


УТВЕРЖДАЮ:

Директор


МАУ «Центр социального питания»

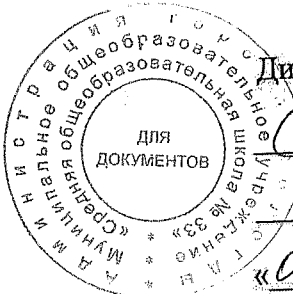
  
Я.Н. Фадеевко  
«09» января 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
1-4 КЛАССОВ**

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор ООО «Обучение»  
Фудровицкая «С.А.С.П.»  


Директор МОУ СОШ № 33  
С.А. Сереев  
  
«09» января 2023 год

**Примерное 10-дневное меню**  
**для организации питания обучающихся начальных классов**  
**с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**  
**2022-2023 уч.год, 2 полугодие**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен.	Витамины (мг)					Минеральные веш. (мг)			
			Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Первая неделя														
	Понедельник														
	Завтрак														
ТТК	Окорочок цыпленка бройлера (без кости) припущенный	75	18	12,03	0,42	182	0,026	0	0,23	15	29,25	107,3	15	1,35	
600/04	соус сметанный(или молочный, или сметанный с томатом)	25	0,23	0,21	0,72	8	0,006	0,011	10,15	0,071	8,2	6,83	1,59	0,06	
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75	
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86	
12,14/200	Овощи консервированны или свежие	20	0,6	0,1	1,46	12	0,02	1,56	15,2	0	4	12,6	3,8	0,26	
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>25,87</b>	<b>21,76</b>	<b>62,44</b>	<b>574</b>	<b>0,142</b>	<b>1,671</b>	<b>25,58</b>	<b>17,41</b>	<b>65,6</b>	<b>195,5</b>	<b>42,19</b>	<b>3,61</b>	
	Обед														
140/04	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,8	20,45	118	0,15	8,25	0	1,23	15,2	63,55	24,05	0,98	
	и цыпленком отварным	12,5	2,7	1,67	0	26	0	0	2,5	0,02	5	17,92	2,5	0,25	
499/04	Котлета из цыпленка	75	11,4	10,2	10,1	178	0,07	1,32	15,01	0,29	35,11	76,7	22	1,76	
595/04	с соусом молочным	40	0,83	2,1	2,84	33	0,014	0,13	11,53	0	26,36	20,39	3,77	0,08	
463/1996	Каша перловая рассыпчатая	150	4,57	4,34	35,76	192	0,044	0	0	0,59	19,28	154,9	18,99	0,87	
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9	
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62	0,035	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93	
338/2011	Плоды свежие	шт	0,4	0,4	9,8	47	0,048	12	24	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72	
	<b>Итого за обед</b>	<b>864,5</b>	<b>24,87</b>	<b>21,89</b>	<b>106,47</b>	<b>715</b>	<b>0,361</b>	<b>24,6</b>	<b>53,04</b>	<b>2,88</b>	<b>125,4</b>	<b>408,7</b>	<b>134,5</b>	<b>6,49</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1364,5</b>	<b>50,74</b>	<b>43,65</b>	<b>168,91</b>	<b>1289</b>	<b>0,503</b>	<b>26,27</b>	<b>78,62</b>	<b>20,29</b>	<b>191</b>	<b>604,2</b>	<b>176,6</b>	<b>10,1</b>	

<b>Вторник</b>															
<b>Завтрак</b>															
ТТК	Зразы ленивые мясные	70	9	11,33	5,68	159	0,09	2,6	0	0,45	15,62	109	17,02	1,71	
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22	0,01	1,17	0,01	0	2,11	4,7	2,5	0,11	
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01	
ТТК	Напиток из облепихи	200	0,3	1,35	21,4	94	0,008	50	0,025	0,18	9	8,25	7,75	0,325	
ТУ	Хлеб гречишный	30	1,98	0,34	12,4	62	0,035	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93	
12,14/200	Овощи свежие, или консервированные	20	0,16	0,02	5,02	2,8	0,01	0,78	7,6	0	2	6,3	1,9	0,13	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,84</b>	<b>25,35</b>	<b>86,18</b>	<b>571,8</b>	<b>0,353</b>	<b>54,55</b>	<b>7,635</b>	<b>0,9</b>	<b>50,13</b>	<b>370,1</b>	<b>176,7</b>	<b>8,215</b>	
<b>Обед</b>															
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	85	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83	
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34	0	0,025	7,5	2,02	9,5	20,92	3	0,25	
ТТК	Рулет из цыпленка с яйцом и морковью	70	9,67	9,64	5,55	146	0,04	0,1	10	0,2	22	48	13	1,1	
601/04	с соусом сметанным с томатом	40	1,12	4,32	3,12	32	0,016	0,51	13,8	17,4	12,85	13,06	3,36	0,16	
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133	0,02	0,73	0	245,2	32,5	23,44	17,46	0,7	
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31	0,017	0	0	0,14	3,4	15,9	3,75	0,47	
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	47	0,026	10		0,2	16	11	9	2,2	
	<b>Итого за обед</b>	<b>842,5</b>	<b>21,065</b>	<b>28,02</b>	<b>101,8</b>	<b>729</b>	<b>0,229</b>	<b>29,85</b>	<b>58,3</b>	<b>268,1</b>	<b>132,8</b>	<b>241,3</b>	<b>90,78</b>	<b>6,24</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1342,5</b>	<b>36,905</b>	<b>53,37</b>	<b>187,98</b>	<b>1300,8</b>	<b>0,582</b>	<b>84,4</b>	<b>65,94</b>	<b>269</b>	<b>183</b>	<b>611,3</b>	<b>267,5</b>	<b>14,46</b>	
<b>Среда</b>															
<b>Завтрак</b>															
499/04	Котлета рубленая из цыпленка	50	7,6	6,8	6,73	119	0,04	0,1	10	0,2	22	48	13	1,1	
601/04	с соусом сметанный с томатом	40	1,12	4,32	3,12	32	0,01	0,4	10,15		8,8	8,7	2,9	0,12	
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86	
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158	0,07	1,2	20,16	0	300	190	30	0,21	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>670</b>	<b>19,86</b>	<b>23,79</b>	<b>91,89</b>	<b>657</b>	<b>0,18</b>	<b>1,8</b>	<b>67,31</b>	<b>1,19</b>	<b>345,6</b>	<b>342,5</b>	<b>79,21</b>	<b>3,15</b>	

	<b>Обед</b>																
12,14/200	Помидоры и огурцы в нарезку	60	0,27	0,03	1,71	10,5	0,005	2,5	0	0,015	5,75	10,5	3,5	0,15			
110/04	Борщ с капустой и картофелем с щыпленком и сметаной	250 12,5/5	1,83 2,825	4,9 2,42	11,75 0	99 34	0,05 0	10,3 0,025	0 7,5	2,4 2,02	34,45 9,5	53,03 20,92	26,2 3	1,18 0,25			
478/04	Запеканка картофельная с мясом	200	13,5	32,58	42,36	506	0,35	6,83	28,6	94,84	60,64	404,5	151,6	547,1			
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22	0,01	1,17	0,01	0	2,11	4,7	2,5	0,11			
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53			
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62	0,035	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93			
	<b>Итого за обед</b>	<b>787,5</b>	<b>21,105</b>	<b>41,77</b>	<b>93,56</b>	<b>827,5</b>	<b>0,46</b>	<b>120,8</b>	<b>36,11</b>	<b>99,55</b>	<b>127</b>	<b>527,6</b>	<b>197</b>	<b>550,3</b>			
	<b>Всего за день</b>	<b>1457,5</b>	<b>40,965</b>	<b>65,56</b>	<b>185,45</b>	<b>1484,5</b>	<b>0,64</b>	<b>122,6</b>	<b>103,4</b>	<b>100,7</b>	<b>472,5</b>	<b>870,1</b>	<b>276,2</b>	<b>553,4</b>			
	<b>Четверг</b>																
	<b>Завтрак</b>																
366/04	Запеканка из творога или сырники	130/30	22,66	20,1	21,4	358	0,09	0,33	118,3	2,08	191,1	272,4	30,64	1,1			
616/2004	с повидлом, или соусом клюквенным		0,015	0,006	3,8	57	0	0,18	0	0	2,09	1,02	0,45	0,9			
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9			
ГТК	Выпечное или кондитерское изделие собственного производства	25	1,52	4,95	10,87	92	0,02	0	27	1,52	4,2	#####	2,05	0,17			
ГОСТ	Хлеб пшеничный или батон	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22			
338/2011	Плоды свежие	шт	0,63	0,16	5,9	30	0,026	10	0	0,2	16	11	9	2,2			
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>512</b>	<b>26,665</b>	<b>25,466</b>	<b>66,85</b>	<b>643</b>	<b>0,156</b>	<b>13,41</b>	<b>145,3</b>	<b>4,06</b>	<b>226</b>	<b>#####</b>	<b>53,98</b>	<b>5,49</b>			
	<b>Обед</b>																
135/04	Суп из овощей с щыпленком и сметаной	250 12,5/5	2,28 2,825	2,33 2,42	11,25 0	75 34	0,08 0	10,63 0,025	0 7,5	2,43 2,02	43,25 9,5	188,3 20,92	27,5 3	0,83 0,25			
ГТК	Голубцы ленивые из филе щыпленка	85	8,95	7,68	7,87	134	0,043	1,48	0,015	0,002	16,25	123,1	54,74	1,1			
601/04	с соусом сметанным	30	0,27	0,25	1,72	9,6	0,007	0,011	10,2	0,072	8,2	6,82	1,59	10,15			
ГТК	Рис "Солнечный"(с куркумой)	150	3,8	4,4	39,17	201	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53			
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133	0,02	0,73	0	245,2	32,5	23,44	17,46	0,7			
ГОСТ	Хлеб дарницкий	45	2,97	0,5	18,5	94	0,035	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93			
338/2011	Плоды свежие	шт	0,4	0,4	9,8	47	0,052	20		0,4	32	22	18	4,4			
	<b>Итого за обед</b>	<b>877,5</b>	<b>22,155</b>	<b>18,07</b>	<b>120,31</b>	<b>727,6</b>	<b>0,267</b>	<b>32,88</b>	<b>44,72</b>	<b>251</b>	<b>151,1</b>	<b>477,8</b>	<b>148,8</b>	<b>18,89</b>			
	<b>Всего за день</b>	<b>1389,5</b>	<b>48,82</b>	<b>43,536</b>	<b>187,16</b>	<b>1370,6</b>	<b>0,423</b>	<b>46,29</b>	<b>190</b>	<b>255,1</b>	<b>377,2</b>	<b>#####</b>	<b>202,8</b>	<b>24,38</b>			

	<b>Пятница</b>															
	<b>Завтрак</b>															
333/04	Макароны с сыром	150/15	10	8	36	257	0,09	0	61	0,9	160,9	141,9	45,5	1		
12,14/200	Овощи свежие, или консервированные	30	0,24	0,03	0,78	4,2	0,007	3	0	0,018	6,9	12,6	4,2	0,18		
638/04	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	118	0,03	1	0	1	40,48	36,6	26,2	0,86		
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
338/2011	Фрукты свежие	1шт	3	1	42	192	0,08	20	40	0,8	16	56	84	1,2		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>625</b>	<b>16,02</b>	<b>9,31</b>	<b>119,57</b>	<b>641,2</b>	<b>0,237</b>	<b>24</b>	<b>101</b>	<b>3,108</b>	<b>231,2</b>	<b>273,2</b>	<b>169,8</b>	<b>3,57</b>		
	<b>Обед</b>															
138/04	Суп картофельный с крупой и щипленком отварным	250	1,98	2,72	12,12	86	0,09	8,25	0	2	26,7	55,98	22,78	0,88		
		12,5	2,7	1,67	0	26	0	0	2,5	0,02	5	17,92	2,5	0,25		
431/04	Печень по-строгановски(соус сметанный с томатом и луком)	50/50	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,45	5782	3,44	33,24	239,3	17,47	5		
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01		
12,14/200	с овощами свежими	20	0,16	0,02	5,02	2,8	0,008	4	0	0,024	9,2	16,8	5,6	0,24		
638/04	Компот из изюма	200	0,4	0,08	29,85	122	0,03	0	0	5,2	20,32	19,36	8,12	0,45		
ГОСТ	Хлеб дарницкий	45	2,97	0,5	18,5	94	0,035	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93		
	<b>Итого за обед</b>	<b>777,5</b>	<b>25,57</b>	<b>27,02</b>	<b>108,85</b>	<b>747,8</b>	<b>0,563</b>	<b>20,7</b>	<b>5785</b>	<b>10,95</b>	<b>115,9</b>	<b>591,2</b>	<b>204</b>	<b>12,76</b>		
	<b>Всего за день</b>	<b>1402,5</b>	<b>41,59</b>	<b>36,33</b>	<b>228,42</b>	<b>1389</b>	<b>0,8</b>	<b>44,7</b>	<b>5886</b>	<b>14,06</b>	<b>347</b>	<b>864,4</b>	<b>373,8</b>	<b>16,33</b>		
	<b>Вторая неделя</b>															
	<b>Понедельник</b>															
	<b>Завтрак</b>															
302/04	Каша вязкая молочная с маслом, топингами в ассортименте (цукаты, топинг и др)	200/5/10	6,15	6,39	42,75	242	0,19	1,17	58	46,2	138,1	184,4	47,6	1,23		
			0,08	0,04	8,22	34	0,004	3,3	0	0	1,4	0	0	0,04		
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9		
ТТК	Выпечное или кондитерское изделие собственного производства	30	1,822	5,94	13,04	110	0,024	0	48,6	2,73	7,52	22,1	3,69	0,3		
ГОСТ	Хлеб пшеничный или батон	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158	0,07	1,2	20,16	0	300	190	30	0,21		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>672</b>	<b>15,492</b>	<b>19,02</b>	<b>108,29</b>	<b>650</b>	<b>0,308</b>	<b>8,57</b>	<b>126,8</b>	<b>49,19</b>	<b>459,7</b>	<b>423,7</b>	<b>93,13</b>	<b>2,9</b>		

	<b>Обед</b>															
139/04	Суп картофельный с горохом	250	7,5	3,25	17,25	128	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,25		
	с пышенком отварным	12,5	2,7	1,67	0	26	0	0	2,5	0,02	5	17,92	2,5	0,25		
499/04	Котлета из филе цыпленка	75	11,4	10,2	10,1	178	0,07	1,32	15,01	0,29	35,11	76,7	22	1,76		
601/04	с соусом сметанным с томатом	40	1,12	4,32	3,12	32	0,01	0,3	7,6	0,19	6,6	6,53	2,18	0,09		
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01		
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	142	0,02	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18		
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62	0,035	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93		
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	47	0,026	10		0,2	16	11	9	2,2		
	<b>Итого за обед</b>	<b>857,5</b>	<b>29,52</b>	<b>30,97</b>	<b>128,21</b>	<b>847</b>	<b>0,511</b>	<b>14,42</b>	<b>25,11</b>	<b>1,97</b>	<b>173</b>	<b>685,9</b>	<b>234,3</b>	<b>12,67</b>		
	<b>Всего за день</b>	<b>1529,5</b>	<b>45,012</b>	<b>49,99</b>	<b>236,5</b>	<b>1497</b>	<b>0,819</b>	<b>22,99</b>	<b>151,9</b>	<b>51,16</b>	<b>632,7</b>	<b>1110</b>	<b>327,4</b>	<b>15,57</b>		
	<b>Вторник</b>															
	<b>Завтрак</b>															
ТТК	Палочки куриные с сыром	75	10,9	11,01	8,8	176	0,06	0,15	15	0,49	33	72	19,5	1,65		
587/04	с соусом молочным	25	0,52	1,3	1,8	24	0,01	0,1	8,65	0	16,48	12,74	2,36	0,05		
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75		
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	62	0	1,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13		
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62	0,035	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93		
12,14/200	Плоды свежие	1шт	0,2	0,025	0,65	192	0,007	3	0	0,018	6,9	12,6	4,2	0,18		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>690</b>	<b>18,94</b>	<b>21,865</b>	<b>73,75</b>	<b>761</b>	<b>0,172</b>	<b>4,38</b>	<b>23,65</b>	<b>2,728</b>	<b>90,51</b>	<b>186,8</b>	<b>53,33</b>	<b>5,69</b>		
	<b>Обед</b>															
132/04	Рассольник ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	101	0,1	7,5	0	2,4	38,5	208,8	31,75	1		
	с пышенком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34	0	0,025	7,5	2,02	9,5	20,92	3	0,25		
461/04	Тефтели 1 вариант	80/40	9,7	23	28,9	354	0,11	1,05	49,3	0,64	42,1	149,2	25,7	2,1		
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86		
ТТК	Напиток из облепихи	200	0,3	1,35	21,4	94	0,008	50	0,025	0,18	9	8,25	7,75	0,325		
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62	0,035	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93		
773/04	Выпечное изделие собственного производства	50	3,9	3,06	23,9	139	0,07	0	3	1	11,3	39,2	15,2	0,73		
	<b>Итого за обед</b>	<b>817,5</b>	<b>24,455</b>	<b>37,46</b>	<b>123,92</b>	<b>921</b>	<b>1,483</b>	<b>62,33</b>	<b>92,98</b>	<b>6,66</b>	<b>155,5</b>	<b>535,1</b>	<b>117,6</b>	<b>6,195</b>		
	<b>Всего за день</b>	<b>1507,5</b>	<b>43,395</b>	<b>59,325</b>	<b>197,67</b>	<b>1682</b>	<b>1,654</b>	<b>66,71</b>	<b>116,6</b>	<b>9,388</b>	<b>246</b>	<b>721,9</b>	<b>170,9</b>	<b>11,89</b>		



	<b>Среда</b>															
	<b>Завтрак</b>															
454/04	Котлеты мясо-картофельные по хлыновски	80	10,8	24,2	7,3	289	0,36	4	16	2,2	13,1	133	22,5	1,5		
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22	0,01	1,17	0,01	0	2,11	4,7	2,5	0,11		
ГТК	Рис "Солнечный"(с куркумой)	150	3,8	4,4	39,17	201	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53		
ГОСТ	Овощи консервированные, или свежие	20	0,6	0,1	1,46	12	0,02	1,56	15,2	0	4	12,6	3,8	0,26		
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	98	0,02	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18		
ТУ	Хлеб гречишный	30	1,98	0,34	12,4	62	0,035	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>17,8</b>	<b>30,55</b>	<b>97,97</b>	<b>684</b>	<b>0,475</b>	<b>8,53</b>	<b>58,21</b>	<b>3,07</b>	<b>35,02</b>	<b>248</b>	<b>58,91</b>	<b>3,51</b>		
	<b>Обед</b>															
110/04	Борщ с капустой и картофелем с пышленком и сметаной	250	1,83	4,9	11,75	99	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18		
451/04	Биточек	12,5/5	2,825	2,42	0	34	0	0,025	7,5	2,02	9,5	20,92	3	0,25		
601/04	с соусом сметанным с томатом	75	9,73	22,08	10,03	281	0,045	0	20	22,84	9,02	126,6	24,45	2,04		
463/1996	Каша перловая рассыпчатая	30	0,84	3,24	2,34	24	0,012	0,38	10,35	13,1	9,65	9,8	2,52	0,12		
699/04	Напиток лимонный	150	4,57	4,34	35,76	192	0,044	0	0	0,59	19,28	154,9	18,99	0,87		
ГОСТ	Хлеб дарницкий	200	0,1	0	24,2	93	0,01	6	0	12,5	11,51	5,75	3,82	0,12		
338/2011	Плоды свежие	30	1,98	0,33	12,3	62	0,035	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93		
	<b>Итого за обед</b>	<b>852,5</b>	<b>22,275</b>	<b>37,71</b>	<b>106,18</b>	<b>832</b>	<b>0,222</b>	<b>26,71</b>	<b>37,85</b>	<b>53,92</b>	<b>116,2</b>	<b>413,8</b>	<b>95,48</b>	<b>7,71</b>		
	<b>Всего за день</b>	<b>1362,5</b>	<b>40,075</b>	<b>68,26</b>	<b>204,15</b>	<b>1516</b>	<b>0,697</b>	<b>35,24</b>	<b>96,06</b>	<b>56,99</b>	<b>151,2</b>	<b>661,8</b>	<b>154,4</b>	<b>11,22</b>		
	<b>Четверг</b>															
	<b>Завтрак</b>															
340/04	Омлет натуральный с маслом с зеленым горошком	145/5	15,34	22,65	2,82	276	0,011	0,28	315	119,7	107,9	238,3	17,22	2,82		
686/04	Чай с сахаром и лимоном	30	0,9	0,15	2,19	17	0,002	2,34	22,8	0,006	6	18,9	5,7	0,39		
ГОСТ	Сыр	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9		
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	5,1	8,6	0,24	98	0	0	0	0	0	0	0	0		
338/2011	Плоды свежие	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>557</b>	<b>25,16</b>	<b>32,25</b>	<b>49,59</b>	<b>591</b>	<b>0,101</b>	<b>17,52</b>	<b>361,8</b>	<b>120,7</b>	<b>140,8</b>	<b>335,4</b>	<b>91,76</b>	<b>5,27</b>		

	<b>Обед</b>														
12,14/200	Овощи свежие или консервированные	30	0,24	0,03	0,78	4,2	0,007	3	0	0,018	6,9	12,6	4,2	0,18	
ТТК	Суп рисовый по-восточному с фаршем	250/10	4,36	7,14	12,91	130	0,09	8,25	0	2	26,7	55,98	22,78	0,88	
ТТК	Пельмени ленивые с овощами	70	8,8	11,4	8,1	168	0,36	4	16	2,2	13,1	133	22,5	1,5	
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22	0,01	1,17	0,01	0	2,11	4,7	2,5	0,11	
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	
ТТК	Узвар	200	0,56	0,024	29,64	114	0,03	0	0	5,2	20,32	19,36	8,12	0,45	
ТУ	Хлеб гречишный	30	1,98	0,34	12,4	62	0,035	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93	
ТТК	Выпечное изделие, или кондитерское изделие собственного производства	50	3,9	3,06	23,9	141	0,07	0	3	1	11,3	39,2	15,2	0,73	
	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>23,74</b>	<b>29,504</b>	<b>126,57</b>	<b>862,2</b>	<b>0,632</b>	<b>16,42</b>	<b>46,01</b>	<b>11,29</b>	<b>89,84</b>	<b>358,1</b>	<b>101,8</b>	<b>5,31</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1377</b>	<b>48,9</b>	<b>61,754</b>	<b>176,16</b>	<b>1453,2</b>	<b>0,733</b>	<b>33,94</b>	<b>407,8</b>	<b>132</b>	<b>230,6</b>	<b>693,5</b>	<b>193,6</b>	<b>10,58</b>	
	<b>Пятница</b>														
	<b>Завтрак</b>														
ТТК	Биточек морской	75	13,9	6,72	7,15	143	0,08	0,86	18,38	23,15	34,34	94,65	15,75	0,75	
601/04	с соусом сметанным с томатом	25	0,7	2,7	1,95	20	0,01	0,33	8,46		7,33	7,25	2,42	0,1	
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	
ТТК	Напиток из черной смородины	200	0,25	0,1	21,8	84	0,008	50	0,025	0,18	9	8,25	7,75	0,325	
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
338/2011	Фрукты свежие	штг	3	1	42	192	0,08	20	40	0,8	16	56	84	1,2	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>22,74</b>	<b>15,54</b>	<b>103,97</b>	<b>646</b>	<b>1,368</b>	<b>74,94</b>	<b>100</b>	<b>24,67</b>	<b>111,8</b>	<b>269,2</b>	<b>146,5</b>	<b>3,565</b>	
	<b>Обед</b>														
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	85	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83	
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34	0	0,025	7,5	2,02	9,5	20,92	3	0,25	
297/2011	Фрикадельки куриные	80	10,24	6,24	6,8	123	0,032	1,7	16,32	32,42	41,2	70,2	12,26	0,88	
600/04	с соусом сметанным	30	0,27	0,25	1,72	10	0,007	0,011	10,2	0,072	8,2	6,82	1,59	10,15	
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01	
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9	



