

СОГЛАСОВАНО

Управление Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по
Хабаровскому краю
г. Хабаровск, г. ЗЭО
(Карла Маркса, 1096А, Хабаровск, 680003)



УТВЕРЖДАЮ

директор ЗАО «Контакт»

Г.М.Марченко.

2011г

идд. 03 2011 года

Примерное меню
горячих школьных завтраков и обедов
для организации питания детей 7-11 лет и 11-18 лет

Сборник, № рецептур	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
День первый.											
Завтрак											
2005г/173 Москва	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с маслом	200	250	6.36	11.6	11.4	15.13	49.59	57.9	281.8	462.3
2005г/15 Москва	Сыр порциями	10	10	2,5	2,5	2,4	2,4			32	32
ТТК	Яйцо вареное	56	56	7,14	7,14	6,4	6,4	04	04	88	88
ТТК	Кофейный напиток на молоке	200	200	4	4	2,7	2,7	28,3	28,3	152	152
	Хлеб пшеничный йодированный	30	50	2	2.8	06	08	27	37.8	121.2	140.2
	Итого	-	-	23	28.0	23.5	27.43	99.23	120.43	675	792.5-25%
Обед											
2005г/71 Москва	Огурец свежий или соленый(порциями/	25	25	06	06	-	-	3	3	7	7
2005г/111 Москва	Суп с макаронными изделиями с птицей	200/10	250/25	7.5	10,2	6,7	9,8	18.5	29.1	136	177
ТТК	Жаркое по -домашнему	150	200	20.6	25	25.6	27.8	53.5	61.7	472	574
2005г/349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	01	01	-	-	37	37	87	87
	Хлеб пшеничный йодированный	30	50	2	2,8	06	08	27	37,8	121,2	140,2
	Итого	-	-	30,8	39,05	32,9	38,4	139,0	168,6	823	985.2-35%
Полдник											
	Биоряженка	200	200	4,6	5,8	3,5	3,5	4,1	4,1	103	103
ТТК	Булочка домашняя	50	75	3,6	4,75	5,9	6,78	24,6	33,08	80	116
	Фрукт	100	100	06	06	-	-	11	11	52	52
	Итого	-	-	8,8	11,15	9,4	10,28	39,71	48,18	235	271-10%
	Всего	-	-	61,6	78,2	65,8	76,8	278	337,2	1645.2	1934.2-70%

Сборник, № рецептур	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность. ккал.	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	День второй.										
Завтрак											
ТТК	Омлет натуральный с маслом	130/5	150/10	12.4	14.69	18.56	22.0	7.56	8.96	363.96	431.36
	Йогурт	200	200	4.65	4.65	2.5	2.5	30.61	30.61	92	92
ТТК	Чай с сахаром	200	200	02	02	--	--	16	16	65	65
	Хлеб пшеничный йодированный	30	50	2	2.8	06	08	27	37.8	121.2	140.2
	Итого	-	-	19.25	22.34	21.66	25.3	81.17	94.04	642.16	728.53
Обед											
ТТК	Горошек зеленый(припущенный)	25	25	1.75	1.75	2.58	2.58	1.4	1.4	32.75	32.75
ТТК	Борщ « Сибирский» со сметаной	200/5	250/10	5.7	6.5	6.58	8.2	19.89	22.6	86.05	111.6
ТТК	Рыба тушеная с овощами	120	130	10.92	11.83	5.76	6.24	5.76	6.24	118.8	128.7
ТТК	Пюре картофельное с маслом	150/5	180/10	3.26	4	9.9	11.88	26.25	31.5	180	216
ТТК	Компот из кураги	200	200	01	01	--	--	21.6	21.6	96	96
	Хлеб. пшеничный йодированный	30	50	2	2.8	06	08	27	37.8	121.2	140.2
	Хлеб ржаной	25	50	2.2	3.3	04	05	9.1	12.2	90	144
	Итого	-	-	25.93	29.37	25.82	30.2	111.0	133.34	705.0	869.25
Полдник											
	Фрукт	100	100	08	08	-	-	13.2	13.2	52	52
	Бифилюкс	200	200	5.2	5.2	4.25	4.25	10.4	10.4	96.25	96.25
	Печенье	50	75	5.55	8.33	7.6	11.4	22.6	24.55	86.75	122.75
	Итого	-	-	8.82	11.15	9.4	10.98	39.71	48.15	235	271
	Всего	-	-	54.0	62.86	56.88	66.0	231.88	275.05	1582.16	1858.88

Сборник, рецептур	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	День третий										
Завтрак											
ТТК	Сосиска отварная	50	50	5.55	5.55	11.95	11.95	08	0.8	133	133
ТТК	Гречка отварная	150	200	2.75	5.4	3.45	4.6	40.73	54.3	181.5	242
ТТК	Соус томатный с овощами.	25	30	06	072	1.2	1.44	1.18	1.41	17.5	21
2005г/15 Москва	Сыр порциями	15	15	3	3	2,4	2,4	02	02	36	36
ТТК	Какао с молоком	200	200	4,5	4,5	5	5	32.5	32.5	190	190
---	Хлеб пшеничный йодированный	30	50	2	2,8	06	08	27	37,8	121,2	140,2
	Итого	-	-	18.4	21.97	24.6	26.19	102.41	127.01	679.2	762.2
Обед											
2005г/71 г Москва	Овощи натуральные свежие /помидор/	25	25	03	03	0.05	0.05	1.15	1.15	6.5	6.5
ТТК	Суп картофельный с сайрой.	200/10	250/15	5,7	6.13	7,3	8.7	10.4	18	136.65	186.82
ТТК:	Тефтели мясные в молочном соусе	75/25	80/30	6.66	7.82	8.77	9.54	5.9	6.3	117	131.4
ТТК	Пюре гороховое	150	180	13.2	15.84	8.9	10.05	32.4	38.88	292.5	312
ТТК	Компот из изюма	200	200	036	036	-	-	35	35	107	107
--	Хлеб пшеничный йодированный	30	50	2.	2.8	06	08	27	37.8	121.2	140.2
--	Хлеб ржаной	25	50	2..2	3.3	04	05	9.1	12.2	90	144
	Итого	-	-	30.42	36.55	26..02	29.64	120.95	149.33	870.85	1027.92
Полдник											
--	Сок	200	200	0,1	0,1		-	10.4--	10,4	94	94
ТТК	Крендель сахарный	50	75	6.25	9.38	8.35	15.6	24	27.6	197.65	296.48
	Фрукт	150	150	02	02	-	-	17,4	17,4	46	46
	Итого	-	-	6.55	9..68	8.35	15.6	46.2	55.4	337.65	436.48-15%
	Всего	-	-	55.37	68.2	58.97	71.43	269.56	331.74	1887.7	2226.6-75%

Сборник, № рецептур	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	День четвертый										
Завтрак											
ТТК	Биточки мясные	75	90	15.33	18.97	10.83	11.16	15.89	18.1	166.3	187.05
ТТК	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	200/10	5.58	7.56	13.56	18.37	29.61	40.12	221.65	300.3
ТТК	Чай с сахаром	200	200	02	02	-	-	16	16	65	65
	Хлеб пшеничный йодированный	30	50	2	2,8	06	08	27	37,8	121,2	140,2
	Итого	-	-	23.11	29.53	24.99	30.33	88.5	112.02	574.15	692.55
Обед											
ТТК	Салат из соленых огурцов с растительным маслом	60	60	072	072	4.26	4.26	3.78	3.78	52.8	52.8
ТТК	Борщ с картофелем, капустой со сметаной	200/5	250/10	5,6	7	5,6	7	10.48	13.29	118	149.66
ТТК	Плов из птицы	150	180	19.45	24.4	19.25	23.05	46.95	59.6	285.3	315.3
2005г/388 Г Москва	Напиток из плодов шиповника	200	200	068	068	-	-	35.26	35.26	143.8	143.8
	Хлеб пшеничный йодированный	30	50	2	2,8	06	08	27	37,8	121,2	140,2
	Хлеб ржаной	25	50	2,2	3,3	04	05	9,1	12,2	90	144
	Итого		-	30.65	38.9	30.11	35.6	132.57	161.95	811.1	945.76
Полдник											
	Фрукт	100	100	04	04	-	-	13.2	13.2	52	52
	Молоко	200	200	3,12	3,12	2,5	2,5	3,5	3,5	98	98
ТТК	Ватрушка с повидлом	50	75	5,3	7,66	6,92	8,49	24,96	33,25	90	127
	Итого	-	-	8,82	11,18	9,42	10,99	41,66	49,35	240	277
	Всего	-	-	62.58	79.61	64.52	76.9	262.7	323.9	1625	1915.3

Сборник, № рецептур	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	День пятый										
Завтрак											
ТТК	Запеканка из творога с морковью	120	130	24.7	26.76	26.7	28.93	36.05	39.05	377	408
---	Молоко сгущенное .	20	20	014	014	-	-	30,5	30,5	95,15	95.15
ТТК	Чай с лимоном	200/5	200/5	02	02	-	-	16	16	68	68
ТТК	Печенье	25	25	1.7	1.7	1.02	1.02	18.0	18.0	98	98
	Итого	-	-	26.74	28.12	27.72	29.95	100.55	103.55	638.15	667.05
Обед											
ТТК	Салат из морской капусты или салат витаминный	60	60	09	09	4.2	4.2	2,52	2,52	54	54
ТТК	Суп - лапша домашняя	200	250	2.08	2.8	4.44	5.8	10.72	13.9	102**	120
ТТК	Шницель мясной	80	80	16.35	16.35	11.55	11.55	16.95	16.95	177.4	177.4
ТТК	Овощи тушеные	150	180	3,58	4,3	4,77	5,72	36,48	43,78	146,25	175,5
2005г/349 Москва	Компот из смеси с./фруктов.	200	200	0,6	0,6	-	-	31,4	31,4	124	124
	Хлеб пшеничный йодированный	30	50	2	2,8	06	08	27	37,8	121,2	140,2
	Хлеб ржаной	25	50	2,2	3,3	04	05	9,1	12,2	90	144
	Итого	-	-	27.71	31.05	25.96	33.97	134.17	158.55	814.85	935
Полдник											
	Сок	200	200	01	01	-	-	10	10	90	90
ТТК	Рулет с маком	50	60	7.6	9.12	7.9	9.48	33.05	39.66	217	260.4
	Итого	-	-	7.7	9.22	7.9	9.48	43.05	49.66	307	350.4
	Всего	-	-	62.15	68.39	61.58	73.4	277.77	311.76	1760	1952.45

Сборник, № рецептур	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
Завтрак	День шестой										
ТТК	Вареники с картофелем отварные с маслом сливочным из полуфабриката промышленного производства	150/10	180/10	14.9	16.5	14.4	16.09	36	43.2	285	342
2005г./15	Сыр порциями	20	20	4	4	3.2	3.2	-	-	64	64
ТТК	Чай с сахаром	200	200	02	02	-	-	16	16	48	48
	Хлеб пшеничный йодированный	30	50	2	2,8	06	08	27	37,8	121,2	140,2
	Итого*	-	-	21,1	23.5	18.2	20.09	79	97	518.2	594.2
Обед											
ТТК	Салат из свежих помидоров	60	60	054	054	4.26	4.26	3.18	3.18	47	47
ТТК	Рассольник со сметаной	200/5	250/10	10.69	13.37	12.62	15.78	12	15,1	162,9	178
ТТК	Поджарка из рыбы	100	130	7.54	9.8	5.81	7.55	5.0	6.5	111	189
ТТК	Картофель отварной	150	200	2,81	3,1	-	-	22.2	29.6	159	212
—	Сок	200	200	0,16	0,16	-	-	35.52	35.52	87	87
	Хлеб пшеничный йодированный	30	50	2	2,8	06	08	27	37,8	121,2	140,2
	Хлеб ржаной	25	50	2,2	3,3	04	05	9,1	12,2	90	144
	Итого	-	-	25.94	33.07	24	28.89	114*	139.9	778.1	997.2
Полдник											
	Молоко	200	200	3,12	3,12	2,5	2,5	3.5	3.5	98	98
ТТК	Булочка творожная	50	75	4,0	7,27	7,8	8,3	18,2	26,6	85	121
	Фрукт	100	100	08	08	-	-	13,2	13,2	52	52
	Итого	-	-	7.92	11.19	10,3	10,8	34.9	43.3	235	271
				54.96	67.76	52.5	59.78	227.9	280.2	1531.3	1862.4

Сборник ,№ рецептур для предприятий школьного питания	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность. ккал.	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
Завтрак	День седьмой										
ТТК	Сосиска отварная	50	50	5.55	5.55	11.95	11.95	08	08	133	133
ТТК	Гречка отварная .	150	200	2.75	5.4	3.45	4.6	40.73	54.3	181.5	242
ТТК	Соус томатный с овощами	25	30	06	072	1.2	1.44	1.18	1.41	17.5	21
2005г./15 Москва	Сыр порциями	15	15	3.	3.	2.4	2.4	02	02	36	36
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200	200	4.5	4.5	5.0	5.0	32.5	32.5	190	190
	Хлеб пшеничный йодированный	30	50	2	2.8	06	08	27	37.8	121.2	140.3
	Итого	-	-	18.4	21.97	24.6	26.19	102.4	127.01	679.2	762.3
Обед											
ТТК; сборн.2005г/45 г.Москва	Салат из белокочанной капусты или из квашеной капусты/ с растительным .маслом/	60	100	096	1.6	4.62	5.7	2.34	3.9	51	85
2005г/102 Москва	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4.06	4.46	4.28	4.71	19.08	21	163.75	180.1
ТТК	Птица тушеная в сметанном соусе	100	130	18.7	24.31	15.3	19.89	06	078	215	279.5
ТТК	Макаронные изделия отварные	150	180	5.4	6.48	4.85	5.82	28.85	34.38	179.4	215.28
2005г/349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	06	06	-	-	31.4	31.4	124	124
	Хлеб ржаной	30	50	2	2.8	06	08	27	37.8	121.2	140.3
	Хлеб пшеничный йодированный	25	50	2.2	3.3	04	05	9.1	12.2	90	144
	Итого	-	-	33.92	43.55	30.05	37.42	118.37	141.46	944.35	1168.18-
Полдник	Сок	200	200	01	01	-	-	13.2	13.2	96	96
2005г/401	Оладьи с джемом	60	100	7	8.3	7,9	9	32.94	54.9	181.2	302
	Фрукт	100	100	06	06	-	-	7.4	7.4	52	52
	Итого	-	-	7.7	9.	7.9	9	34	38	235	271.5-
	Всего	-	-	60.02	74.52	62.55	72.61	274.32	343.97	1952.75	2380.48-

Сборник, № рецептур	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность. ккал.	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	День восьмой.										
Завтрак											
ТТК	Котлета «Домашняя»	80	90	12.16	13.68	10,3	12,8	6.32	7.11	222.4	250.2
ТТК	Рис отварной с маслом	150/10	180/15	7.5	9.01	5.46	6.55	40,65	54,2	160	192
ТТК	Чай с лимоном	200/5	200/5	02	02	-	-	16	16	68	68
	Хлеб пшеничный йодированный	30	50	2	2,8	06	08	27	37,8	121,2	140,2
	Итого	-	-	21.86	25.69	16.36	20.15	89.97	115.11	571.6	650.4
Обед											
2005г/70 Москва	Овощи натуральные свежие или соленые/огурец порциями/	25	25	02	02	-	-	085	085	4	4
ТТК	Борщ с картофелем, капустой со сметаной	200/5	250/10	5,6	7.0	5,6	7	10.48	13.29	118	149.66
ТТК	Пельмени мясные отварные с маслом	150/10	200/20	18.6	24.8	18.35	24.46	37.57	50.09	445.05	593.4
ТТК	Компот из изюма	200	200	036	036	-	-	35	35	107	107
	Хлеб пшеничный йодированный	30	50	2	2,8	06	08	27	37,8	121,2	140,2
	Хлеб ржаной	25	50	2,2	3,3	04	05	9,1	12,2	90	144
	Итого	-	-	28.96	38.46	24.95	32.76	120	149.23	885	1138.26
Полдник											
	Молоко	200	200	3.12	3.12	2.5	2.5	3.5	3.5	98	98
ТТК	Булочка домашняя	50	75	4.58	6.87	6.6	9.9	30.55	45.83	196	294
	Итого	-	-	7.7	9.99	9.1	12.4	34.05	49.33	294	392
	Всего	-	-	58.52	74.14	50.41	65.31	244.02	313.67	1750.6	2180.66

Сборник № рецептур	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
Завтрак	День девятый										
ТТК	Омлет натуральный с маслом	130/5	150/1	12.4	14.69	18.56	22.0	7.56	8.96	363.96	431.36
--	Йогурт	200	200	4.65	4.65	2.5	2.5	30.61	30.61	92	92
ТТК	Чай с сахаром	200	200	02	02	--	--	16	16	65	65
--	Хлеб пшеничный йодированный	30	50	2	2.8	06	08	27	37.8	121.2	140.2
	Итого			19.25	22.34	21.66	25.3	81.17	93.37	639.16	728.56
Обед											
2005г./71	Овощи натуральные свежие /помидор порциями/	25	25	03	03	0.05	0.05	1.15	1.15	6.5	6.5
ТТК	Суп картофельный с гречневой крупой	200	250	4.3	5.38	4.1	5.13	15.24	19.05	111.2	139
ТТК	Котлета рубленая из птицы	75	90	10.58	12.7	7.65	9.18	17.25	20.7	148.5	178.2
ТТК	Пюре гороховое с маслом	150/10	180/10	18.24	21.66	14.56	17.29	34.56	41.04	342.4	406.6
2005г./388	Напиток из плодов шиповника	200	200	068	0.68	-	-	35.26	35.26	143.8	143.8
	Хлеб. пшеничный йодированный	30	50	2	2.8	06	08	27	37.8	121.2	140.2
	Хлеб ржаной	25	50	2.2	3.3	04	05	9.1	12.2	90	144
	Итого	-	-	38.3	46.82	27.36	32.95	139.5	167.2	963.6	1158.3
Полдник											
	Фрукт	100	100	08	08			13.2	13.2	52	52
	Сок	200	200	01	01			27.8	27.8	117	117
	Печенье	60	100	6.66	11.1	9.12	15.2	27.12	32.73	104.1	144.58
	Итого	-	-	7.56	12	9.12	15.2	68.12	73.73	274	313.58
	Всего	-	-	65.11	81.16	58.14	73.45	288.9	334.3	1876	2200.4

Сборник,, № рецептур	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность. ккал.	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	День десятый.										
Завтрак											
ТТК	Запеканка из творога с морковью	120	130	24.7	26.76	26.7	28.93	36.05	39.05	377	408
	Повидло или джем	20	20	014	014	-	--	25	25	96	96
ТТК	Чай с лимоном	200/5	200/5	02	02	-	-	16	16	68	68
ТТК	Печенье	25	25	1.7	1.7	1.02	1.02	18	18	98	98
	Итого	-	-	26.74	28.8	27.72	29.95	95.05	98.05	639	670
Обед											
2005г /45,47 г.Москва*	Салат из свежей капусты или из квашеной капусты.	60	100	0.96	1.6	4.62	5.7	2.34	3.9	51	85
ТТК	Рассольник со сметаной	200/10	250/10	10.6	13.12	12.6	15.6	12	14.86	162	200.57
ТТК	Тефтели рыбные в сметанном соусе	90	90	11.7	11.7	9.9	9.9	5.13	5.13	153.9	153.9
ТТК	Картофель отварной	150	180	2.7	3.24	--	-	22.2	26.64	159	190
ТТК	Компот из кураги	200	200	01	01	-	-	21,6	21,6	96	96
	Хлеб пшеничный йодированный	30	50	2	2,8	06	08	27	37,8	121,2	140,2
	Хлеб ржаной	25	50	2,2	3,3	04	05	9,1	12,2	90	144
	Итого	-	-	28.31	35.86	26.47	32.5	99.37	122.13	833.1	1009.67
Полдник											
	Кефир	200	200	5.6	5.6	6.4	6.4	8,2	8,2	113	113
ТТК	Оладьи с изюмом	50	85	4,84	8.23	7,4	8.9	31,8	40,2	151	199
	Итого	-	-	10.14	13.83	13.8	15.3	40.0	48.4	264	312
	Всего	-	-	65.19	78.49	67.99	77.75	234.4	268.58	1736.1	1991.6

Сборник, № рецептур	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	День одиннадцатый.										
Завтрак											
ТТК	Фрикадельки мясные в соусе	75/25	75/25	13.9	13.9	11.3	11.3	4.8	4.8	129	129
ТТК	Макаронные изделия отварные	150	180	5.4	6.48	4.85	5.82	28.85	34.38	179.4	215.28
ТТК	Чай с сахаром	200	200	02	02	-	-	16	16	65	65
	Хлеб пшеничный йодированный	30	50	2	2,8	06	08	27	37,8	121,2	140,2
Обед	Итого	-	-	21,5	23.38	16.75	17.92	76.65	93.08	494.6	549.48
2005г/71 г Москва	Овощи натуральные свежие или соленые/огурец порциями/	25	25	02	02	-	-	0.85	0.85	4	4
ТТК	Суп картофельный с сайрой	200/10	250/25	5.7	6.13	7.3	8.7	10.4	18	136.65	186.82
ТТК	Чахохбили	100	120	18.28	21.94	17.34	20.84	5.7	6.84	240.65	288.78
ТТК	Рис отварной	150	170	2.5	2.83	3.64	4.13	40.73	46.16	166.5	188.7
2005г/349 Москва	Компот из смеси сухофруктов	200	200	06	06	-	-	31.4	31.4	124	124
	Хлеб пшеничный йодированный	30	50	2	2,8	06	08	27	37,8	121,2	140,2
	Хлеб ржаной	25	50	2,2	3,3	04	05	9,1	12,2	90	144
	Итого	-	-	32.44	37.87	29.31	34.97	125.18	153.25	883	1076.5
Полдник											
	Молоко	200	200	3,12	3,12	2,5	2,5	3,5	3,5	98	98
	Печенье	60	80	4.58	7.33	5.4	7.2	30.5	40.67	145	193.3
	Итого	-	-	7.7	10.45	7.9	9.7	34	44.17	243	291.33
	Всего	-	-	61.64	71.7	53.96	62.59	235.83	290.5	1620.6	1917.3

Сборник, № рецептур	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	День двенадцатый										
Завтрак											
ТТК	Каша жидкая на молоке из пшена с маслом	200/10	220/20	5.11	6.81	13.6	17.68	24.0	25.08	185	242
2005г/15 Москва	Сыр порциями	15	15	3	3	2,4	2,4	02	02	36	36
ТТК	Яйцо вареное	56	56	7,14	7,14	6,4	6,4	04	04	88	88
ТТК	Какао с молоком	200	200	4.5	4.5	5	5	32.5	32.5	190	190
	Хлеб пшеничный йодированный	30	50	2	2,8	06	08	27	37,8	121,2	140,2
Обед	Итого	-	-	21.75	24.25	28	32.28	84.1	95.98	620.2	696.2
ТТК	Салат «Восторг»	60	60	024	024	097	097	4.14	4.14	16.2	16.2
2005г/102 Москва	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4.06	4.46	4.28	4.71	19.08	21	163.75	180.1
ТТК	Голубцы ленивые	75/25	95/25	13.64	17.28	13.17	16.68	13.1	16.59	141.3	178.98
ТТК	Картофельное пюре	150	180	3.26	4	2.78	3.34	26.25	31.5	131.25	157.5
ТТК	Компот из изюма	200	200	036	036	-	-	35	35	107	107
	Хлеб пшеничный йодированный	30	50	2	2,8	06	08	27	37,8	121,2	145,2
	Хлеб ржаной	25	50	2,2	3,3	04	05	9,1	12,2	90	144
	Итого	-	-	25.76	32.44	24.0	27	133.67	158.23	770.7	928.98
Ужин											
	Молоко	200	200	3.12	3.12	2,5	2,5	3.5	3.5	98	98
	Пирожное «Песочное»	50	75	4.18	6.87	5.4	8.1	19.4	29.1	85	127.5
	Фрукт	100	100	04	04	-	-	11,1	11,1	52	52
	Итого	-	-	7.7	10.39	7.9	10.6	34.0	43.7	235	277.5
	Всего	-	-	55.21	67.08	59.9	69.88	251.77	239.73	1625.9	1902.68