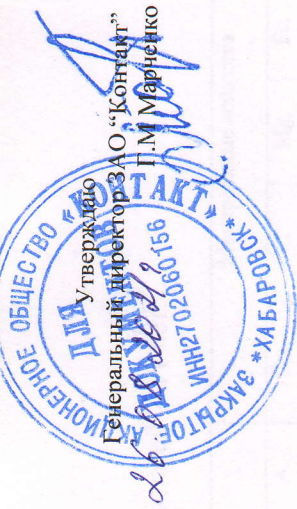


Согласовано
Директор МКОУ СОШ № 32



12 дневное меню на учебный год для детей 7-11 лет

г.Хабаровск
2021год

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет.

№ п/р	Наименование	Выход		Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества					
		г						В1, мг	В2 мг	С мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
Второй день																	
Завтрак																	
ТТК№65	Запеканка из творога с рисом	190,00	10,81	14,75	5,23	283,98	0,15	0,258	11,75	138	164,13	84,45	20,54	0,12	185,85		
	Молоко сгущенное	50,00	4,88	4,04	17,16	63,68	0,05	0,00	0,65	25	64,42	16,425	0,00	0,00	50,618		
ТТК №47	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,08	2,60	00	8,05	9,785	5,24	0,00	36,66		
	Хлеб пшеничный йодированный	60,00	3,36	0,96	45,36	174,84	0,100	0,012	0,000	12	38,40	164,34	36,72	2,88	1,872		
	Итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275		
Обед																	
ТТК№5	Овощи соленные порциями/огурец/	20,00	0,16	0,00	0,34	2,60	0,00	0,00	1,00	95	4,60	2,80	2,80	0,12	28,20		
ТТК№17	Суп лапша домашняя с птицей	200/10	6,04	5,60	11,67	142,30	0,04	0,05	1,05	50	30,38	16,49	9,45	0,30	78,30		
ТТК№35	Овощи тушеные с мясом	170,00	15,35	20,75	37,12	337,90	0,18	0,43	3,62	40	185,52	159,71	20,55	0,48	73,69		
	Сок	200,00	0,00	0,00	23,00	90,00	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	202,00		
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56		
	Хлеб ржано- пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,50	36,00	14,10	0,70	1,25		
	Итого	700	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385		
Полдник																	
	Фрукт	160,00	0,40	-	11,80	52,00	0,04	0,02	2,62	00	15,21	15,18	4,38	0,20	38,90		
	Молоко	200,00	3,30	2,50	3,50	98,00	0,05	0,09	3,25	40	82,36	79,92	14,99	0,70	45,60		
ТТК№70	Булочка творожная	50,00	4,00	5,40	18,20	85,00	0,03	0,03	0,13	30	12,43	14,90	5,63	0,30	25,50		
	Итого	410	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110		
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0		

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет новое

№ p/p	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины					Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	B1, мг	B2 мг	C мг	A, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	
	Третий день		Завтрак													
ТТК№34	Шницель мясной	90,00	11,22	14,16	15,66	218,04	0,09	0,184	0,37	82	230,87	42,54	8,15	0,95	110,36	
ТТК№21	Гречка отварная	150,00	3,75	3,75	20,67	170,40	0,12	0,095	0,90	85	7,71	79,355	20,30	0,77	115,43	
ТТК №29	Соус томатный с овощами	20,00	2,00	1,20	1,18	17,50	0,01	0,055	11,13	00	2,77	7,49	4,33	0,11	11,30	
ТТК№47	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,008	2,60	00	8,05	9,785	5,24	0,00	36,66	
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,08	0,64	30,24	116,56	0,08	0,008	0,000	8	25,60	135,83	24,48	1,17	1,25	
	Итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275	
			Обед													
ТТК №4	Овощи натуральные свежие порциями /помидор/	20,00	0,04	0,176	0,778	3,60	0,002	0,00	2,74	58	2,00	4,80	2,20	0,06	23,40	
ТТК №14	Рассольник со сметаной	200,00	5,49	7,70	15,50	144,39	0,02	0,22	1,391	00	52,70	81,35	4,94	0,36	16,51	
ТТК№42	Птица “Золотистая”	90,00	11,07	10,694	7,03	175,40	0,068	0,00	0,009	82	37,80	106,85	21,45	0,08	144,28	
ТТК№22	Картофельное пюре с маслом	150,00	4,27	7,78	18,60	132,91	0,13	0,15	0,16	25	39,00	0,00	0,00	0,10	47,00	
2005г/349 Москва	Компот из смеси с/фруктов	200,00	0,68	0,00	30,22	116,50	0,00	0,11	3,17	20	105,00	0,00	14,21	0,50	151,00	
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56	
	Хлеб ржано- пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,50	36,00	14,10	0,70	1,25	
	Итого	760	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385	
			Полдник													
	Кефир	200,00	3,30	2,50	3,50	98,00	0,06	0,10	1,40	00	87,91	86,00	5,83	0,19	41,00	
ТТК№81	Ватрушка с сыром	50,00	4,00	5,40	21,00	85,00	0,04	0,02	0,20	60	5,70	14,00	6,17	0,60	38,00	
	Фрукт	160,00	0,40	0,00	9,00	52,00	0,02	0,02	4,40	10	16,39	10,00	13,00	0,41	31,00	
	Итого	410	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110	
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0	

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход		Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
	Четвертый день															
	Завтрак															
ТТК№58	Каша жидкая молочная из риса с маслом	200,00	5,95	10,05	24,55		263,80	0,16	0,262	14,35	115	157,50	61,00	17,96	0,29	121,17
ТТК№62	Яйцо вареное	1/50	7,00	6,40	0,40		88,00	0,02	0,008	0,00	40	25,10	13,00	6,94	0,22	78,67
ТТК№50	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,50	2,50	21,00		90,00	0,02	0,07	0,65	10	60,40	45,00	7,00	0,09	73,60
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80		145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56
	Итого	500	19,25	19,75	83,75		587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275
	Обед															
ТТК№7	Салат "Здоровье"	60,00	3,00	4,00	3,00		61,00	0,02	0,02	0,93	80	35,10	20,95	6,28	0,08	31,20
ТТК№15	Суп картофельный с рыбными консервами	200/10	8,80	4,50	16,24		188,50	0,11	0,12	1,49	95	44,70	60,67	11,51	0,20	52,80
ТТК№30	Азу	150,00	9,62	17,85	32,29		240,30	0,07	0,17	1,72	00	63,60	88,48	7,01	0,12	109,79
2005г./388 Москва	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,13	0,00	20,60		83,00	0,02	0,17	3,33	10	93,10	22,90	18,00	0,70	188,40
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80		145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32		104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,50	36,00	14,10	0,70	1,25
	Итого	720	26,95	27,65	117,25		822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385
	Полдник															
	Фрукт	160,00	0,40	0,00	9,00		26,30	0,02	0,02	4,18	10	36,39	44,00	13,00	0,41	15,65
	Сок	200,00	0,00	0,00	17,40		90,00	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	89,40
ТТК № 71	Крендель сахарный	60,00	7,30	7,90	7,10		118,70	0,10	0,12	0,02	60	57,61	52,00	2,00	0,59	4,95
	Итого	420	7,7	7,9	33,5		235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110
	Всего		53,9	55,3	234,5		1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет.

№ п/п	Наименование	Выход		Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г	г	ккал	B1, мг	B2 мг	C мг	A, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
	Пятый день															
	Завтрак															
	Йогурт	200,00	3,3	2,5	3,5	98		0,06	0,1	1,4	00	87,91	86	5,83	0,712	41,0
ТТК№60	Макаронны запеченные сыром	150,00	14,07	16,77	41,57	337,08		0,16	0,09	11	169	160,29	92,21	33,05	1,41	196,402
ТТК№47	Чай с сахаром	200,00	0,2	0,00	16	65		0,00	0,08	2,6	00	8,05	9,79	5,24	0,00	36,66
	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	1,68	0,48	22,68	87,42		0,08	0,080	0,00	6	18,75	87	18,38	0,878	0,938
	Итого	580	19,25	19,75	83,75	587,5		0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275
	Обед															
ТТК№4	Овощи натуральные свежие(помидор)	20,00	0,04	0,18	0,78	3,6		0,00	0,00	2,74	70	2,00	4,80	2,20	0,06	23,40
ТТК№13	Борщ "Сибирский" со сметаной	200,00	4,85	4,10	15,24	164,00		0,06	0,08	1,15	27	78,56	61,46	5,15	0,07	49,968
ТТК№31	Биточки мясные	90,00	11,82	11,28	9,42	136,90		0,00	0,258	0,00	50	65,42	55,45	6,73	0,20	58,52
ТТК№27	Рагу из овощей	150,00	4,28	10,63	16,13	149,16		0,16	0,14	1,78	36	68,12	48,95	12,60	0,09	47,99
	Сок	200,00	0,00	0,00	23,00	90,00		0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	202,00
	Хлеб пшеничный йодированный	60,00	3,36	0,96	45,36	174,84		0,100	0,012	0,000	12	38,40	164,34	36,72	2,88	1,872
	Хлеб ржано- пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00		0,10	0,00	13,53	50	116,50	36,00	14,10	0,70	1,25
	Итого	770	26,95	27,65	117,25	822,5		0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385
	Полдник															
	Кефир	200,00	3,30	2,50	3,50	98,00		0,06	0,10	1,40	00	87,91	86,00	5,83	0,19	41,00
ТТК№73	Булочка русская	50,00	4,00	5,40	21,00	110,70										
	Фрукт	160,00	0,40	0,00	9,00	26,30		0,04	0,020	0,42	60	4,16	2,00	3,17	0,10	53,35
	Итого	410	7,7	7,9	33,5	235		0,02	0,02	4,18	10	17,93	22,00	16,00	0,91	15,65
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645		0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет.

№ п/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины					Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
	Шестой день		Завтрак													
ТТК№1	Вареники с картофелем, отварные с маслом из полуфабриката промышленного производства(мороженные)	200,00	9,75	11,47	17,90	244,80	0,12	0,11	3,19	60	157,50	60,9	11,80	0,19	194,36	
	Кондитерские изделия	50,00	0,34	3,12	0,00	90,96	0,01	0,18	11,24	85	6,81	0,00	3,78	0,38	32,37	
ТТК№51	Какао с молоком	200,00	6,36	4,36	28,05	106,04	0,07	0,05	0,57	20	78,69	58,10	16,32	0,03	46,71	
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56	
	Итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275	
			Обед													
ТТК №11	Салат “Свеколка”	70,00	1,00	2,45	3,44	56,00	0,02	0,030	0,98	00	28,80	22,58	5,03	0,02	56,23	
ТТК №19	Суп картофельный с гречневой крупой с птицей	200/20	7,39	7,30	10,80	126,65	0,00	0,030	0,48	13	18,31	76,53	6,72	0,02	125,86	
ТТК №45	Тефтели рыбные в сметанном соусе	90,00	9,40	12,10	6,94	131,45	0,17	0,12	2,77	170	46,89	29,10	6,02	0,09	0,00	
ТТК № 25	Перловка отварная рассыпчатая	150,00	3,60	4,50	29,35	171,70	0,01	0,13	0,00	2	8,90	39,89	4,03	0,27	0,00	
	Сок	200,00	0,16	0,00	21,60	87,00	0,02	0,17	3,24	00	133,60	24,90	21,00	0,70	200,10	
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56	
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,50	36,00	14,10	0,70	1,25	
	Итого	830	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385	
			Полдник													
	Молоко	200,00	3,30	2,50	3,50	98,00	0,05	0,09	3,25	40	82,36	79,92	14,99	0,70	45,60	
ТТК №74	Ватрушка с повидлом	50,00	4,00	5,40	18,20	85,00	0,03	0,03	0,13	30	12,43	14,90	5,63	0,30	25,50	
	Фрукт	160,00	0,40	-	11,80	52,00	0,04	0,02	2,62	00	15,21	15,18	4,38	0,20	38,90	
	Итого	410	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110	
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0	

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет

[illegible]

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет.

№ п/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергет ич ценност ь	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г		В1, мг	В2 мг	С мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	
	Десятый день	Завтрак														
ТТК№ 59	Каша жидкая на молоке из пшена с маслом	200,00	5,95	10,05	24,55	263,80	0,16	0,262	14,35	115	157,5 0	61,00	17,96	0,29	121,17	
ТТК№ 62	Яйцо вареное	1/50	7,00	6,40	0,40	88,00	0,02	0,008	0,00	40	25,10	13,00	6,94	0,22	78,67	
ТТК№ 50	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,50	2,50	21,00	90,00	0,02	0,07	0,65	10	60,40	45,00	7,00	0,09	73,60	
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,00	10	32,00	156,0	30,60	2,40	1,56	
	Итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275	
		Обед														
ТТК№ 4	Овощи натуральные свежие/ помидор порциями	20,00	0,04	0,18	0,78	3,60	0,002	0,00	2,74	58	2,00	4,80	2,20	0,06	23,40	
ТТК№ 14	Рассольник со сметаной	200,0	5,49	7,70	15,50	144,39	0,02	0,22	1,39	00	52,70	81,35	4,94	0,36	16,51	
ТТК№ 39	Печень тушеная в сметанном соусе	90,00	13,15	14,92	16,51	209,01	0,078	0,005	5,27	47	57,85	17,00	0,00	0,27	27,25	
ТТК№ 21	Гречка отварная	150,0	3,75	3,75	20,67	170,40	0,12	0,095	0,90	90	7,71	79,35	20,30	0,77	115,43	
ТТК№ 54	Компот из кураги	200,0	0,16	0,00	21,60	87,00	0,02	0,16	3,24	0,00	133,6	24,90	21,00	0,70	200,10	
	Хлеб пшеничный йодированный	45,0	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,00	10	32,00	156,0	30,60	1,62	1,56	
	Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	40,0	1,56	0,30	4,39	62,40	0,08	0,00	7,46	40	99,14	21,60	8,46	0,42	0,75	
	Итого	745	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385	
		Полдник														
	Сок	200,0	0,00	0,00	11,80	92,0	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	79,60	
ТТК № 75	Рулет с сыром	60,00	7,30	7,90	12,70	91,0	0,08	0,12	1,58	70	78,79	80,82	10,62	0,80	9,80	
	Фрукт	160,0	0,40	-	9,00	52,00	0,04	0,02	2,62	00	15,21	15,18	4,38	0,20	20,60	
	Итого	420	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110	
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0	

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет.

№ p/p	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	B1, мг	B2 мг	C мг	A, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	
	Одиннадцатый день	Завтрак														
	Десерт творожный	125,00	5,85	8,71	7,49	184,42	0,01	0,09	14,25	50	0,00	59,68	6,760	1,5	124,66	
ТТК№24	Макаронные изделия отварные с маслом	150,00	3,58	4,01	25,53	178,12	0,14	0,014	0,00	31	69,45	65,35	15,415	0,54	89,64	
ТТК №63	Сыр порциями	10,00	1,78	2,190	0,00	31,50	0,00	0,116	0,18	64	108,11	0,00	5,625	0,05	13,05	
ТТК№ 51	Какао с молоком	200,00	6,36	4,36	28,05	106,04	0,07	0,05	0,57	20	78,69	58,10	16,32	0,03	46,71	
	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	1,68	0,48	22,68	87,42	0,08	0,08	0,00	10	18,75	91,87	18,38	0,88	0,94	
	Итого	515,00	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	175	275,00	275,00	62,50	3,00	275,00	
		Обед														
ТТК№4	Овощи натуральные свежие/огурец порциями/	25,00	0,32	0,00	0,84	4,56	0,00	0,00	0,91	0,00	4,00	6,00	3,50	0,08	36,75	
ТТК№13	Борщ “Сибирский” со сметаной	200,00	4,85	4,10	15,24	164,00	0,06	0,08	1,15	24	78,56	61,46	5,15	0,07	49,97	
ТТК№ 41	Птица тушенная в кисло- сладком соусе	90,00	5,43	14,47	12,10	177,59	0,02	0,19	2,81	161	83,54	50,74	10,23	0,60	19,60	
ТТК№26	Пюре гороховое	150,00	10,95	7,78	21,45	136,65	0,14	0,21	0,00	0,00	44,40	60,80	13,92	0,25	179,87	
	Сок	200,00	0,00	0,00	22,50	90,00	0,00	0,00	2,60	0,00	26,00	14,00	10,00	0,10	96,00	
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,00	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56	
	Хлеб ржаной/ржано- пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,50	36,00	14,10	0,70	1,25	
	Итого	765	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385	
		Полдник														
	Бифилайф	200,00	3,70	2,50	3,50	98,00	0,06	0,11	1,00	0,00	87,94	98,00	5,83	0,22	41,00	
ТТК№69	Булочка домашняя	50,00	3,60	5,40	21,00	85,00	0,04	0,0100	0,40	60	4,16	2,00	3,17	0,10	38,00	
	Фрукт	160,00	0,40	0,00	9,00	52,00	0,02	0,02	4,60	10	17,90	10,00	16,00	0,88	31,00	
	Итого	410	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110	
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0	

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины						Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			
	Двенадцатый день	Завтрак																
ТТК № 58	Каша жидкая молочная из риса с маслом	200,00	5,95	10,05	24,55	263,80	0,16	0,26	14,35	115	157,50	61,00	17,96	0,29	121,17			
	Кондитерское изделие	60,00	7,72	6,56	7,96	117,14	0,04	0,01	0,00	40	31,50	44,20	13,06	0,70	78,98			
ТТК № 50	Кофейный напиток	200,00	3,50	2,50	21,00	90,00	0,02	0,07	0,65	10	60,40	45,00	7,00	0,09	73,60			
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,08	0,64	30,24	116,56	0,08	0,01	0,00	10	25,60	124,80	24,48	1,92	1,25			
	Итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275			
		Обед																
ТТК № 16	Салат «Витаминный»	60,00	1,00	2,42	5,34	61,00	0,02	0,02	0,40	00	6,90	13,04	2,99	0,07	19,49			
	Суп картофельный рисовый	200,00	7,43	6,30	19,28	143,40	0,10	0,075	0,14	120	14,09	50,60	3,01	0,16	139,86			
ТТК №44	Птица отварная для первого блюда	5,00	0,36	0,06	0,00	1,95	0,01	0,15	0,04	00	1,26	25,78	1,59	0,03	31,60			
	Поджарка из рыбы	100,00	7,08	9,79	5,79	127,55	0,08	0,117	3,22	65	129,08	16,20	17,15	0,61	191,24			
ТТК № 23	Капуста тушеная	150,00	5,58	7,78	6,72	121,90	0,01	0,108	2,90	00	75,77	64,14	12,86	0,18	0,00			
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200,00	0,10	0,00	35,00	117,00	0,00	0,01	0,77	00	9,40	23,24	5,20	0,05	0,00			
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,00	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56			
	Хлеб ржаной/ржано- пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,50	36,00	14,10	0,70	1,25			
	Итого	815	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385			
		Полдник																
	Фрукт	160,00	0,40	0,00	9,00	26,30	0,02	0,02	4,18	10	36,39	44,00	13,00	0,41	15,65			
	Сок	200,00	0,00	0,00	17,40	90,00	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	89,40			
ТТК №71	Крендель сахарный	60,00	7,30	7,90	7,10	118,70	0,10	0,12	0,02	60	57,61	52,00	2,00	0,59	4,95			
	Итого	420	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110			
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0			