,7 | 0,1 | 0,01 | 00 | 13 | 32 | 156 | 15,6 | 2,4 | 2,4 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 2,6 | 0,5 | 7,32 | 104 | 0,1 | 00 | 13,53 | 50 | 2,03 | 116,56 | 26 | 0,7 | 0,7 |
|  | **Итого** | **820** | **3,08** | **31,6** | **134** | **940** | **0,48** | **0,56** | **24,0** | **280** | **440,0** | **440,0** | **100** | **4,8** | **440** |
|  | **Всего по двух разовому питанию за день** |  | **52,36** | **53,72** | **227,8** | **1598** | **0,816** | **0,952** | **40,8** | **476** | **748** | **748** | **170** | **8,16** | **748** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт | 160 | 0,6 | - | 11,0 | 102 | 0,03 | 0,02 | 8,8 | 10 | 20,9 | 21,9 | 12,0 | 1,72 | 38,0 |
|  | Молоко | 200 | 3,3 | 2,5 | 3,5 | 98 | 0,05 | 0,12 | 1,4 | 00 | 161,94 | 160,94 | 30,5 | 0,22 | 118,0 |
| ТТК№70 | Булочка творожная | 50 | 9,19 | 10,93 | 42,45 | 199,5 | 0,124 | 0,098 | 00 | 109 | 4,16 | 4,16 | 00 | 0,1 | 31,0 |
|  | **Итого** | **410** | **13,09** | **13,43** | **56,95** | **399,5** | **0,204** | **0,238** | **10,2** | **119** | **187,0** | **187,0** | **42,5** | **2,04** | **187,0** |
|  | **Всего по трех разовому питанию за день** |  | **65,45** | **67,15** | **284,75** | **1997,5** | **1,02** | **1,19** | **51** | **595** | **935** | **935** | **212,5** | **10,2** | **935** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № р/р | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергитическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
| г | г | г | г | ккал | В1  мг | В2  мг | С  мг | А  мг | Са  мг | Р  мг | Mg  мr | Fe  мr | K  мr |
| **Завтрак Четвертый день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№61 | Омлет натуральный с маслом | 150 | 14,87 | 18,0 | 7,59 | 315,51 | 0,125 | 0,322 | 15,3 | 183 | 148,06 | 56,715 | 27,62 | 0,16 | 175,94 |
|  | Йогурт | 200 | 3,69 | 3,32 | 30,74 | 131,79 | 0,036 | 0,05 | 1,4 | 00 | 109,89 | 78,0 | 21,54 | 0,22 | 93 |
| ТТК№17 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 00 | 17,67 | 65 | 0,075 | 0,01 | 0,1 | 00 | 18,05 | 17,285 | 5,24 | 0,9 | 36,66 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 2,8 | 0,8 | 37,8 | 145,7 | 0,1 | 0,01 |  | 13 | 32 | 156 | 15,6 | 2,4 | 2,4 |
|  | **Итого** | **600** | **21,56** | **22,12** | **93,8** | **658,0** | **0,336** | **0,392** | **16,8** | **196** | **308** | **308** | **70** | **3,36** | **308** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК№3 | Овощи натуральные свежими порциями/огурец | 40 | 0,44 | 00 | 3,7 | 8,7 | 0,02 | 0,01 | 1,16 | 95 | 1,4 | 13,58 | 0,025 | 0,1 | 0,13 |
| ТТК№12 | Борщ с картофелем со сметаной | 200 | 5,4 | 4,1 | 24,24 | 222,83 | 0,02 | 0,05 | 1,7 | 30 | 112,5 | 22,69 | 20,13 | 0,13 | 106,0 |
| ТТК№39 | Печень тушенная в сметанном соусе | 90 | 14,99 | 18,42 | 6,3 | 181,27 | 0,1 | 0,328 | 4,98 | 40 | 191,6 | 128,48 | 36,245 | 1,28 | 253,66 |
| ТТК№22 | Картофельное пюре с маслом | 160 | 3,81 | 7,78 | 22,6 | 160,5 | 0,14 | 0,162 | 0,83 | 40 | 41,6 | 00 | 00 | 0,11 | 47 |
| Сб.ред 2005г  Москва №3K8 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,4 | 00 | 21,6 | 117,0 | 00 | 00 | 0,8 | 12 | 58,9 | 2,75 | 2,0 | 0,08 | 30,11 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 55 | 2,8 | 0,8 | 44,24 | 145,7 | 0,1 | 0,01 | 00 | 13 | 32,0 | 156 | 15,6 | 2,4 | 2,4 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 75 | 2,6 | 0,5 | 11,32 | 104 | 0,1 | 00 | 14,53 | 50 | 2,03 | 116,5 | 26 | 0,7 | 0,7 |
|  | **Итого** | **820** | **30,08** | **31,6** | **134** | **940** | **0,48** | **0,56** | **24,0** | **280** | **440** | **440** | **100** | **4,8** | **440** |
|  | **Всего по двух разовому питанию за день** |  | **52,36** | **53,72** | **227,8** | **1598** | **0,816** | **0,952** | **40,8** | **476** | **748** | **748** | **170** | **8,16** | **748** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 200 | 0,1 | 00 | 21 | 98 | 0,1 | 0,01 | 2,09 | 00 | 18,6 | 29,57 | 9,66 | 0,08 | 125,3 |
| ТТК№81 | Ватрушка с сыром | **75** | 12,4 | 13,44 | 24,96 | 200,6 | 0,074 | 0,218 | 1,51 | 109 | 146,5 | 135,63 | 16,84 | 00 | 30,7 |
|  | Фрукт | 150 | 0,6 | - | 11 | 101 | 0,03 | 0,01 | 6,6 | 10 | 21,9 | 21,8 | 16 | 1,96 | 31 |
|  | **Итого** | 425 | **13,1** | **13,44** | **56,96** | **399,6** | **0,204** | **0,238** | **10,2** | **119** | **187** | **187** | **42,5** | **2,04** | **187** |
|  | **Всего по трех разовому питанию за день** |  | **65,45** | **67,16** | **284,76** | **1997,6** | **1,02** | **1,19** | **51** | **595** | **935** | **935** | **212,5** | **10,2** | **935** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № р/р | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергитическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
| г | г | г | г | ккал | В1  мг | В2  мг | С  мг | А  мг | Са  мг | Р  мг | Mg  мr | Fe  мr | K  мr |
| **Завтрак Пятый день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№37 | Сосиска отварная или сарделька отварная | 100 | 9,4 | 11,61 | 0,5 | 160,04 | 00 | 0,11 | 00 | 00 | 69,12 | 51,13 | 1,61 | 0,06 | 161,9 |
| ТТК№24 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 6,68 | 7,17 | 45,39 | 284,54 | 0,161 | 0,157 | 00 | 118 | 51,8 | 93,755 | 31,15 | 0,73 | 90,49 |
| ТТК№63 | Сыр порциями | 15 | 3,04 | 2,7 | 00 | 31,5 | 00 | 0,105 | 0,24 | 60 | 144,15 | 00 | 7,5 | 0,17 | 17,7 |
| ТТК№46 | Чай с сахаром и лимоном | 200/10 | 0,2 | 00 | 17,67 | 65 | 0,075 | 0,01 | 16,56 | 00 | 18,05 | 17,285 | 5,24 | 0,9 | 69,66 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 2,24 | 0,64 | 30,24 | 116,56 | 0,1 | 0,01 | 00 | 18 | 25,6 | 145,83 | 24,5 | 105 | 1,25 |
|  | **Итого** | **515** | **21,56** | **22,12** | **93,8** | **658,0** | **0,336** | **0,392** | **16,8** | **196** | **308,0** | **308,0** | **70,0** | **3,36** | **308,0** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК№2 | Горошек зеленый припущенный | 60 | 0,6 | 00 | 2,0 | 21,0 | 0,8 | 0,03 | 4,5 | 100 | 25,12 | 5,0 | 3,58 | 0,02 | 23 |
| ТТК№79 | Суп картофельный с гречневой крупой с мясом | 200/15 | 5,89 | 9,0 | 16,39 | 166,5 | 0,02 | 0,124 | 0,47 | 20 | 108,58 | 36,52 | 7,95 | 0,06 | 178,5 |
| ТТК№68 | Гуляш из говядины | 90 | 16,25 | 17,66 | 12,15 | 203,8 | 0,115 | 0,186 | 2,58 | 42 | 156,69 | 1,92 | 19,4 | 0,67 | 119,4 |
| ТТК№29 | Рис отварной | 150 | 2,5 | 3,64 | 26,74 | 162 | 0,045 | 0,03 | 1,07 | 55 | 115,58 | 34,46 | 7,8 | 0,25 | 115,3 |
| ТТК№54 | Компот из кураги | 200 | 0,16 | 00 | 21,6 | 87 | 0,02 | 0,18 | 1,65 | 00 | 00 | 89,6 | 19,67 | 0,7 | 0,7 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 2,8 | 0,8 | 37,8 | 145,7 | 0,1 | 0,01 | 00 | 13 | 32,0 | 156,0 | 15,6 | 2,4 | 2,4 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 2,6 | 0,5 | 17,32 | 154 | 0,1 | 00 | 13,53 | 50 | 2,03 | 116,3 | 26 | 0,7 | 0,7 |
|  | **Итого** | **835** | **30,8** | **31,6** | **132,0** | **940,0** | **0,48** | **0,56** | **24,0** | **280** | **440** | **440** | **100** | **4,8** | **440** |
|  | **Всего по двух разовому питанию за день** |  | **52,36** | **53,72** | **227,8** | **1598** | **0,816** | **0,952** | **40,8** | **476** | **748,0** | **748,0** | **170,0** | **8,16** | **748,0** |
| **Полдник** | Бифилайф | 200 | 3,3 | 2,5 | 3,5 | 108 | 0,06 | 0,12 | 1,4 | 00 | 160,94 | 162,24 | 30,5 | 0,08 | 118,0 |
| ТТК№69 | Булочка домашняя | 50 | 9,4 | 10,94 | 38,45 | 190,5 | 0,124 | 0,098 | 00 | 109 | 4,16 | 4,16 | 00 | 00 | 38 |
|  | Фрукт | 160 | 0,4 | 00 | 15 | 101 | 0,02 | 0,02 | 8,8 | 10 | 21,9 | 20,6 | 12 | 1,96 | 31 |
|  | **Итого** | **410** | **13,1** | **13,44** | **56,95** | **399,5** | **0,204** | **0,238** | **10,2** | **119** | **187** | **187** | **42,5** | **2,04** | **187** |
|  | **Всего по трех разовому питанию за день** | - | **65,46** | **67,16** | **284,75** | **1997,5** | **1,02** | **1,19** | **51,0** | **595** | **935,0** | **935,0** | **212,5** | **10,2** | **935,0** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № р/р | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергитическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
| г | г | г | г | ккал | В1  мг | В2  мг | С  мг | А  мг | Са  мг | Р  мг | Mg  мr | Fe  мr | K  мr |
| **Завтрак День шестой** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№58 | Каша жидкая молочная из риса с маслом | 200 | 7,64 | 9,88 | 42,16 | 331,94 | 0,186 | 0,127 | 3,5 | 86 | 77,85 | 62,11 | 21,06 | 1,93 | 136,78 |
| ТТК№63 | Сыр порциями | 15 | 3,04 | 2,7 | 00 | 31,5 | 0,01 | 0,105 | 0,24 | 60 | 144,15 | 00 | 7,5 | 0,17 | 17,7 |
| ТТК№63 | Яйцо варенное | 1шт (50гр) | 5,14 | 6,4 | 0,4 | 88 | 0,02 | 0,08 | 00 | 40 | 25,1 | 00 | 6,94 | 00 | 78,67 |
| ТТК№50 | Кофейный напиток | 200 | 3,5 | 2,5 | 21 | 90 | 0,02 | 0,07 | 13,06 | 10 | 35,3 | 110 | 10,0 | 0,09 | 73,6 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 2,24 | 0,64 | 30,24 | 116,56 | 0,1 | 0,01 | 00 | 00 | 25,6 | 135,89 | 24,5 | 1,17 | 1,25 |
|  | **Итого** | **505** | **21,56** | **22,12** | **93,8** | **658** | **0,336** | **0,392** | **16,8** | **196** | **308** | **308** | **70** | **3,36** | **308** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК№3 | овощи натуральные свежие/помидор порциям | 25 | 0,2 | 00 | 0,8 | 4,5 | 0,01 | 0,005 | 0,6 | 50 | 0,8 | 7,0 | 0,03 | 0,05 | 51,2 |
| ТТК№17 | Суп лапша домашняя с птицей | 200/15 | 6,0 | 7 | 13,32 | 201,9 | 0,05 | 0,09 | 1,72 | 60 | 37,4 | 37,59 | 12,01 | 0,37 | 91,23 |
| ТТК№83 | говядина в кисло-сладком соусе | 90 | 14,77 | 15,46 | 22,18 | 260,4 | 0,08 | 0,29 | 5,65 | 105 | 247,19 | 40,36 | 22,25 | 0,85 | 132,37 |
| ТТК№26 | Пюре гороховое | 150 | 4,07 | 7,78 | 20,58 | 106,5 | 0,14 | 0,12 | 1,67 | 00 | 61,4 | 79,8 | 22,1 | 0,35 | 133,14 |
| ТТК№52 | компот из изюма | 200 | 0,36 | - | 32 | 117 |  |  | 0,8 | 12 | 59,18 | 2,75 | 2,0 | 0,08 | 30,11 |
|  | хлеб пшеничный йодированный | 50 | 2,8 | 0,8 | 37,8 | 145,7 | 0,1 | 0,01 | 0,03 | 13 | 32,0 | 156 | 15,6 | 2,4 | 1,25 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 70 | 2,6 | 0,5 | 7,32 | 104 | 0,1 | 00 | 13,53 | 50 | 2,03 | 116,5 | 26 | 0,7 | 0,7 |
|  | **Итого** | **800** | **30,8** | **31,6** | **134** | **940** | **0,48** | **0,56** | **24,0** | **280** | **440** | **440** | **100** | **4,8** | **440** |
|  | **Всего по двух разовому питанию за день** |  | **52,36** | **53,72** | **227,8** | **1598** | **0,816** | **0,952** | **40,8** | **476** | **748** | **748** | **170** | **8,16** | **748** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт | 150 | 0,4 | **-** | 12 | 104 | 0,05 | 0,07 | 2,4 | 00 | 26 | 22,0 | 3,1 | 1,98 | 31,0 |
|  | Кефир | 200 | 3,3 | **2,5** | 3,5 | 98 | 0,06 | 0,088 | 1,4 | 00 | 161 | 160,94 | 30,5 | 0,02 | 118,0 |
|  | Печенье | 60 | 9,39 | 10,93 | 41,45 | 197,5 | 0,094 | 0,08 | 6,4 | 119 | 00 | 4,06 | 8,9 | 0,04 | 38,0 |
|  | **Итого** | **-** | **13,09** | **13,43** | **56,95** | **399,5** | **0,204** | **0,283** | **10,2** | **119** | **187** | **187** | **42,5** | **2,04** | **187** |
|  | **Всего по трех разовому питанию за день** | - | **65,46** | **67,16** | **284,75** | **1997,5** | **1,02** | **1,19** | **51,0** | **595** | **935,0** | **935,0** | **212,5** | **10,2** | **935** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № р/р | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергитическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
| г | г | г | г | ккал | В1  мг | В2  мг | С  мг | А  мг | Са  мг | Р  мг | Mg  мr | Fe  мr | K  мr |
| **Завтрак Седьмой день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№40 | Поджарка из цыплят | 90 | 11,04 | 12,02 | 11,69 | 276,9 | 0,075 | 0,27 | 0,13 | 78 | 247,05 | 48,875 | 27,61 | 1,163 | 16,45 |
| ТТК№21 | Гречка отварная с маслом | 160 | 7,51 | 9,3 | 26,64 | 170,4 | 0,086 | 0,102 | 0,11 | 85 | 10,9 | 83,84 | 21,55 | 1,027 | 253,64 |
| ТТК№47 | Чай с сахаром с лимоном | 200/10 | 0,2 | 00 | 17,67 | 65 | 0,075 | 0,01 | 16,56 | 20 | 18,05 | 17,285 | 5,24 | 00 | 36,66 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 2,8 | 0,8 | 37,8 | 145,7 | 0,1 | 0,01 | 00 | 13 | 32 | 156 | 15,6 | 1,17 | 1,25 |
|  | **Итого** | **510** | **21,55** | **22,12** | **93,8** | **658** | **0,336** | **0,392** | **16,8** | **196** | **308** | **308** | **70** | **3,36** | **308** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК№84 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 60 | 0,6 | 1,4 | 3 | 77 | 0,01 | 0,02 | 3,13 | 00 | 13,89 | 23,35 | 7,85 | 0,14 | 78,42 |
| ТТК№81 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/20 | 11,3 | 8,96 | 27,93 | 267 | 0,01 | 0,12 | 00 | 30 | 23,37 | 55,48 | 32,14 | 0,94 | 213,37 |
| ТТК№45 | Тефтели рыбные в сметанном соусе | 90 | 10,61 | 12,48 | 16,94 | 139,08 | 0,07 | 0,283 | 1,37 | 147 | 308,51 | 59,1 | 8,57 | 0,29 | 00 |
| ТТК№22 | Картофельное пюре с маслом | 160 | 3,81 | 7,78 | 26,25 | 160,05 | 0,14 | 0,162 | 0,83 | 40 | 41,6 | 00 | 00 | 0,11 | 47 |
|  | Сок | 200 | 0,1 | - | 25,0 | 115 | 0,05 | 0,01 | 5,14 | 00 | 18,6 | 29,57 | 9,66 | 0,22 | 98,11 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1,68 | 0,48 | 27,56 | 87,42 | 0,1 | 0,01 | 00 | 13 | 32,0 | 156 | 15,6 | 2,4 | 2,4 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 2,6 | 0,5 | 7,32 | 104 | 0,1 | 00 | 13,53 | 50 | 2,03 | 116,5 | 26 | 0,7 | 0,7 |
|  | **Итого** | **830** | **30,8** | **31,6** | **134** | **940** | **0,48** | **0,56** | **24,0** | **280** | **440,0** | **440,0** | **100,0** | **4,8** | **440,0** |
|  | **Всего по двух разовому питанию за день** |  | **52,35** | **53,72** | **227,8** | **1598** | **0,816** | **0,952** | **40,8** | **476** | **748** | **748** | **170** | **8,16** | **748** |
| **Полдник** | Молоко | 200 | 3,3 | 2,5 | 3,5 | 98 | 0,03 | 0,088 | 1,4 | 00 | 160,94 | 160,94 | 30,5 | 0,22 | 118 |
| ТТК№74 | Ватрушка с повидлом | 50 | 9,19 | 10,93 | 42,45 | 200,5 | 0,154 | 0,13 | 00 | 109 | 4,16 | 4,16 | 00 | 0,1 | 38,0 |
|  | Фрукт | 160 | 0,6 | **-** | 11 | 101 | 0,02 | 0,02 | 8,8 | 10 | 21,9 | 21,9 | 12,0 | 1,72 | 31,0 |
|  | **Итого** | **410** | **13,06** | **13,43** | **56,95** | **399,5** | **0,204** | **0,238** | **10,2** | **119** | **187** | **187** | **42,5** | **2,04** | **187** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего по трех разовому питанию за день** |  | **65,44** | **67,15** | **284,75** | **1997,5** | **1,02** | **1,19** | **51,0** | **595** | **935** | **935** | **212,5** | **10,2** | **935** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № р/р | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергитическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
| г | г | г | г | ккал | В1  мг | В2  мг | С  мг | А  мг | Са  мг | Р  мг | Mg  мr | Fe  мr | K  мr |
| **Завтрак Восьмой день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№85 | Вареники из творога с маслом сливочным или вареники с творогом со сливочным маслом/промышленного производства | 200 | 16,65 | 18,48 | 33,58 | 369,12 | 0,2 | 0,262 | 14,72 | 186 | 118,51 | 83,08 | 23,08 | 2,17 | 140,46 |
|  | Йогурт | 200 | 3,69 | 3,32 | 8,4 | 113,0 | 0,036 | 0,05 | 1,4 | 00 | 109,89 | 78,0 | 21,54 | 0,22 | 93,0 |
| 2004 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстратах | 200 | 0,1 | 00 | 36,7 | 117 | 0,02 | 0,07 | 0,68 | 10 | 60,4 | 45 | 7 | 0,09 | 73,6 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,12 | 0,32 | 15,12 | 58,88 | 0,08 | 0,01 | 00 | 00 | 19,2 | 101,92 | 18,38 | 0,88 | 0,94 |
|  | **Итого** | **620** | **21,56** | **22,12** | **93,8** | **658** | **0,336** | **0,392** | **16,8** | **196** | **308** | **308** | **70** | **3,36** | **308** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК№3 | Овощи натуральные свежие порциями помидор | 20 | 0,2 | 00 | 0,8 | 4,35 | 0,01 | 0,005 | 0,58 | 47 | 0,7 | 6,79 | 0,02 | 0,05 | 49,0 |
| ТТК№12 | Борщ с картофелем, капустой со сметаной | 200 | 4,3 | 4,1 | 24,24 | 222,83 | 0,02 | 0,05 | 1,7 | 30 | 112,5 | 22,69 | 20,13 | 0,13 | 106 |
| ТТК№86 | Котлета рубленная из птицы | 90 | 16,5 | 15,43 | 19,45 | 217,62 | 0,09 | 0,397 | 00 | 140 | 117,03 | 107,28 | 19,83 | 1,212 | 183,8 |
| ТТК№27 | Рагу из овощей | 150 | 4,28 | 10,77 | 9,52 | 130,5 | 0,11 | 0,088 | 4,5 | 00 | 157,14 | 11,17 | 12,65 | 0,088 | 00 |
|  | Сок | 200 | 0,1 | - | 34,87 | 115 | 0,05 | 0,01 | 3,69 | 00 | 18,6 | 19,57 | 5,77 | 0,22 | 98,1 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 2,8 | 0,8 | 37,8 | 145,7 | 0,1 | 0,01 | 00 | 13 | 32 | 156 | 15,6 | 2,4 | 2,4 |
|  | Хлеб ржаной/ржано-пшеничный | 70 | 2,6 | 0,5 | 7,32 | 104 | 0,1 | 00 | 13,53 | 50 | 2,03 | 116,5 | 26 | 0,7 | 0,7 |
|  | **Итого** | **780** | **30,8** | **31,6** | **134** | **940** | **0,48** | **0,56** | **24,0** | **280** | **440** | **440** | **100** | **4,8** | **440** |
|  | **Всего по двух разовому питанию за день** |  | **52,3** | **53,72** | **227,8** | **1598** | **0,816** | **0,952** | **40,8** | **476** | **748** | **748** | **170** | **8,16** | **748** |
| **Полдник** | Бифилайф | 200 | 3,3 | 2,5 | 3,5 | 108 | 0,06 | 0,088 | 1,4 | 00 | 160,94 | 162,24 | 30,5 | 0,08 | 118,0 |
| ТТК№1 | Рулет с сыром | 50 | 9,19 | 10,93 | 42,45 | 200,5 | 0,114 | 0,13 | 00 | 109 | 5,7 | 5,6 | 00 | 0,1 | 38,0 |
|  | Фрукт | 160 | 0,6 | **-** | 11 | 91 | 0,03 | 0,02 | 8,8 | 10 | 20,36 | 19,16 | 12,0 | 1,96 | 31,0 |
|  | **Итого** | **410** | **13,09** | **13,43** | **56,95** | **399,5** | **0,204** | **0,238** | **10,2** | **119** | **187,0** | **187,0** | **42,5** | **2,04** | **187,0** |
|  | **Всего по трех разовому питанию за день** |  | **65,45** | **67,15** | **284,75** | **1997,5** | **1,02** | **1,19** | **51** | **595** | **935** | **935** | **212,5** | **10,2** | **935,0** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № р/р | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергитическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
| г | г | г | г | ккал | В1  мг | В2  мг | С  мг | А  мг | Са  мг | Р  мг | Mg  мr | Fe  мr | K  мr |
| **Завтрак Девятый день** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Десерт творожный | 125 | 5,62 | 5,53 | 4,59 | 144,5 | 0,036 | 0,015 | 3,73 | 20 | 197,4 | 4,28 | 11,54 | 1,26 | 101,36 |
| ТТК№24 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,68 | 7,17 | 45,39 | 215,22 | 0,180 | 0,157 | 00 | 116 | 51,8 | 93,7 | 20,54 | 0,73 | 90,49 |
| ТТК№62 | Яйцо варенное | 1шт (50г) | 5,14 | 6,4 | 0,4 | 88 | 0,02 | 0,08 | 00 | 40 | 25,1 | 00 | 6,94 | 00 | 78,67 |
| ТТК№51 | Какао с молоком | 200 | 4 | 2,7 | 28,3 | 152 | 0,02 | 0,13 | 13,07 | 20 | 14,5 | 108,1 | 12,6 | 0,49 | 36,54 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,12 | 0,32 | 15,12 | 58,28 | 0,08 | 0,01 | 00 | 00 | 19,2 | 101,92 | 18,38 | 0,88 | 0,94 |
|  | **Итого** | **565** | **21,56** | **22,12** | **93,8** | **658** | **0,336** | **0,392** | **16,8** | **196** | **308,0** | **308,0** | **70,0** | **3,36** | **308,0** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК№1 | Овощи натуральные свежие порциями/огурец | 60 | 0,44 | 00 | 3,8 | 9 | 0,02 | 0,02 | 4,3 | 10 | 2 | 13,58 | 0,03 | 0,2 | 0,2 |
| ТТК№15 | Суп картофельный с рыбными консервами | 200/15 | 7,39 | 7,3 | 12,4 | 146,65 | 0,06 | 0,18 | 0,06 | 24 | 98,43 | 57,37 | 6,5 | 0,06 | 97,22 |
| ТТК№33 | Жаркоеипо-домашнему | 170 | 17,13 | 23 | 42,46 | 418,15 | 0,2 | 0,24 | 5,31 | 183 | 200,54 | 96,55 | 18,66 | 0,94 | 140,33 |
| ТТК№55 | Компот из смеси с/фруктов | 200 | 0,68 | 00 | 30,22 | 116,5 | 00 | 0,11 | 0,8 | 00 | 105 | 00 | 18,21 | 0,5 | 201 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 2,8 | 0,8 | 37,8 | 145,7 | 0,1 | 0,01 | 00 | 13 | 32 | 156 | 30,6 | 2,4 | 1,25 |
|  | Хлеб ржаной/ржано-пшеничный | 70 | 2,6 | 0,5 | 7,32 | 104 | 0,1 | 00 | 13,53 | 50 | 2,03 | 116,5 | 26 | 0,7 | 00 |
|  | **Итого** | 765 | 30,8 | 31,6 | 134 | 940 | 0,48 | 0,56 | 24 | 280 | 440 | 440 | 100 | 4,8 | 440 |
|  | **Всего по двух разовомоупитаниюза день** |  | **52,36** | **53,72** | **227,8** | **1598** | **0,816** | **0,952** | **40,8** | **476** | **748** | **748** | **170** | **8,16** | **748** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Молоко | 200 | 3,3 | 2,5 | 3,5 | 98 | 0,03 | 0,088 | 1,4 | 00 | 160,94 | 160,94 | 30,5 | 0,22 | 118 |
| ТТК№69 | Булочка домашняя | 50 | 9,4 | 10,94 | 38,45 | 190,5 | 0,154 | 0,13 | 00 | 109 | 4,16 | 4,16 | 00 |  | 38 |
|  | Фрукт | 160 | 0,4 | - | 15 | 111 | 0,02 | 0,02 | 8,8 | 10 | 21,9 | 21,9 | 12,0 | 1,82 | 31,0 |
|  | **Итого** | **410** | **13,1** | **13,44** | **56,95** | **399,5** | **0,204** | **0,238** | **10,2** | **119** | **187** | **187** | **42,5** | **2,04** | **187** |
|  | **Всего по трех разовому питанию за день** | **-** | **65,46** | **67,16** | **284,75** | **1997,5** | **1,02** | **1,19** | **51** | **595** | **935** | **935** | **212,5** | **10,2** | **935** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № р/р | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергитическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
| г | г | г | г | ккал | В1  мг | В2  мг | С  мг | А  мг | Са  мг | Р  мг | Mg  мr | Fe  мr | K  мr |
| **Завтрак Десятый день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№39 | Каша жидкая на молоке из пшина с маслом | 200 | 9,46 | 12,53 | 28,7 | 294,3 | 0,21 | 0,08 | 3,0 | 115 | 134,8 | 56,01 | 30,96 | 1,93 | 146,07386 |
| ТТК№63 | Сыр порциями | 15 | 3,04 | 2,7 | 00 | 31,5 | 00 | 0,105 | 0,24 | 60 | 144,15 | 00 | 00 | 0,17 | 17,7 |
| ТТК№50 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,5 | 2,5 | 21 | 90 | 0,02 | 0,07 | 13,06 | 10 | 35,3 | 110 | 10 | 0,09 | 73,6 |
|  | Печенье | 50 | 3,32 | 3,75 | 13,86 | 125,64 | 0,06 | 0,127 | 0,47 | 11 | 31,85 | 6,1 | 4,54 | 00 | 69,37 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 2,24 | 0,64 | 30,24 | 116,56 | 0,1 | 0,01 | 0,03 | 00 | 25,6 | 135,89 | 24,5 | 1,17 | 1,25 |
|  | **Итого** | **505** | **21,56** | **22,12** | **93,8** | **658** | **0,336** | **0,392** | **16,8** | **196** | **308** | **308** | **70** | **3,36** | **308** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК№4 | Кукуруза в зернах консервированная | 25 | 0,2 | 00 | 0,8 | 8,5 | 0,02 | 0,01 | 0,47 | 77 | 1,4 | 3,58 | 0,025 | 0,1 | 0,13 |
| ТТК№17 | Суп лапша домашняя с птицей | 200/15 | 6,0 | 7,0 | 13,32 | 201,9 | 0,05 | 0,09 | 1,72 | 50 | 37,4 | 37,59 | 12,01 | 0,37 | 91,23 |
| ТТК№16 | Плов из говядины | 180 | 19,1 | 23,3 | 49,76 | 369,9 | 0,11 | 0,44 | 3,26 | 90 | 338,57 | 96,76 | 21,7 | 0,91 | 222,09 |
|  | Сок | 200 | 0,1 | 00 | 25,0 | 110 | 0,1 | 0,01 | 4,99 | 00 | 28,6 | 29,57 | 9,67 | 0,32 | 125,3 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 2,8 | 0,8 | 37,8 | 145,7 | 0,1 | 0,01 | 0,03 | 13 | 32,0 | 156 | 30,6 | 2,4 | 1,25 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 2,6 | 0,5 | 7,32 | 104 | 0,1 | 00 | 13,53 | 50 | 2,03 | 116,5 | 26 | 0,7 | 00 |
|  | **Итого** | **740** | **30,8** | **31,6** | **134** | **940** | **0,48** | **0,56** | **24** | **280** | **440** | **440** | **100** | **4,8** | **440** |
|  | **Всего по двух разовому питанию за день** |  | **52,36** | **53,72** | **227,8** | **1598** | **0,816** | **0,952** | **40,8** | **476** | **748** | **748** | **170** | **8,16** | **748** |
| **Полдник** | Кефир | 200 | 3,3 | 2,5 | 3,5 | 98,0 | 0,06 | 0,088 | 1,4 | 00 | 161 | 160,94 | 30,5 | 0,02 | 118,0 |
| ТТК№74 | Булочка российская | 50 | 9,19 | 10,93 | 42,45 | 200,5 | 0,124 | 0,13 | 00 | 109 | 4,1 | 4,16 | 00 | 0,01 | 38,0 |
|  | Фрукт | 160 | 0,6 | 00 | 11 | 101 | 0,02 | 0,02 | 8,8 | 10 | 21,9 | 21,9 | 12,0 | 2,01 | 31,0 |
|  | **Итого** | **410** | **13,09** | **13,43** | **56,95** | **399,5** | **0,204** | **0,238** | **10,2** | **119** | **187** | **187** | **42,5** | **2,04** | **187** |
|  | **Всего по трех разовому питанию за день** | **-** | **65,45** | **67,15** | **284,75** | **1997,5** | **1,02** | **1,19** | **51** | **595** | **935** | **935** | **212,5** | **10,2** | **935** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № р/р | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергитическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
| г | г | г | г | ккал | В1  мг | В2  мг | С  мг | А  мг | Са  мг | Р  мг | Mg  мr | Fe  мr | K  мr |
| **Завтрак Одинналцатый день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№34 | Шницель мясной | 90 | 11,05 | 12,02 | 11,69 | 276,9 | 0,075 | 0,27 | 0,13 | 111 | 253,45 | 48,875 | 18,71 | 0,263 | 16,45 |
| ТТК№21 | Гречка отварная с маслом | 160 | 7,51 | 9,3 | 26,64 | 170,4 | 0,086 | 0,01 | 0,11 | 85 | 10,9 | 85,84 | 21,55 | 1,027 | 253,64 |
| ТТК№46 | Чай с сахаром и лимоном | 200/10 | 0,2 | 00 | 17,67 | 65 | 0,075 | 0,01 | 16,56 | 00 | 18,05 | 17,285 | 5,24 | 0,9 | 36,66 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 2,24 | 0,6 | 30,24 | 116,56 | 0,1 | 0,01 | 0,03 | 00 | 25,6 | 135,83 | 24,5 | 1,17 | 1,25 |
|  | **Итого** | **500** | **21,56** | **22,12** | **93,8** | **658** | **0,336** | **0,392** | **16,8** | **196** | **308,0** | **308,0** | **70,0** | **3,36** | **308,0** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК№4 | Овощи натуральные свежие/помидор порциями | 25 | 0,2 | 00 | 0,8 | 4,5 | 0,01 | 0,005 | 0,6 | 50 | 0,8 | 7 | 0,03 | 0,05 | 51,2 |
| ТТК№13 | Борщ «Сибирский» со сметаной | 200 | 3,32 | 6,9 | 30,09 | 166,9 | 00 | 0,1 | 0,89 | 28 | 56 | 22,9 | 4,82 | 0,04 | 62,79 |
| ТТК№68 | Мясо отварное длы первого блюда | 15 | 1,1 | 0,8 | 00 | 32,4 | 0,02 | 0,047 | 0,04 | 59 | 1,5 | 17,27 | 3,63 | 0,3 | 22,7 |
| ТТК№39 | Печень тушенная в сметанном соусе | 100 | 16,87 | 18,74 | 10,14 | 293,5 | 0,09 | 0,284 | 6,43 | 40 | 306,07 | 128,48 | 30,25 | 1,28 | 253,66 |
| ТТК№89 | Картофельное пюре | 150 | 3,75 | 3,86 | 26,25 | 160,0 | 0,14 | 0,114 | 0,83 | 40 | 41,6 | 00 | 00 | 0,01 | 47 |
| ТТК№54 | Компот из кураги | 200 | 0,16 | - | 21,6 | 87 | 0,02 | 00 | 1,65 | 00 | 00 | 89,6 | 19,67 | 0,7 | 0,7 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 2,8 | 0,8 | 37,8 | 145,7 | 0,1 | 0,01 | 0,03 | 13 | 32,0 | 156 | 15,6 | 2,05 | 1,25 |
|  | Хлеб ржаной/ржано-пшеничный | 65 | 2,6 | 0,5 | 7,32 | 104 | 0,1 | 00 | 13,53 | 50 | 2,03 | 18,75 | 26 | 0,37 | 0,7 |
|  | **Итого** | **805** | **30,8** | **31,6** | **124** | **940** | **0,48** | **0,56** | **24,0** | **280** | **440** | **440** | **100** | **4,8** | **440** |
|  | **Всего по двух разовому питанию за день** | **-** | **52,36** | **53,72** | **227,8** | **1598** | **0,816** | **0,952** | **40,8** | **476** | **748** | **748** | **170** | **8,16** | **748** |
| **Полдник** | Сок | 200 | 0,1 | 00 | 21 | 99 | 0,1 | 0,01 | 2,09 | 00 | 18,6 | 29,57 | 9,66 | 0,08 | 125,3 |
| ТТК№91 | Ватрушка с творогом | 50 | 12,19 | 13,43 | 24,95 | 199,5 | 0,1 | 0,188 | 00 | 109 | 145,5 | 135,43 | 20,84 | 1,01 | 30,7 |
|  | Фрукт | 160 | 0,8 | - | 11 | 101 | 0,04 | 0,04 | 8,11 | 10 | 22,9 | 22 | 12 | 0,95 | 31 |
|  | **Итого** | **410** | **13,09** | **13,43** | **56,95** | **399,5** | **0,204** | **0,238** | **10,2** | **119** | **187** | **187** | **42,5** | **2,04** | **187** |
|  | **Всего по трех разовому питанию за день** |  | **65,45** | **67,16** | **284,75** | **1997,5** | **1,02** | **1,19** | **51,0** | **595** | **935** | **935** | **212,5** | **10,2** | **935** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № р/р | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергитическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
| г | г | г | г | ккал | В1  мг | В2  мг | С  мг | А  мг | Са  мг | Р  мг | Mg  мr | Fe  мr | K  мr |
| **Завтрак Двенадцатый день** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Десерт творожный | 125 | 2,62 | 5,53 | 4,59 | 144,5 | 0,036 | 0,05 | 3,73 | 20 | 109,89 | 4,28 | 11,54 | 1,26 | 101,36 |
| ТТК№98 | Каша пшеничная на молоке с маслом | 150 | 11,32 | 13,77 | 53,09 | 355,22 | 0,20 | 0,262 | 0,01 | 166 | 143,61 | 91,8 | 30,08 | 1,13 | 132,1 |
| ТТК№50 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,5 | 2,5 | 21 | 90 | 0,02 | 0,07 | 13,06 | 10 | 35,3 | 110 | 10 | 0,09 | 73,6 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,12 | 0,32 | 15,12 | 68,28 | 0,08 | 0,01 | 00 | 00 | 19,2 | 101,92 | 18,38 | 0,88 | 0,94 |
|  | **Итого** | **500** | **21,56** | **22,12** | **93,8** | **658** | **0,336** | **0,392** | **16,8** | **0,196** | **308,0** | **308,0** | **70,0** | **3,36** | **308,0** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК№4 | Овощи натуральные свежие/ порциями огурец | 60 | 0,44 | 00 | 3,8 | 9 | 0,02 | 0,02 | 1,3 | 100 | 2 | 13,58 | 0,03 | 0,2 | 0,2 |
| ТТК№16 | Суп картофельный с рисовой крупой | 200 | 6,6 | 5,6 | 20,3 | 128,4 | 0,07 | 0,07 | 1,05 | 50 | 52,5 | 84,67 | 10,45 | 0,03 | 93,99 |
| ТТК№47 | Птица «Золотистая» | 90 | 15,56 | 18,71 | 15,39 | 321,4 | 0,02 | 0,375 | 0,19 | 37 | 160,2 | 19,68 | 33,18 | 1,11 | 182,2 |
| ТТК№78 | Овощи тушенные | 150 | 2,7 | 5,99 | 15,87 | 130,5 | 0,09 | 0,075 | 4,94 | 30 | 162,67 | 19,94 | 5,08 | 0,04 | 89,21 |
|  | Сок | 200 | 0,1 | - | 33,52 | 101 | 0,1 | 0,01 | 2,09 | 00 | 28,6 | 29,57 | 9,66 | 2,4 | 125,3 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 2,8 | 0,8 | 37,8 | 145,7 | 0,1 | 0,01 | 00 | 13 | 32 | 156 | 15,6 | 0,7 | 2,4 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 2,6 | 0,5 | 7,32 | 104 | 0,1 | 00 | 13,53 | 50 | 2,03 | 116,56 | 26 | 4,8 | 0,7 |
|  | **Итого** | **820** | **30,8** | **31,6** | **134** | **940** | **0,48** | **0,56** | **24,0** | **280** | **440,0** | **440,0** | **100** | **8,16** | **440** |
|  | **Всего по двух разовому питанию за день** |  | **52,36** | **53,72** | **227,8** | **1598** | **0,816** | **0,952** | **40,8** | **476** | **748** | **748** | **170** |  | **748** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт | 150 | 0,6 | - | 11,0 | 102 | 0,03 | 0,02 | 8,8 | 0,01 | 20,9 | 21,9 | 12,0 | 1,72 | 38,0 |
|  | Молоко | 200 | 3,3 | 2,5 | 3,5 | 98 | 0,05 | 0,12 | 1,4 | 00 | 161,94 | 160,94 | 30,5 | 0,22 | 118,0 |
| ТТК№90 | Булочка дорожная | 50 | 9,19 | 10,93 | 42,45 | 199,5 | 0,124 | 0,098 | 00 | 109 | 4,16 | 4,16 | 00 | 0,1 | 31,0 |
|  | **Итого** | **400** | **13,09** | **13,43** | **56,95** | **399,5** | **0,204** | **0,238** | **10,2** | **119** | **187,0** | **187,0** | **42,5** | **2,04** | **187,0** |
|  | **Всего по трех разовому питанию за день** |  | **65,45** | **67,15** | **284,75** | **1997,5** | **1,02** | **1,19** | **51** | **595** | **935** | **935** | **212,5** | **10,2** | **935** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № р/р | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергитическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
| г | г | г | г | ккал | В1  мг | В2  мг | С  мг | А  мг | Са  мг | Р  мг | Mg  мr | Fe  мr | K  мr |
| **Завтрак Тринадцатый день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№31 | Баночки мясные | 90 | 11,04 | 12,02 | 11,69 | 276,9 | 0,075 | 0,27 | 0,13 | 0,078 | 247,24 | 48,875 | 27,61 | 1,163 | 16,45 |
| ТТК№25 | Перловка отварная рассыпчатая | 150 | 7,51 | 9,3 | 26,64 | 170,4 | 0,086 | 0,102 | 0,11 | 0,085 | 10,71 | 85,84 | 21,55 | 1,027 | 253,64 |
| ТТК№47 | Чай с сахаром и лимоном | 200/10 | 0,2 | 00 | 17,67 | 65 | 0,075 | 0,01 | 16,56 | 0,02 | 18,05 | 17,285 | 5,24 | 00 | 36,66 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 2,8 | 0,8 | 37,8 | 145,7 | 0,1 | 0,01 | 00 | 0,013 | 32 | 156 | 15,6 | 1,17 | 1,25 |
|  | **Итого** | **500** | **21,55** | **22,12** | **93,8** | **658** | **0,336** | **0,392** | **16,8** | **0,196** | **308** | **308** | **70** | **3,36** | **308** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК№87 | Салат изьсвежих помидоров со сладким перцем | 60 | 0,6 | 1,4 | 3 | 77 | 0,01 | 0,02 | 3,13 | 00 | 13,89 | 23,35 | 7,85 | 0,14 | 78,45 |
| ТТК№83 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/20 | 11,3 | 8,96 | 27,93 | 267 | 0,01 | 0,12 | 00 | 0,03 | 23,37 | 55,48 | 32,14 | 0,94 | 213,37 |
| ТТК№43 | Рыба запеченная по-гречески | 90 | 10,61 | 12,48 | 16,94 | 129,08 | 0,07 | 0,238 | 1,37 | 0,147 | 308,51 | 59,1 | 8,75 | 0,29 | 00 |
| ТТК№22 | Картофельное пюре с маслом | 160 | 3,81 | 7,78 | 26,25 | 160,5 | 0,14 | 0,114 | 0,83 | 0,04 | 41,6 | 00 | 00 | 0,11 | 47 |
|  | Сок | 200 | 0,1 | - | 25,0 | 115 | 0,05 | 0,01 | 5,14 | 00 | 18,6 | 29,57 | 9,66 | 0,22 | 98,11 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 1,68 | 0,48 | 27,56 | 87,45 | 0,1 | 0,058 | 00 | 0,013 | 32,0 | 156 | 15,6 | 2,4 | 2,4 |
|  | Хлеб ржанопшеничный | 70 | 2,6 | 0,5 | 7,32 | 104 | 0,1 | 00 | 13,53 | 0,05 | 2,03 | 116,5 | 26 | 0,7 | 0,7 |
|  | **Итого** | **835** | **30,8** | **31,6** | **134** | **940** | **0,48** | **0,56** | **24,0** | **0,280** | **440,0** | **440,0** | **100,0** | **4,8** | **440,0** |
|  | **Всего по двух разовому питанию за день** |  | **52,35** | **53,72** | **227,8** | **1598** | **0,816** | **0,952** | **40,8** | **0,476** | **748** | **748** | **170** | **8,16** | **748** |
| **Полдник** | Молоко | 200 | 3,3 | 2,5 | 3,5 | 98 | 0,03 | 0,088 | 1,4 | 00 | 160,94 | 160,94 | 30,5 | 0,22 | 118 |
| ТТК№74 | Ватрушка с повидлом | 50 | 9,19 | 10,93 | 42,45 | 200,5 | 0,154 | 0,13 | 00 | 0,109 | 4,16 | 4,16 | 00 | 0,1 | 38,0 |
|  | Фрукт | 160 | 0,6 | - | 11 | 101 | 0,02 | 0,02 | 8,8 | 0,01 | 21,9 | 21,9 | 12,0 | 1,72 | 31,0 |
|  | **Итого** | **410** | **13,09** | **13,43** | **56,95** | **399,5** | **0,204** | **0,238** | **10,2** | **0,119** | **187** | **187** | **42,5** | **2,04** | **187** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего по трех разовому питанию за день** |  | **65,44** | **67,15** | **284,75** | **1997,5** | **1,02** | **1,19** | **51,0** | **0,595** | **935** | **935** | **212,5** | **10,2** | **935** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № р/р | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергитическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
| г | г | г | г | ккал | В1  мг | В2  мг | С  мг | А  мг | Са  мг | Р  мг | Mg  мr | Fe  мr | K  мr |
| **Завтрак Четырнадцатый день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№100 | Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с маслом | 200 | 7,64 | 9,88 | 34,3 | 269,94 | 0,186 | 0,067 | 3,5 | 76 | 98,65 | 64,01 | 18,46 | 1,53 | 173,84 |
| ТТК№661 | Сыр порциями | 15 | 3,04 | 2,7 | 00 | 31,5 | 0,01 | 0,105 | 0,24 | 60 | 144,15 | 00 | 7,5 | 0,17 | 17,7 |
| ТТК№662 | Яйцо вареное | 1шт(50гр) | 5,14 | 6,4 | 0,4 | 88 | 0,02 | 0,08 | 00 | 40 | 25,1 | 00 | 6,94 | 00 | 78,67 |
| ТТК№651 | Какао с молоком | 200 | 4 | 2,7 | 28,7 | 152 | 0,02 | 0,13 | 13,07 | 20 | 14,5 | 108,1 | 12,6 | 0,49 | 36,54 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 2,24 | 0,64 | 30,24 | 116,56 | 0,1 | 0,01 | 00 | 00 | 25,6 | 135,89 | 24,5 | 1,17 | 1,25 |
|  | **Итого** | **515** | **22,06** | **22,32** | **93,8** | **658,0** | **0,336** | **0,392** | **16,8** | **196** | **308,0** | **308** | **70,0** | **3,36** | **308,0** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК№2 | Горошек зеленый консервированный | 25 | 0,2 | - | 0,8 | 7 | 0,02 | 0,03 | 4,3 | 100 | 18,8 | 3,48 | 3,44 | 0,02 | 22,5 |
| ТТК№15 | Суп картофельный с рыбными консервами | 200/15 | 7,39 | 7,3 | 12,4 | 146,65 | 0,11 | 0,18 | 0,06 | 20 | 88,43 | 36,52 | 6,5 | 0,06 | 97,22 |
| ТТК№161 | Бефетроганов | 90 | 13,39 | 22,4 | 5,7 | 259,85 | 0,02 | 0,31 | 3,12 | 83 | 267,54 | 5,02 | 27,5 | 1,27 | 123,88 |
| ТТК№23 | Изделия макаронные отварные | 150 | 5,4 | 0,6 | 39 | 131,8 | 0,03 | 0,02 | 00 | 14 | 12,6 | 92,91 | 11,3 | 0,03 | 68 |
|  | Сок | 200 | 0,1 | - | 21 | 95,0 | 0,1 | 0,01 | 2,18 | 00 | 18,6 | 29,57 | 9,66 | 0,32 | 125,3 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 2,8 | 0,8 | 37,8 | 145,7 | 0,1 | 0,01 | 00 | 13 | 32,0 | 156 | 15,6 | 2,4 | 2,4 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 2,6 | 0,5 | 17,32 | 154 | 0,1 | 00 | 13,53 | 50 | 2,03 | 116,5 | 26 | 0,7 | 0,7 |
|  | **Итого** | **800** | **30,8** | **31,6** | **134,0** | **940** | **0,48** | **0,56** | **24,0** | **280** | **440,0** | **440,0** | **100,0** | **4,8** | **440,0** |
|  | **Всего по двух разовому питанию за день** |  | **52,36** | **53,72** | **227,8** | **1598** | **0,816** | **0,95** | **40,8** | **476** | **748** | **748** | **170** | **8,16** | **748** |
| Полдник | Кефир | 200 | 3,3 | 2,5 | 3,5 | 98 | 0,03 | 0,088 | 1,4 | 00 | 160,94 | 160,94 | 30,5 | 0,22 | 118,0 |
| ТТК№74 | Ватрушка с повидлом | 50 | 9,1,9 | 10,93 | 42,45 | 200,5 | 0,154 | 0,13 | 00 | 109 | 4,16 | 4,16 | 00 | 0,1 | 38,0 |
|  | Фрукт | 160 | 0,6 | - | 11 | 101 | 0,02 | 0,02 | 8,8 | 10 | 21,9 | 21,9 | 12,0 | 1,72 | 31,0 |
|  | **Итого** | **410** | **13,09** | **13,43** | **56,95** | **399,5** | **0,204** | **0,238** | **10,2** | **119** | **187** | **187** | **42,5** | **2,04** | **187** |
|  | **Всего по трех разовому питанию за день** |  | **65,45** | **67,15** | **284,75** | **1997,5** | **1,02** | **1,19** | **51,0** | **595** | **935** | **935** | **212,5** | **10,2** | **935** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № р/р | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергитическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
| г | г | г | г | ккал | В1  мг | В2  мг | С  мг | А  мг | Са  мг | Р  мг | Mg  мr | Fe  мr | K  мr |
| **Завтрак Пятнадцатый день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№41 | Птица тушенная в кисло-сладком соусе | 90 | 11,62 | 12,18 | 19,25 | 306,04 | 0,09 | 0,277 | 0,13 | 93 | 253,64 | 59,06 | 18,71 | 0,743 | 16,45 |
| ТТК№21 | Гречка отварная с маслом | 160 | 7,51 | 9,3 | 26,64 | 170,4 | 0,071 | 0,095 | 0,11 | 85 | 10,71 | 85,84 | 21,55 | 1,027 | 253,64 |
| ТТК№51 | Чай с сахаром и лимоном | 200/10 | 0,2 | 00 | 17,67 | 65 | 0,075 | 0,01 | 16,56 | 00 | 18,05 | 17,28 | 5,24 | 0,09 | 36,66 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 2,24 | 0,64 | 30,24 | 116,56 | 0,1 | 0,01 | 00 | 18 | 25,6 | 145,83 | 24,5 | 1,5 | 1,25 |
|  | **Итого** | **500** | **21,57** | **22,12** | **93,8** | **658** | **0,336** | **0,392** | **16,8** | **196** | **308** | **308** | **70** | **3,36** | **308** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК№4 | Овощи натуральные свежие/огурец порциями | 25 | 0,2 | - | 0,8 | 7 | 0,02 | 0,005 | 0,6 | 47 | 1,0 | 7,0 | 0,03 | 0,05 | 0,06 |
| ТТК№12 | Борщ с картофелем,капустой и сметаной | 200 | 4,3 | 4,1 | 24,24 | 222,83 | 0,26 | 0,18 | 0,77 | 20 | 68,4 | 41,32 | 12,6 | 0,26 | 88,4 |
| ТТК№40 | Рагу | 170 | 20,8 | 26,2 | 27,14 | 344,17 | 00 | 0,295 | 8,42 | 140 | 246,17 | 154,68 | 23,77 | 1,3 | 276,69 |
| 1994ГМ | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстратах | 200 | 0,1 | 00 | 36,7 | 117 | 0,02 | 0,07 | 0,68 | 10 | 60,4 | 45 | 7 | 0,09 | 73,6 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 2,8 | 0,8 | 37,8 | 145 | 0,1 | 0,01 | 00 | 13 | 32 | 156 | 30,6 | 2,4 | 1,25 |
|  | Хлеб ржаной/ржано-пшеничный | 70 | 2,6 | 0,5 | 7,32 | 104 | 0,1 | 00 | 13,53 | 50 | 2,03 | 36 | 26 | 0,7 | 00 |
|  | **Итого** | **715** | **30,8** | **31,6** | **134** | **940** | **0,48** | **0,56** | **24** | **280** | **440** | **440** | **100** | **4,8** | **440** |
|  | **Всего по двух разовому питанию за день** |  | **52,37** | **53,72** | **227,8** | **1598** | **0,816** | **0,952** | **40,8** | **476** | **748,0** | **748,0** | **170,0** | **8,16** | **748,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Фрукт | 160 | 0,6 | - | 11 | 101 | 0,02 | 0,02 | 8,8 | 10 | 21,9 | 21,9 | 12,0 | 1,72 | 31,0 |
|  | Молоко | 200 | 3,3 | 2,5 | 2,5 | 98 | 0,03 | 0,088 | 1,4 | 00 | 160,94 | 159,94 | 30,5 | 0,22 | 118,0 |
|  | Кондитерские изделия | 40 | 9,19 | 10,94 | 43,45 | 200,6 | 0,154 | 0,12 | 00 | 109 | 4,16 | 5,17 | 00 | 0,1 | 38,0 |
|  | **Итого** | **385** | **13,09** | **13,44** | **56,95** | **399,6** | **0,204** | **0,228** | **10,2** | **119** | **187** | **187** | **42,5** | **2,04** | **187** |
|  | **Всего по трех разовому питанию за день** | **-** | **65,46** | **67,16** | **284,75** | **1997,6** | **1,02** | **1,19** | **51** | **595** | **935** | **935** | **212,5** | **10,2** | **935** |