

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО "ХЭЛС" ФУНДОВЫЙ ОБЩЕСТВЕННО-ПРАВОВОЙ ОБЪЕДИНЕНИЯ
С. В. Крюкова

СОГЛАСОВАНО:

Директор

ГБОУ «Менделеевская школа для детей
Менделеевская
с ограниченными возможностями здоровья»

Н.В. Тихонова /

Двухнедельное меню двухразового горячего питания учащихся общеобразовательной школы для детей с ОВЗ на 2024 год (Зимне - Весенний период)

| № рец., ТТК | Прямая пища, наименование блюда | Масса порции, г | | | | Пищевые вещества, г | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|----------------|--|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|-------|-------|-------|-------|
| | | младш | | старш | | младш | | старш | | младш | | старш | | младш | | старш | | младш | | старш | | младш | | старш | |
| | | млад | старш | млад | старш | млад | старш | млад | старш | млад | старш | млад | старш | млад | старш | млад | старш | млад | старш | млад | старш | млад | старш | млад | старш |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/15 | Флоды и ягоды свежые (яблоки) | 200 | 0,80 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 19,60 | 82,40 | 82,40 | 20,00 | 20,00 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 32,00 | 32,00 | 2,40 | 2,40 | 18,00 | 18,00 | | | | |
| 3/04 | Бутерброд с маслом с сыром | 30/10/15 | 6,80 | 8,28 | 11,68 | 13,06 | 15,05 | 170,40 | 185,88 | 0,13 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,16 | 0,16 | 109,60 | 119,60 | 0,70 | 0,90 | 18,80 | 20,50 | | | | |
| 302/04 | Каша молочная янвевая (вязкая) с маслом | 200/5 | 6,78 | 7,00 | 7,00 | 27,99 | 27,99 | 211,12 | 211,12 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 120,50 | 120,50 | 0,26 | 0,26 | 0,27 | 0,27 | | | | |
| ТТК №17 | Кофейный напиток "Бодрость" | 200 | 3,02 | 3,02 | 5,22 | 15,90 | 15,90 | 122,65 | 122,65 | 1,00 | 1,00 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 122,90 | 122,90 | 0,25 | 0,25 | 22,05 | 22,05 | | | | |
| | Итого | | 17,40 | 18,88 | 24,70 | 26,08 | 78,54 | 586,57 | 602,05 | 21,13 | 21,15 | 0,27 | 0,28 | 0,28 | 0,28 | 385,00 | 395,00 | 3,61 | 3,81 | 59,12 | 60,82 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №994 | Салат Пестрый | 75 | 5,04 | 6,72 | 3,34 | 4,45 | 13,84 | 105,30 | 140,36 | 6,25 | 8,33 | 0,06 | 0,08 | 0,06 | 0,07 | 46,40 | 61,86 | 0,70 | 0,93 | 8,50 | 11,32 | | | | |
| 139/04 | Суп картофельный с бобовыми с цыпятами | 250/25 | 11,01 | 11,01 | 5,84 | 14,86 | 14,86 | 145,06 | 145,06 | 5,80 | 5,80 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 93,20 | 93,20 | 0,90 | 0,90 | 43,45 | 43,45 | | | | |
| 250/17 | Бефстроганов | 50/50 | 8,48 | 8,48 | 9,10 | 5,20 | 5,20 | 228,51 | 228,51 | 0,74 | 0,74 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 43,32 | 43,32 | 0,40 | 0,40 | 22,40 | 22,40 | | | | |
| 516/04 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,36 | 6,43 | 4,37 | 32,54 | 39,04 | 156,30 | 187,56 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,10 | 0,09 | 0,10 | 16,46 | 19,75 | 0,87 | 1,04 | 8,48 | 10,17 | | | | |
| ТТК №315 | Компот полусливадкий из изюма | 200 | 0,40 | 0,40 | 0,00 | 15,63 | 15,63 | 63,58 | 63,58 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 12,00 | 12,00 | 0,45 | 0,45 | 6,30 | 6,30 | | | | |
| | Кондитерское изделие (печенье) | 32 | 2,62 | 2,62 | 3,12 | 26,04 | 26,04 | 136,00 | 136,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 10,15 | 10,15 | 0,73 | 0,73 | 7,00 | 7,00 | | | | |
| № 1/17 | Хлеб белый | 1/30 | 2,43 | 4,86 | 0,36 | 7,12 | 14,24 | 71,19 | 142,38 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,07 | 0,03 | 0,07 | 6,00 | 12,00 | 0,30 | 0,66 | 4,20 | 8,40 | | | | |
| № 1/17 | Хлеб сельский | 1/37,5 | 2,10 | 2,10 | 0,41 | 16,24 | 16,24 | 77,06 | 77,06 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 5,17 | 5,17 | 0,70 | 0,70 | 5,62 | 5,62 | | | | |
| | Итого | | 37,44 | 42,62 | 26,54 | 28,88 | 139,26 | 983,00 | 1120,51 | 12,79 | 14,87 | 0,38 | 0,45 | 0,38 | 0,45 | 232,70 | 257,45 | 5,08 | 5,81 | 105,95 | 114,66 | | | | |
| | Итого за день | | 54,84 | 61,50 | 51,24 | 54,96 | 217,80 | 1569,57 | 1722,56 | 33,92 | 36,02 | 0,65 | 0,73 | 0,65 | 0,73 | 617,70 | 652,45 | 8,69 | 9,62 | 165,07 | 175,48 | | | | |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/15 | Флоды и ягоды свежые (апельсины) | 150 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 12,60 | 55,80 | 55,80 | 40,00 | 40,00 | 0,09 | 0,09 | 0,09 | 0,09 | 51,15 | 51,15 | 0,45 | 0,45 | 19,60 | 19,60 | | | | |
| 1/04 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,50 | 2,50 | 9,15 | 18,46 | 18,46 | 154,75 | 154,75 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 9,83 | 9,83 | 0,52 | 0,52 | 9,94 | 9,94 | | | | |
| 340/04 | Омлет натуральный с маслом | 180/3 | 14,98 | 20,00 | 13,49 | 15,00 | 3,80 | 4,61 | 276,62 | 329,95 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 123,70 | 137,40 | 1,62 | 2,01 | 14,75 | 15,21 | | | | |
| ТТК №13 | Чай полусливадкий с молоком | 200 | 1,65 | 1,65 | 1,35 | 15,90 | 15,90 | 81,00 | 81,00 | 1,33 | 1,33 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 136,60 | 136,60 | 0,11 | 0,11 | 5,40 | 5,40 | | | | |
| 386/17 | Йогурт питьевой | 100 | 4,30 | 6,45 | 2,00 | 3,00 | 6,20 | 60,00 | 90,00 | 0,70 | 1,05 | 0,04 | 0,06 | 0,04 | 0,06 | 120,00 | 180,00 | 0,10 | 0,15 | 6,80 | 10,20 | | | | |
| | Итого | | 24,78 | 31,95 | 25,99 | 28,50 | 56,96 | 628,17 | 711,50 | 42,03 | 42,38 | 0,33 | 0,40 | 0,33 | 0,40 | 441,28 | 514,98 | 2,80 | 3,24 | 56,49 | 60,35 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25/04 | Салат Стелной | 75 | 1,61 | 2,15 | 6,22 | 8,30 | 8,90 | 97,90 | 130,50 | 8,00 | 10,70 | 0,02 | 0,03 | 0,02 | 0,03 | 30,30 | 40,40 | 0,76 | 1,02 | 10,55 | 14,10 | | | | |
| 110/04 | Борщ из свежей капусты с картофелем с фрикадельками мясными со сметаной | 250/25/10 | 7,04 | 7,04 | 9,41 | 14,31 | 14,31 | 170,08 | 170,08 | 5,95 | 5,95 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 48,82 | 48,82 | 0,04 | 0,04 | 10,62 | 10,62 | | | | |
| 291/17 | Плов из птицы (грудки) | 50/150 | 25,70 | 35,34 | 7,69 | 11,53 | 30,01 | 309,90 | 426,06 | 4,90 | 6,25 | 0,21 | 0,27 | 0,21 | 0,27 | 83,07 | 105,90 | 1,90 | 2,42 | 20,45 | 26,07 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----------|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|---------|-------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|
| ТТК №317 | Напиток "Фруктовый" (сухофрукты) | 200 | 200 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 24,81 | 24,81 | 100,62 | 100,62 | 0,15 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,25 | 17,25 | 1,95 | 1,95 | 1,95 | 13,80 | 13,80 |
| ТТК №26 | Блинчик с повидлом (из п/ф) | 63 | 63 | 2,25 | 2,25 | 3,19 | 3,19 | 26,12 | 26,12 | 156,75 | 156,75 | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 14,70 | 14,70 | 0,83 | 0,83 | 0,83 | 10,60 | 10,60 |
| № 1/17 | Хлеб белый | 1/30 | 2/30 | 2,43 | 4,86 | 0,72 | 14,91 | 29,82 | 14,91 | 142,38 | 71,19 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,07 | 0,03 | 6,00 | 12,00 | 0,33 | 0,66 | 0,66 | 4,20 | 8,40 |
| № 1/17 | Хлеб сельский | 1/37,5 | 1/37,5 | 2,10 | 2,10 | 0,41 | 16,24 | 16,24 | 16,24 | 77,06 | 77,06 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 5,17 | 5,17 | 0,70 | 0,70 | 0,70 | 5,62 | 5,62 |
| Итого | | | | 41,73 | 54,34 | 27,28 | 135,30 | 166,61 | 983,50 | 1203,45 | 19,03 | 23,08 | 0,39 | 0,39 | 0,50 | 205,31 | 244,24 | 6,51 | 7,62 | 7,62 | 75,84 | 89,21 | |
| Итого за день | | | | 66,51 | 86,29 | 53,27 | 192,26 | 227,48 | 1611,67 | 1914,95 | 61,06 | 65,46 | 0,72 | 0,72 | 0,90 | 646,59 | 759,22 | 9,31 | 10,86 | 10,86 | 132,33 | 149,56 | |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/15 | Фрукты и ягоды свежие (манго) | 80 | 80 | 0,56 | 0,56 | 0,15 | 15,23 | 15,23 | 15,23 | 64,00 | 64,00 | 26,60 | 26,60 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 24,70 | 24,70 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 9,01 | 9,01 |
| 3/04 | Бутерброд с маслом с сыром | 30/10/15 | 30/10/20 | 6,80 | 8,28 | 11,68 | 13,06 | 15,05 | 15,05 | 170,40 | 185,88 | 0,13 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,16 | 109,60 | 119,60 | 0,70 | 0,90 | 0,90 | 18,80 | 20,50 |
| 227/16 | Яйцо вареное | 1 шт | 1 шт | 5,52 | 5,52 | 5,04 | 5,04 | 0,00 | 0,00 | 67,44 | 67,44 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 22,00 | 22,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 4,80 | 4,80 |
| 160/04 | Суп молочный с вермишелью | 250 | 250 | 5,37 | 5,37 | 5,48 | 5,48 | 16,52 | 16,52 | 136,84 | 136,84 | 0,90 | 0,90 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 158,80 | 158,80 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 23,06 | 23,06 |
| ТТК №18 | Какао с молоком (полусладкое) | 200 | 200 | 4,90 | 4,90 | 5,00 | 5,00 | 32,50 | 32,50 | 106,66 | 106,66 | 1,00 | 1,00 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 121,60 | 121,60 | 0,36 | 0,36 | 0,36 | 15,80 | 15,80 |
| Итого | | | | 23,15 | 24,63 | 27,35 | 28,73 | 79,30 | 79,30 | 545,34 | 560,82 | 28,63 | 28,63 | 0,31 | 0,31 | 0,32 | 436,70 | 446,70 | 2,41 | 2,41 | 2,41 | 71,47 | 73,17 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/04 | Винегрет овощной | 75 | 100 | 2,23 | 2,97 | 7,16 | 9,55 | 8,12 | 10,82 | 93,80 | 125,10 | 7,22 | 9,63 | 0,06 | 0,06 | 0,08 | 23,40 | 31,20 | 0,62 | 0,83 | 0,83 | 14,65 | 19,53 |
| 134/04 | Суп крестьянский с цыпятами со сметаной | 250/25/10 | 250/25/10 | 7,26 | 7,26 | 8,80 | 8,80 | 10,68 | 10,68 | 151,00 | 151,00 | 9,90 | 9,90 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 35,90 | 35,90 | 0,60 | 0,60 | 0,60 | 14,20 | 14,20 |
| ТТК №730 | Фрикадельки рыбные "Капелька" (из п/ф) с припущ. овощами (горошек консерв.) | 75/15 | 75/25 | 0,68 | 1,36 | 4,87 | 4,90 | 6,37 | 9,50 | 116,00 | 134,30 | 1,60 | 1,90 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 17,27 | 23,80 | 0,75 | 0,90 | 0,90 | 9,80 | 10,90 |
| 520/04 | Гюре картофельное | 150 | 180 | 3,31 | 3,97 | 6,75 | 8,10 | 22,12 | 26,55 | 163,50 | 196,20 | 6,90 | 8,30 | 0,23 | 0,28 | 0,28 | 47,80 | 57,37 | 1,20 | 1,50 | 1,50 | 12,75 | 15,30 |
| 631/04 | Компот из свежих плодов (яблоко) | 200 | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 22,66 | 22,66 | 142,00 | 142,00 | 2,68 | 2,68 | 0,11 | 0,11 | 0,11 | 6,40 | 6,40 | 0,18 | 0,18 | 0,18 | 3,60 | 3,60 |
| 734/04 | Булочка домашняя | 50 | 50 | 3,55 | 3,55 | 7,40 | 7,40 | 28,10 | 28,10 | 154,00 | 154,00 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 19,76 | 19,76 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 20,16 | 20,16 |
| № 1/17 | Хлеб белый | 1/30 | 2/30 | 2,43 | 4,86 | 0,36 | 7,21 | 14,91 | 29,82 | 71,19 | 142,38 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,07 | 0,03 | 6,00 | 12,00 | 0,33 | 0,66 | 0,66 | 4,20 | 8,40 |
| № 1/17 | Хлеб сельский | 1/37,5 | 1/37,5 | 2,10 | 2,10 | 0,41 | 16,24 | 16,24 | 16,24 | 77,06 | 77,06 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 5,17 | 5,17 | 0,70 | 0,70 | 0,70 | 5,62 | 5,62 |
| Итого | | | | 21,76 | 26,27 | 35,75 | 39,88 | 129,20 | 154,37 | 968,55 | 1122,04 | 28,30 | 32,41 | 0,57 | 0,88 | 0,88 | 161,70 | 191,60 | 4,45 | 5,44 | 5,44 | 84,98 | 97,71 |
| Итого за день | | | | 44,91 | 50,90 | 63,10 | 68,61 | 208,50 | 233,67 | 1513,89 | 1682,86 | 56,93 | 61,06 | 0,89 | 1,20 | 1,20 | 598,40 | 638,30 | 6,86 | 8,05 | 8,05 | 156,45 | 170,88 |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/15 | Фрукты и ягоды свежие (апельсины) | 150 | 150 | 1,35 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 12,60 | 55,80 | 55,80 | 40,00 | 40,00 | 0,09 | 0,09 | 0,09 | 51,15 | 51,15 | 0,45 | 0,45 | 0,45 | 19,60 | 19,60 |
| 1/04 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 30/10 | 2,50 | 2,50 | 9,15 | 9,15 | 18,46 | 18,46 | 154,75 | 154,75 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 9,83 | 9,83 | 0,52 | 0,52 | 0,52 | 9,94 | 9,94 |
| 240/10 | Пудинг из творога с яблоками со сгущ. | 150/20 | 150/50 | 24,50 | 26,66 | 10,92 | 11,47 | 38,04 | 44,69 | 351,60 | 413,64 | 3,52 | 4,14 | 0,10 | 0,11 | 0,11 | 469,70 | 552,50 | 1,15 | 1,35 | 1,35 | 19,24 | 22,60 |
| ТТК №1 | Чай полусладкий | 200 | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,05 | 0,05 | 5,06 | 5,06 | 21,50 | 21,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,05 | 5,05 | 0,84 | 0,84 | 0,84 | 4,40 | 4,40 |
| Итого | | | | 28,55 | 30,71 | 20,12 | 20,67 | 74,16 | 80,81 | 583,65 | 645,69 | 43,52 | 44,14 | 0,25 | 0,26 | 0,26 | 535,73 | 618,53 | 2,96 | 3,16 | 3,16 | 53,18 | 56,54 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31/10 | Салат из свеклы с сыром | 75 | 100 | 4,60 | 6,12 | 7,00 | 9,38 | 6,90 | 9,20 | 109,10 | 145,50 | 4,30 | 5,70 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 159,20 | 212,20 | 1,20 | 1,60 | 1,60 | 24,40 | 32,50 |
| 99/17 | Суп из овощей с цыпятами со сметаной | 250/25/10 | 250/25/10 | 7,56 | 7,56 | 5,08 | 5,08 | 12,51 | 12,51 | 153,04 | 153,04 | 10,40 | 10,40 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 35,87 | 35,87 | 0,80 | 0,80 | 0,80 | 20,70 | 20,70 |
| ТТК №39 | Котлеты "Гатарекле" с припущенными овощами (кукуруза консерв.) | 75/15 | 2/50/15 | 10,78 | 14,38 | 6,53 | 8,71 | 14,37 | 18,87 | 170,40 | 227,16 | 2,64 | 3,52 | 0,10 | 0,13 | 0,13 | 10,66 | 14,21 | 1,07 | 1,43 | 1,43 | 16,27 | 21,70 |
| 510/04 | Каша гречневая вязкая | 150 | 180 | 4,65 | 5,57 | 4,75 | 5,70 | 24,86 | 29,83 | 160,80 | 192,97 | 0,05 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,21 | 18,25 | 0,91 | 1,09 | 1,09 | 15,53 | 18,64 |
| ТТК №315 | Компот "Фруктовый" (курага) | 200 | 200 | 0,78 | 0,78 | 0,00 | 0,00 | 10,05 | 10,05 | 70,27 | 70,27 | 0,60 | 0,60 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 24,00 | 24,00 | 1,80 | 1,80 | 1,80 | 15,75 | 15,75 |
| № 1/17 | Кондитерское изделие (вафли) | 20 | 20 | 0,90 | 0,90 | 5,16 | 5,16 | 19,00 | 19,00 | 105,00 | 105,00 | 0,24 | 0,24 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 26,36 | 26,36 | 0,28 | 0,28 | 0,28 | 4,84 | 4,84 |
| № 1/17 | Хлеб белый | 1/30 | 2/30 | 2,43 | 4,86 | 0,36 | 7,21 | 14,91 | 29,82 | 71,19 | 142,38 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,07 | 0,03 | 6,00 | 12,00 | 0,33 | 0,66 | 0,66 | 4,20 | 8,40 |
| № 1/17 | Хлеб сельский | 1/37,5 | 1/37,5 | 2,10 | 2,10 | 0,41 | 16,24 | 16,24 | 16,24 | 77,06 | 77,06 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 5,17 | 5,17 | 0,70 | 0,70 | 0,70 | 5,62 | 5,62 |
| Итого | | | | 33,80 | 42,27 | 29,29 | 35,16 | 118,84 | 145,52 | 916,86 | 1113,38 | 18,23 | 20,52 | 0,30 | 0,38 | 0,38 | 282,47 | 348,06 | 7,09 | 8,36 | 8,36 | 107,31 | 128,15 |
| Итого за день | | | | 62,35 | 72,98 | 49,41 | 55,83 | 193,00 | 226,33 | 1500,51 | 1759,07 | 61,75 | 64,66 | 0,55 | 0,64 | 0,64 | 818,20 | 966,59 | 10,05 | 11,52 | 11,52 | 160,49 | 184,69 |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/15 | Фрукты и ягоды свежие (бананы) | 200 | 200 | 3,00 | 3,00 | 1,00 | 1,00 | 42,00 | 42,00 | 192,00 | 192,00 | 20,00 | 20,00 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 16,00 | 16,00 | 1,20 | 1,20 | 1,20 | 84,47 | 84,47 |
| 1/04 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 30/10 | 2,50 | 2,50 | 9,15 | 9,15 | 18,46 | 18,46 | 154,75 | 154,75 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 9,83 | 9,83 | 0,52 | 0,52 | 0,52 | 9,94 | 9,94 |
| ТТК №32 | Каша молочная "Дружба" с маслом | 200/5 | 200/5 | 7,17 | 7,17 | 8,60 | 8,60 | 35,45 | 35,45 | 214,97 | 214,97 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 96,50 | 96,50 | 1,09 | 1,09 | 1,09 | 8,80 | 8,80 |
| ТТК №13 | Чай полусладкий с молоком | 200 | 200 | 1,65 | 1,65 | 1,35 | 1,35 | 15,90 | 15,90 | 81,00 | 81,00 | 1,33 | 1,33 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 136,60 | 136,60 | 0,11 | 0,11 | 0,11 | 5,40 | 5,40 |
| Итого | | | | 14,32 | 14,32 | 20,10 | 20,10 | 111,81 | 111,81 | 642,72 | 642,72 | 21,33 | 21,33 | 0,30 | 0,30 | 0,30 | 258,93 | 258,93 | 2,92 | 2,92 | 2,92 | 108,61 | 108,61 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 65/04 | Салат Здоровье | 75 | 100 | 6,70 | 8,90 | 6,75 | 9,00 | 13,50 | 18,00 | 41,25 | 55,00 | 5,60 | 7,50 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 16,40 | 21,90 | 0,22 | 0,30 | 0,30 | 13,50 | 18,00 |
| 148/04 | Суп-лапша домашняя с фрикадельками мясными | 250/25 | 250/25 | 7,88 | 7,88 | 8,66 | 8,66 | 10,91 | 10,91 | 153,79 | 153,79 | 3,23 | 3,23 | 0,09 | 0,09 | 0,09 | 105,94 | 105,94 | 1,09 | 1,09 | 1,09 | 10,04 | 10,04 |
| ТТК №42 | Запеченная мякоть птицы с сыром с овощами (горошек консерв.) | 75/25 | 100/10 | 28,64 | 37,96 | 9,80 | 13,00 | 2,99 | 3,69 | 214,69 | 283,56 | 0,16 | 0,21 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 43,03 | 57,40 | 0,38 | 0,51 | 0,51 | 14,55 | 19,40 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----------|-----------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|------|------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|
| 510/04 | Каша ячневая вязкая | 150 | 180 | 5,00 | 6,00 | 4,70 | 5,64 | 22,38 | 26,86 | 151,82 | 182,18 | 0,00 | 0,00 | 0,29 | 0,35 | 27,35 | 32,82 | 0,20 | 0,24 | 10,45 | 12,54 |
| ТТК №315 | Компот полуслидкий из чернослива | 200 | 0,35 | 0,35 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 15,63 | 15,63 | 63,58 | 63,58 | 0,45 | 0,45 | 0,02 | 0,02 | 12,00 | 12,00 | 1,95 | 1,95 | 15,30 | 15,30 |
| ТТК №26 | Блинчик с повидлом (из п/ф) | 63 | 200 | 2,25 | 2,25 | 3,19 | 3,19 | 26,12 | 26,12 | 156,75 | 156,75 | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 14,70 | 14,70 | 0,83 | 0,83 | 10,60 | 10,60 |
| № 1/17 | Хлеб белый | 1/30 | 2/30 | 2,43 | 4,86 | 0,36 | 0,72 | 14,91 | 29,82 | 71,19 | 142,38 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,07 | 6,00 | 12,00 | 0,33 | 0,66 | 4,20 | 8,40 |
| № 1/17 | Хлеб сельский | 1/37,5 | 1/37,5 | 2,10 | 2,10 | 0,41 | 0,41 | 16,24 | 16,24 | 77,06 | 77,06 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 5,17 | 5,17 | 0,70 | 0,70 | 5,62 | 5,62 |
| Итого | | | | 55,35 | 70,30 | 33,87 | 40,62 | 122,68 | 147,27 | 930,13 | 1114,30 | 9,47 | 11,42 | 0,60 | 0,73 | 230,59 | 261,93 | 5,70 | 6,28 | 84,26 | 99,90 |
| Итого за день | | | | 69,67 | 84,62 | 53,97 | 60,72 | 234,49 | 259,08 | 1572,85 | 1757,02 | 30,80 | 32,75 | 0,90 | 1,03 | 489,52 | 520,86 | 8,62 | 9,20 | 192,87 | 208,51 |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/15 | Флоды и ягоды свежие (яблоки) | 200 | 200 | 0,80 | 0,80 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 19,60 | 82,40 | 82,40 | 20,00 | 20,00 | 0,06 | 0,06 | 32,00 | 32,00 | 2,40 | 2,40 | 18,00 | 18,00 |
| 3/04 | Бутерброд с маслом с сыром | 30/10/15 | 30/10/20 | 6,80 | 8,28 | 11,68 | 13,06 | 15,05 | 15,05 | 170,40 | 185,88 | 0,13 | 0,15 | 0,15 | 0,16 | 109,60 | 119,60 | 0,70 | 0,90 | 18,80 | 20,50 |
| 311/04 | Каша молочная пшеничная с маслом | 200/3 | 200/5 | 7,99 | 8,01 | 5,33 | 6,78 | 32,51 | 32,54 | 230,02 | 243,26 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,07 | 142,08 | 142,08 | 0,11 | 0,11 | 9,07 | 9,07 |
| ТТК №18 | Какао с молоком (полуслидкое) | 200 | 200 | 4,90 | 4,90 | 5,00 | 5,00 | 32,50 | 32,50 | 106,66 | 106,66 | 1,00 | 1,00 | 0,03 | 0,03 | 121,60 | 121,60 | 0,36 | 0,36 | 15,80 | 15,80 |
| Итого | | | | 20,49 | 21,99 | 22,81 | 25,64 | 99,66 | 99,69 | 589,48 | 618,20 | 21,13 | 21,15 | 0,31 | 0,32 | 405,28 | 415,28 | 3,57 | 3,77 | 61,67 | 63,37 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21/17 | Салат из соевых огурцов с луком | 75 | 100 | 0,64 | 0,85 | 3,80 | 5,03 | 1,93 | 2,57 | 59,20 | 44,40 | 3,13 | 4,17 | 0,11 | 0,15 | 17,80 | 23,73 | 0,50 | 0,70 | 9,97 | 13,30 |
| 133/04 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250/25 | 250/25 | 6,20 | 6,20 | 5,00 | 5,00 | 13,97 | 13,97 | 149,66 | 149,66 | 11,10 | 11,10 | 0,09 | 0,09 | 106,30 | 106,30 | 1,03 | 1,03 | 20,90 | 20,90 |
| 260/15 | Гуляш | 50/50 | 50/50 | 16,13 | 16,13 | 8,28 | 8,28 | 3,68 | 3,68 | 198,76 | 198,76 | 2,44 | 2,44 | 0,06 | 0,06 | 14,89 | 14,89 | 2,34 | 2,34 | 9,05 | 9,05 |
| 516/04 | Макаронные изделия отварные | 150 | 180 | 5,36 | 6,43 | 4,37 | 5,24 | 32,54 | 39,04 | 156,30 | 187,56 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,10 | 16,46 | 19,75 | 0,87 | 1,04 | 8,48 | 10,17 |
| ТТК №315 | Компот полуслидкий из яблова | 200 | 200 | 0,40 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 15,63 | 15,63 | 63,58 | 63,58 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 12,00 | 12,00 | 0,45 | 0,45 | 6,30 | 6,30 |
| | Кондитерское изделие (печенье) | 32 | 32 | 2,62 | 2,62 | 3,12 | 3,12 | 26,04 | 26,04 | 136,00 | 136,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 10,15 | 10,15 | 0,73 | 0,73 | 7,00 | 7,00 |
| № 1/17 | Хлеб белый | 1/30 | 2/30 | 2,43 | 4,86 | 0,36 | 0,72 | 14,91 | 29,82 | 71,19 | 142,38 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,07 | 6,00 | 12,00 | 0,33 | 0,66 | 4,20 | 8,40 |
| № 1/17 | Хлеб сельский | 1/37,5 | 1/37,5 | 2,10 | 2,10 | 0,41 | 0,41 | 16,24 | 16,24 | 77,06 | 77,06 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 5,17 | 5,17 | 0,70 | 0,70 | 5,62 | 5,62 |
| Итого | | | | 35,88 | 39,59 | 25,34 | 27,80 | 124,94 | 146,99 | 911,75 | 999,40 | 16,67 | 17,71 | 0,46 | 0,55 | 188,77 | 203,99 | 6,95 | 7,65 | 71,52 | 80,74 |
| Итого за день | | | | 56,37 | 61,58 | 48,15 | 53,44 | 224,60 | 246,68 | 1501,23 | 1617,60 | 37,80 | 38,86 | 0,77 | 0,87 | 594,05 | 619,27 | 10,52 | 11,42 | 133,19 | 144,11 |
| 7 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/15 | Флоды и ягоды свежие (апельсины) | 150 | 150 | 1,35 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 12,60 | 55,80 | 55,80 | 40,00 | 40,00 | 0,09 | 0,09 | 51,15 | 51,15 | 0,45 | 0,45 | 19,60 | 19,60 |
| 3/04 | Бутерброд с маслом с сыром | 30/10/15 | 30/10/20 | 6,80 | 8,28 | 11,68 | 13,06 | 15,05 | 15,05 | 170,40 | 185,88 | 0,13 | 0,15 | 0,15 | 0,16 | 109,60 | 119,60 | 0,70 | 0,90 | 18,80 | 20,50 |
| ТТК №24 | Сырники из творога запеченные со стущеным молоком | 150/50 | 150/50 | 28,05 | 28,05 | 10,45 | 10,45 | 38,19 | 38,19 | 383,97 | 383,97 | 0,69 | 0,69 | 0,15 | 0,15 | 367,45 | 367,45 | 1,19 | 1,19 | 17,20 | 17,20 |
| ТТК №1 | Чай полуслидкий | 200 | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,05 | 0,05 | 5,06 | 5,06 | 21,50 | 21,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,05 | 5,05 | 0,84 | 0,84 | 4,40 | 4,40 |
| Итого | | | | 36,40 | 37,88 | 22,18 | 23,56 | 70,90 | 70,90 | 631,67 | 647,15 | 40,82 | 40,84 | 0,39 | 0,40 | 533,25 | 543,25 | 3,18 | 3,38 | 60,00 | 61,70 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75/17 | Икра морковная | 75 | 100 | 1,65 | 2,20 | 2,02 | 2,70 | 8,10 | 10,80 | 70,30 | 93,70 | 3,90 | 5,20 | 0,02 | 0,03 | 23,00 | 30,70 | 0,90 | 1,20 | 15,90 | 21,20 |
| 110/04 | Борщ из свежей капусты с картофелем с фрикадельками мясными со сметаной | 250/25/10 | 250/25/10 | 7,04 | 7,04 | 9,41 | 9,41 | 14,31 | 14,31 | 170,08 | 170,08 | 5,95 | 5,95 | 0,05 | 0,05 | 48,82 | 48,82 | 0,04 | 0,04 | 10,62 | 10,62 |
| ТТК №34 | Котлеты "Крестьянская" с соусом | 75/15 | 2/50/15 | 11,16 | 15,26 | 8,43 | 10,96 | 9,30 | 12,86 | 193,75 | 256,13 | 0,32 | 0,43 | 0,08 | 0,11 | 10,66 | 14,21 | 0,90 | 1,20 | 14,04 | 18,72 |
| 520/04 | Пюре картофельное | 150 | 180 | 3,31 | 3,97 | 6,75 | 8,10 | 22,12 | 26,55 | 163,50 | 196,20 | 6,90 | 8,30 | 0,23 | 0,28 | 47,80 | 57,37 | 1,20 | 1,50 | 12,75 | 15,30 |
| 631/04 | Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 22,66 | 22,66 | 142,00 | 142,00 | 2,68 | 2,68 | 0,11 | 0,11 | 6,40 | 6,40 | 1,08 | 1,08 | 3,60 | 3,60 |
| 458/10 | Ватрушка с повидлом | 70 | 70 | 6,00 | 6,00 | 2,19 | 2,19 | 23,68 | 23,68 | 172,60 | 172,60 | 0,11 | 0,11 | 0,06 | 0,06 | 15,60 | 15,60 | 1,08 | 1,08 | 17,40 | 17,40 |
| № 1/17 | Хлеб белый | 1/30 | 2/30 | 2,43 | 4,86 | 0,36 | 0,72 | 14,91 | 29,82 | 71,19 | 142,38 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,07 | 6,00 | 12,00 | 0,33 | 0,66 | 4,20 | 8,40 |
| № 1/17 | Хлеб сельский | 1/37,5 | 1/37,5 | 2,10 | 2,10 | 0,41 | 0,41 | 16,24 | 16,24 | 77,06 | 77,06 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 5,17 | 5,17 | 0,70 | 0,70 | 5,62 | 5,62 |
| Итого | | | | 33,89 | 41,63 | 29,57 | 34,49 | 131,32 | 156,92 | 1060,48 | 1250,15 | 19,86 | 22,67 | 0,61 | 0,74 | 163,45 | 190,27 | 5,33 | 6,56 | 84,13 | 100,86 |
| Итого за день | | | | 70,29 | 79,51 | 51,75 | 58,05 | 202,22 | 227,82 | 1692,15 | 1897,30 | 60,68 | 63,51 | 1,00 | 1,14 | 696,70 | 733,52 | 8,51 | 9,94 | 144,13 | 162,56 |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/15 | Флоды и ягоды свежие (груша) | 150 | 150 | 0,60 | 0,60 | 0,45 | 0,45 | 15,45 | 15,45 | 70,50 | 70,50 | 7,50 | 7,50 | 0,03 | 0,03 | 28,50 | 28,50 | 1,45 | 1,45 | 18,00 | 18,00 |
| 1/04 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 30/10 | 2,50 | 2,50 | 9,15 | 9,15 | 18,46 | 18,46 | 154,75 | 154,75 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 9,83 | 9,83 | 0,52 | 0,52 | 9,94 | 9,94 |
| 342/04 | Омлет с сыром с маслом | 200/3 | 200/5 | 25,33 | 25,35 | 12,81 | 13,05 | 2,66 | 2,69 | 357,42 | 409,91 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,15 | 525,00 | 531,25 | 2,00 | 2,01 | 15,00 | 15,21 |
| ТТК №13 | Чай полуслидкий с молоком | 200 | 200 | 1,65 | 1,65 | 1,35 | 1,35 | 15,90 | 15,90 | 81,00 | 81,00 | 1,33 | 1,33 | 0,04 | 0,04 | 136,60 | 136,60 | 0,11 | 0,11 | 5,40 | 5,40 |
| 386/17 | Ашдофлин | 150 | 150 | 4,53 | 4,53 | 4,05 | 4,05 | 6,48 | 6,48 | 90,51 | 90,51 | 1,29 | 1,29 | 0,09 | 0,09 | 270,00 | 270,00 | 0,22 | 0,22 | 15,00 | 15,00 |
| Итого | | | | 34,61 | 34,63 | 27,81 | 28,05 | 58,95 | 58,98 | 754,18 | 806,67 | 10,12 | 10,12 | 0,37 | 0,37 | 969,93 | 976,18 | 4,30 | 4,31 | 63,34 | 63,55 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54/17 | Салат из свежлы с яблоками | 75 | 100 | 2,84 | 3,79 | 3,32 | 4,43 | 12,21 | 16,28 | 90,11 | 120,15 | 3,86 | 6,40 | 0,01 | 0,02 | 17,56 | 29,30 | 0,89 | 1,48 | 10,10 | 16,80 |
| 124/04 | Щи из свежей капусты с картофелем с цыплетями со сметаной | 250/25/10 | 250/25/10 | 7,23 | 7,23 | 5,99 | 5,99 | 9,37 | 9,37 | 138,35 | 138,35 | 2,56 | 2,56 | 0,05 | 0,05 | 50,37 | 50,37 | 0,57 | 0,57 | 9,22 | 9,22 |
| ТТК №43 | Рыба тушеная с оводами (минтай) | 50/50 | 75/50 | 13,00 | 17,10 | 5,70 | 9,00 | 5,20 | 7,00 | 113,00 | 141,25 | 4,60 | 6,20 | 0,09 | 0,10 | 31,50 | 44,40 | 0,80 | 1,16 | 27,60 | 38,30 |
| 511/04 | Рис отварной | 150 | 180 | 3,85 | 4,62 | 6,22 | 7,46 | 24,17 | 31,00 | 199,02 | 238,82 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,05 | 15,68 | 18,82 | 0,09 | 0,10 | 11,44 | 13,73 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|-----------|-----------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|---------------|---------------|-------------|----------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| ТТК №315 | Компот полусливкий из черешни | 200 | 200 | 0,35 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 15,63 | 63,58 | 63,58 | 0,45 | 0,02 | 0,02 | 12,00 | 12,00 | 1,95 | 1,95 | 15,30 | 15,30 |
| | Кондитерское изделие (пряник) | 35 | 35 | 2,80 | 2,80 | 5,36 | 5,36 | 24,23 | 145,10 | 145,10 | 0,00 | 0,04 | 0,04 | 13,00 | 13,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| № 1/17 | Хлеб белый | 1/30 | 2/30 | 2,43 | 4,86 | 0,36 | 0,72 | 14,91 | 29,82 | 71,19 | 0,00 | 0,03 | 0,07 | 6,00 | 12,00 | 0,33 | 0,66 | 4,20 | 8,40 |
| № 1/17 | Хлеб сельский | 1/37,5 | 1/37,5 | 2,10 | 2,10 | 0,41 | 0,41 | 16,24 | 16,24 | 77,06 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 5,17 | 5,17 | 0,70 | 0,70 | 5,62 | 5,62 |
| | Итого | | | 34,60 | 42,85 | 27,36 | 33,37 | 121,96 | 897,41 | 1066,69 | 11,47 | 0,31 | 0,38 | 151,28 | 185,06 | 5,33 | 6,62 | 83,48 | 107,37 |
| | Итого за день | | | 69,21 | 77,48 | 55,17 | 61,42 | 180,91 | 1651,59 | 1873,36 | 21,59 | 0,68 | 0,75 | 1121,21 | 1161,24 | 10,93 | 13,62 | 146,82 | 170,92 |
| | 9 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/15 | Флоды и ягоды свежие (апельсины) | 150 | 150 | 1,35 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 55,80 | 55,80 | 40,00 | 0,09 | 0,09 | 51,15 | 51,15 | 0,45 | 0,45 | 19,60 | 19,60 |
| 3/04 | Бутерброд с маслом с сыром | 30/10/15 | 30/10/20 | 6,80 | 8,28 | 11,68 | 13,06 | 15,05 | 170,40 | 185,88 | 0,13 | 0,15 | 0,16 | 109,60 | 119,60 | 0,70 | 0,90 | 18,80 | 20,50 |
| 302/04 | Каша молочная геркулесовая с маслом | 200/3 | 200/5 | 7,99 | 8,01 | 6,30 | 6,75 | 32,98 | 191,46 | 192,60 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 129,17 | 129,17 | 0,25 | 0,25 | 7,55 | 7,55 |
| ТТК №17 | Кофейный напиток "Бодрость" | 200 | 200 | 3,02 | 3,02 | 5,22 | 5,22 | 15,90 | 122,65 | 122,65 | 1,00 | 0,04 | 0,04 | 122,90 | 122,90 | 0,25 | 0,25 | 22,05 | 22,05 |
| | Итого | | | 19,16 | 20,66 | 23,20 | 25,03 | 76,53 | 540,31 | 556,93 | 41,13 | 0,30 | 0,31 | 412,82 | 422,82 | 1,65 | 1,85 | 68,00 | 69,70 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47/17 | Салат из квашеной капусты | 75 | 100 | 1,67 | 2,22 | 3,76 | 5,02 | 6,96 | 9,28 | 68,36 | 14,80 | 19,80 | 0,01 | 0,02 | 31,60 | 42,10 | 0,45 | 0,60 | 10,80 |
| 139/04 | Суп картофельный с бобовыми с фрикадельками мясными | 250/25 | 250/25 | 11,89 | 11,89 | 5,57 | 5,57 | 17,15 | 168,25 | 168,25 | 5,80 | 5,80 | 0,07 | 0,07 | 93,20 | 93,20 | 0,95 | 0,95 | 43,45 |
| ТТК №39 | Котлеты "Татарские" с припущенными овощами (морковь) | 75/15 | 2/50/15 | 10,78 | 14,38 | 6,53 | 8,71 | 14,37 | 18,87 | 170,40 | 2,64 | 3,52 | 0,10 | 0,13 | 10,66 | 14,21 | 1,07 | 1,43 | 16,27 |
| 510/04 | Каша гречневая вязкая | 150 | 180 | 4,65 | 5,57 | 4,75 | 5,70 | 24,86 | 29,83 | 160,80 | 0,05 | 0,06 | 0,00 | 18,25 | 18,25 | 0,91 | 1,09 | 15,53 | 18,64 |
| ТТК №315 | Компот "Фруктовый" (курага) | 200 | 200 | 0,78 | 0,78 | 0,00 | 0,00 | 10,05 | 70,27 | 70,27 | 0,60 | 0,60 | 0,02 | 24,00 | 24,00 | 1,80 | 1,80 | 15,75 | 15,75 |
| | Кондитерское изделие (вафли) | 20 | 20 | 0,90 | 0,90 | 5,16 | 5,16 | 19,00 | 105,00 | 105,00 | 0,24 | 0,24 | 0,03 | 26,36 | 26,36 | 0,28 | 0,28 | 4,84 | 4,84 |
| № 1/17 | Хлеб белый | 1/30 | 2/30 | 2,43 | 4,86 | 0,36 | 0,72 | 14,91 | 29,82 | 71,19 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 6,00 | 12,00 | 0,33 | 0,66 | 4,20 | 8,40 |
| № 1/17 | Хлеб сельский | 1/37,5 | 1/37,5 | 2,10 | 2,10 | 0,41 | 0,41 | 16,24 | 16,24 | 77,06 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 5,17 | 5,17 | 0,70 | 0,70 | 5,62 | 5,62 |
| | Итого | | | 35,20 | 42,70 | 26,54 | 31,29 | 123,54 | 891,33 | 1074,24 | 24,13 | 30,02 | 0,30 | 212,20 | 235,29 | 6,49 | 7,51 | 116,46 | 132,80 |
| | Итого за день | | | 54,36 | 63,36 | 49,74 | 56,32 | 200,04 | 226,77 | 1431,64 | 65,26 | 71,17 | 0,60 | 625,02 | 658,11 | 8,14 | 9,36 | 184,46 | 202,50 |
| | 10 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3/04 | Бутерброд с маслом с сыром | 30/10/15 | 30/10/20 | 6,80 | 8,28 | 11,68 | 13,06 | 15,05 | 170,40 | 185,88 | 0,13 | 0,15 | 0,16 | 109,60 | 119,60 | 0,70 | 0,90 | 18,80 | 20,50 |
| 227/16 | Яйцо вареное | 1 шт | 1 шт | 5,52 | 5,52 | 5,04 | 5,04 | 0,00 | 67,44 | 67,44 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 22,00 | 22,00 | 1,00 | 1,00 | 4,80 | 4,80 |
| 161/04 | Суп молочный с рисом | 250 | 250 | 4,70 | 4,70 | 4,73 | 4,73 | 19,67 | 139,99 | 139,99 | 0,90 | 0,90 | 0,06 | 158,80 | 158,80 | 0,25 | 0,25 | 23,06 | 23,06 |
| ТТК №13 | Чай полусливкий с молоком | 200 | 200 | 1,65 | 1,65 | 1,35 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | 81,00 | 1,33 | 1,33 | 0,04 | 136,60 | 136,60 | 0,11 | 0,11 | 5,40 | 5,40 |
| | Итого | | | 18,67 | 20,15 | 22,80 | 24,18 | 50,62 | 458,83 | 474,31 | 2,36 | 2,38 | 0,28 | 427,00 | 437,00 | 2,06 | 2,26 | 52,06 | 53,76 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/04 | Винегрет овощной | 75 | 100 | 2,23 | 2,97 | 7,16 | 9,55 | 8,12 | 93,80 | 125,10 | 7,22 | 9,63 | 0,06 | 23,40 | 31,20 | 0,62 | 0,83 | 14,65 | 19,53 |
| 132/04 | Рассольник ленинградский с цыпятами со сметаной | 250/25/10 | 250/25/10 | 8,05 | 8,05 | 6,17 | 6,17 | 13,51 | 125,72 | 125,72 | 6,12 | 6,12 | 0,05 | 103,40 | 103,40 | 1,09 | 1,09 | 10,70 | 10,70 |
| ТТК №9 | Фрикадельки "Особые" (из п/ф) с соусом | 50/50 | 50/50 | 5,35 | 5,35 | 7,30 | 7,30 | 9,93 | 165,09 | 165,09 | 0,11 | 0,11 | 0,01 | 86,25 | 86,25 | 1,15 | 1,15 | 25,18 | 25,18 |
| ТТК №446 | Гороховое пюре | 150 | 180 | 16,96 | 20,35 | 4,98 | 5,98 | 27,41 | 162,32 | 194,78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,67 | 0,01 | 0,01 | 0,05 | 0,07 |
| ТТК №317 | Напиток "Фруктовый" (сухофрукты) | 200 | 200 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 24,81 | 100,62 | 100,62 | 0,15 | 0,15 | 0,00 | 17,25 | 17,25 | 1,95 | 1,95 | 13,80 | 13,80 |
| ТТК №26 | Блинчик с повидлом (из п/ф) | 63 | 63 | 2,25 | 2,25 | 3,19 | 3,19 | 26,12 | 156,75 | 156,75 | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 14,70 | 14,70 | 0,83 | 0,83 | 10,60 | 10,60 |
| № 1/17 | Хлеб белый | 1/30 | 2/30 | 2,43 | 4,86 | 0,36 | 0,72 | 14,91 | 29,82 | 71,19 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 6,00 | 12,00 | 0,33 | 0,66 | 4,20 | 8,40 |
| № 1/17 | Хлеб сельский | 1/37,5 | 1/37,5 | 2,10 | 2,10 | 0,41 | 0,41 | 16,24 | 16,24 | 77,06 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 5,17 | 5,17 | 0,70 | 0,70 | 5,62 | 5,62 |
| | Итого | | | 39,97 | 46,53 | 29,57 | 33,32 | 141,05 | 952,55 | 1087,50 | 13,63 | 16,04 | 0,23 | 256,62 | 270,64 | 6,68 | 7,22 | 84,80 | 93,90 |
| | Итого за день | | | 58,64 | 66,68 | 52,37 | 57,50 | 191,67 | 1411,38 | 1561,81 | 15,99 | 18,42 | 0,51 | 683,62 | 707,64 | 8,74 | 9,48 | 136,86 | 147,66 |
| | Итого за 10 дней | | | 467,95 | 547,50 | 453,87 | 540,01 | 2045,49 | 14109,48 | 16225,80 | 445,78 | 477,64 | 7,28 | 6891,01 | 7417,20 | 89,07 | 100,38 | 1552,67 | 1716,87 |
| | В среднем в день | | | 46,80 | 54,75 | 45,39 | 54,00 | 204,55 | 1410,95 | 1622,58 | 44,58 | 47,76 | 0,73 | 689,10 | 741,72 | 8,91 | 10,04 | 155,27 | 171,69 |
| | Соотношение белков, жиров и углеводов | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей за завтрак и обед

| возраст детей | энергетическая ценность, ккал | белки, г | жиры, г | углеводы, г | С | В1 | Ca | Fe | Mg |
|-------------------|-------------------------------|-----------|-----------|-------------|-------|----------|---------|--------|---------|
| 7-11 лет | 1175-1410 | 38,5-46,2 | 39,5-47,4 | 167,5-201 | 30-36 | 0,6-0,72 | 550-660 | 6-7,2 | 125-150 |
| с 12 лет и старше | 1360-1632 | 45-54 | 46-55,2 | 191,5-229,8 | 35-42 | 0,7-0,84 | 600-720 | 9-10,8 | 150-180 |

Примечание:

1. При составлении меню использованы:

- 1.1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
- 1.2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В. Т. Лапшиной, 2004г., Москва
- 1.3. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под общей редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2015г., Москва
- 1.4. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей во дошкольных образовательных учреждениях. Под общей редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2010г., Москва
- 1.5. Техничко-технологические карты, разработанные ООО "Нигма"
2. Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ. (п. 8.1.5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения")
3. С 1 марта салаты из овощей урожая прошлого года заменяются на салаты, в которых овощи проходят термическую обработку.
4. Допускается изменение массы порции блюд в соответствии с требованиями СанПиН 2.3

Мед. работник: _____

Зав. производством: _____