

Согласовано:  
Директор  
ГБОУ СО "Полевская школа"  
Н.В. Ковалева  
"30" августа 2021 год

Утверждаю:  
Директор ООО  
"Комбинат общественного питания"  
О.Ю. Козырева  
"30" августа 2021г.

Доверенность  
№ 09-2021 от 20.01.2021

### Примерное трехнедельное меню

для питания учащихся ГБОУ СО "Полевская школа". Возраст детей 7-10 лет.

| № рец. Сборника           | Прием пищи, наименование блюда                                         | Масса порции, гр | Пищевые вещества, гр |       |       | Энергетическая ценность, ккал. | Витамины, мг. |       |      | Минеральные вещества, мг. |       |        |      |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|------|---------------------------|-------|--------|------|
| 1                         | 2                                                                      | 3                | 4                    | 5     | 6     | 7                              | 8             | 9     | 10   | 11                        | 12    | 13     | 14   |
|                           |                                                                        |                  | Б                    | Ж     | У     | ЭЦ                             | В1            | С     | А    | Ca                        | P     | Mg     | Fe   |
| Неделя первая День первый |                                                                        |                  |                      |       |       |                                |               |       |      |                           |       |        |      |
| Завтрак                   |                                                                        |                  |                      |       |       |                                |               |       |      |                           |       |        |      |
| 42/1997                   | Салат из свежих помидоров со сладким перцем (овощи свежего урожая)     | 60               | 0,6                  | 10,6  | 2,34  | 107,4                          | 0,1           | 10,4  | 0,1  | 5,7                       | 0,2   | 9,2    | 0,2  |
| 257/1996                  | С 1 марта х/з из вареных овощей. Салат картофельный с зеленым горошком | 60               | 1,44                 | 5,4   | 6,84  | 82,8                           | 0,12          | 4,56  | 0,72 | 7,56                      | 15,2  | 3,3    | 0,36 |
| 257/1996                  | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным                             | 200/5            | 4,8                  | 3,3   | 30    | 224                            | 0,05          | 2,8   | 0    | 40,6                      | 48,3  | 98,6   | 0,5  |
| 693/2004                  | Какао с молоком                                                        | 180              | 3,5                  | 3,5   | 22,0  | 129,0                          | 0             | 0,5   | 0,03 | 100                       | 112   | 25     | 0,13 |
| 1/2004                    | Бутерброд с маслом                                                     | 25/10            | 9,3                  | 8     | 12,8  | 131,4                          | 0,02          | 0     | 35,4 | 4,93                      | 16,44 | 5,74   | 0,37 |
|                           | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"                                 | 20               | 1,6                  | 0,2   | 9,8   | 46,4                           | 0,02          | 0     | 0    | 5,2                       | 16,6  | 7      | 0,1  |
|                           | Итого завтрак                                                          | 500              | 20,6                 | 20,4  | 81,4  | 613,6                          | 0,2           | 7,9   | 36,2 | 158,3                     | 208,5 | 139,6  | 1,5  |
| Обед                      |                                                                        |                  |                      |       |       |                                |               |       |      |                           |       |        |      |
| 124/2004                  | Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом                              | 200/5/5          | 3,4                  | 5,6   | 10,3  | 105,3                          | 0,1           | 20,5  | 0    | 130,9                     | 38    | 17,8   | 1,6  |
| 374/2004                  | Рыба, тушенная с овощами                                               | 90/30            | 13,87                | 7,85  | 6,53  | 150                            | 0,1           | 3,35  | 0,01 | 52,11                     | 238,5 | 59,77  | 0,96 |
| 469/1996                  | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                         | 150              | 5,3                  | 4,9   | 31    | 192                            | 0,1           | 4,5   | 0    | 33,5                      | 42    | 44     | 0    |
| 639/2004                  | Компот из смеси сухофруктов                                            | 180              | 1,4                  | 2     | 16,6  | 103,6                          | 0,03          | 14,6  | 0,1  | 0,3                       | 0     | 7,3    | 0,6  |
|                           | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"                                 | 30               | 2,4                  | 0,3   | 14,7  | 69,6                           | 0,03          | 0     | 0    | 7,8                       | 24,9  | 10,5   | 0,15 |
|                           | Хлеб Дарницкий ржан.                                                   | 40               | 3,5                  | 0,6   | 20,0  | 100,4                          | 0             | 0     | 0    | 8,7                       | 40,5  | 18,9   | 0,3  |
|                           | Итого обед                                                             | 750              | 29,87                | 21,25 | 99,13 | 720,9                          | 0,36          | 42,95 | 0,11 | 233,31                    | 383,9 | 158,27 | 3,61 |
|                           | Итого за день                                                          |                  | 50,5                 | 41,7  | 180,6 | 1334,5                         | 0,6           | 50,8  | 36,3 | 391,6                     | 592,4 | 297,9  | 5,1  |

**Неделя первая День второй**

**Завтрак**

|          |                                          |        |      |      |      |       |      |      |      |        |       |       |      |
|----------|------------------------------------------|--------|------|------|------|-------|------|------|------|--------|-------|-------|------|
| ТТК139   | Пудинг творожно-манный, молоко сгущенное | 130/20 | 24,8 | 17,2 | 21,8 | 344   | 0,15 | 0,4  | 0,1  | 264    | 222   | 45    | 0,5  |
| 686/2004 | Чай с лимоном                            | 180    | 0,2  | 0    | 13,6 | 49    | 0    | 10,9 | 0,1  | 63,2   | 63    | 24,3  | 0,9  |
| 1/2004   | Бутерброд с маслом                       | 25/10  | 9,3  | 8    | 12,8 | 131,4 | 0,02 | 0    | 35,4 | 4,93   | 16,44 | 5,74  | 0,37 |
|          | Фрукт свежий                             | 200    | 0,8  | 0    | 20,8 | 90    | 0,02 | 10   | 0,1  | 28     | 27    | 17    | 0,6  |
|          | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"   | 20     | 1,6  | 0,2  | 9,8  | 46,4  | 0,02 | 0    | 0    | 5,2    | 16,6  | 7     | 0,1  |
|          | <b>Итого завтрак</b>                     | 585    | 36,7 | 25,4 | 78,8 | 660,8 | 0,21 | 21,3 | 35,7 | 365,33 | 345   | 99,04 | 2,47 |

**Обед**

|          |                                        |       |       |       |        |        |      |       |       |        |       |        |      |
|----------|----------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|--------|-------|--------|------|
| 139/2004 | Суп картофельный с бобовыми, с мясом   | 200/5 | 5,2   | 4,6   | 14,4   | 175,3  | 0,18 | 12,4  | 0     | 71,7   | 69,70 | 28,24  | 2,2  |
| 475/2004 | Котлета "Детская"                      | 90    | 13,05 | 11,25 | 9,23   | 199,3  | 0,01 | 0,68  | 0     | 22,05  | 32,63 | 145,13 | 2,25 |
| 538/97   | Пюре картофельное с маслом сливочным   | 150   | 3,1   | 8,3   | 22,9   | 198,3  | 0    | 10,3  | 0,03  | 132    | 111   | 42     | 0,9  |
| ТТК №334 | Компот из ягод                         | 180   | 1     | 0     | 14,7   | 86,7   | 0    | 16,4  | 0     | 53,3   | 0     | 0      | 0,7  |
|          | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" | 30    | 2,4   | 0,3   | 14,7   | 69,6   | 0,03 | 0     | 0     | 7,8    | 24,9  | 10,5   | 0,15 |
|          | Хлеб Дарницкий ржан.                   | 40    | 3,5   | 0,8   | 20,0   | 100,4  | 0    | 0     | 0     | 8,7    | 40,5  | 18,9   | 0,3  |
|          | <b>Итого обед</b>                      | 720   | 28,25 | 25,05 | 95,93  | 829,6  | 0,22 | 39,78 | 0,03  | 295,55 | 278,7 | 244,77 | 6,5  |
|          | <b>Итого за день</b>                   |       | 64,95 | 50,45 | 174,73 | 1490,4 | 0,43 | 61,08 | 35,73 | 660,88 | 623,8 | 343,81 | 8,97 |

# Неделя первая День третий

| Завтрак      |                                                |         |       |       |        |        |      |       |      |       |       |        |       |
|--------------|------------------------------------------------|---------|-------|-------|--------|--------|------|-------|------|-------|-------|--------|-------|
| 302/2004     | Каша молочная ячневая с маслом сливочным       | 200/5   | 7,1   | 7,8   | 37,8   | 250    | 0,1  | 4,5   | 0    | 177,5 | 18    | 58,9   | 1,2   |
| ТТК №369     | Бутерброд с повидлом                           | 25/20   | 2,2   | 0,8   | 25,5   | 117,0  | 0,1  | 0     | 0    | 8,3   | 0,2   | 0      | 0,7   |
| ТТК165       | Чай "Детский" на цельном молоке                | 180     | 1,5   | 1,6   | 15,8   | 81     | 0    | 6,7   | 0,05 | 96,5  | 105   | 14     | 0,7   |
|              | Фрукт свежий                                   | 150     | 0,8   | 0     | 20,8   | 90     | 0,02 | 10    | 0,1  | 28    | 27    | 17     | 0,6   |
|              | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"         | 20      | 1,6   | 0,2   | 9,8    | 46,4   | 0,02 | 0     | 0    | 5,2   | 16,6  | 7      | 0,1   |
|              | <b>Итого завтрак</b>                           | 600     | 13,2  | 10,4  | 109,7  | 584,4  | 0,24 | 21,2  | 0,15 | 315,5 | 166,8 | 96,9   | 3,3   |
| Обед         |                                                |         |       |       |        |        |      |       |      |       |       |        |       |
| 134/2004     | Суп крестьянский с крупой со сметаной, с мясом | 200/5/5 | 3,4   | 5,6   | 10,3   | 105,3  | 0,1  | 16,5  | 0    | 107,4 | 39    | 36     | 1,4   |
| 437/2004     | Гуляш из говядины                              | 90      | 12,94 | 14,04 | 2,88   | 189,9  | 0,1  | 54    | 0    | 6,3   | 109,5 | 14,63  | 0,09  |
| 527/97       | Рис припущенный с маслом сливочным             | 100     | 2,2   | 3,1   | 23     | 131    | 0,2  | 0     | 0    | 29    | 112   | 0,02   | 0,7   |
| табл 24/2004 | Горошек зеленый консервированный               | 50      | 15,5  | 0,5   | 32,5   | 200    | 0,2  | 0     | 0    | 75    | 270   | 52     | 6,2   |
| 705/2004     | Напиток из плодов шиповника                    | 180     | 0,5   | 0,2   | 24,3   | 100    | 0,1  | 82,8  | 0,1  | 68,6  | 10    | 8,1    | 1,3   |
|              | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"         | 30      | 2,4   | 0,3   | 14,7   | 69,6   | 0,03 | 0     | 0    | 7,8   | 24,9  | 10,5   | 0,15  |
|              | Хлеб Дарницкий ржан.                           | 40      | 3,5   | 0,6   | 20,0   | 100,4  | 0    | 0     | 0    | 8,7   | 40,5  | 18,9   | 0,3   |
|              | <b>Итого обед</b>                              | 700     | 40,44 | 24,34 | 127,68 | 896,2  | 0,73 | 153,3 | 0,1  | 302,8 | 605,9 | 140,15 | 10,14 |
|              | <b>Итого за день</b>                           |         | 53,64 | 34,74 | 237,38 | 1480,6 | 0,97 | 174,5 | 0,25 | 618,3 | 772,7 | 237,05 | 13,44 |

# Неделя первая День четвертый

## Завтрак

|          |                                        |            |             |             |             |              |             |            |              |               |            |              |             |
|----------|----------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|--------------|---------------|------------|--------------|-------------|
| ТТК №74  | Салат "Золушка"                        | 60         | 4,1         | 8,8         | 0,3         | 98,4         | 0,1         | 0,1        | 0            | 89,2          | 6          | 8,5          | 0,4         |
| 340/2004 | Омлет натуральный с маслом сливочным   | 150        | 15,6        | 22,7        | 3           | 277,5        | 0,5         | 0          | 0,2          | 102           | 300        | 21           | 2,6         |
| 693/2004 | Какао с молоком                        | 200        | 3,9         | 3,9         | 24,2        | 142,0        | 0           | 0,6        | 0,03         | 110           | 132        | 27,5         | 0,14        |
| 1/04     | Бутерброд с маслом                     | 25/10      | 9,3         | 8           | 12,8        | 131,4        | 0,02        | 0          | 35,4         | 4,93          | 16,44      | 5,74         | 0,37        |
|          | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" | 20         | 1,6         | 0,2         | 9,8         | 46,4         | 0,02        | 0          | 0            | 5,2           | 16,6       | 7            | 0,1         |
|          | <b>Итого завтрак</b>                   | <b>545</b> | <b>34,5</b> | <b>43,6</b> | <b>50,1</b> | <b>695,7</b> | <b>0,64</b> | <b>0,7</b> | <b>35,63</b> | <b>311,33</b> | <b>471</b> | <b>69,74</b> | <b>3,61</b> |

## Обед

|          |                                                                  |            |              |              |               |              |             |               |               |               |              |               |             |
|----------|------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| ТТК №101 | Салат из свежих помидоров с растит.маслом (овощи свежего урожая) | 60         | 0,6          | 6            | 2             | 65,4         | 0,1         | 13,5          | 0,1           | 9,6           | 15           | 8,7           | 0,5         |
| 43/1997  | <b>С 1 марта х/з из вареных овощей.Салат "Степной"</b>           | <b>60</b>  | <b>0,96</b>  | <b>5,58</b>  | <b>4,38</b>   | <b>72,36</b> | <b>0,06</b> | <b>6,24</b>   | <b>1,38</b>   | <b>13,56</b>  | <b>16,98</b> | <b>14,16</b>  | <b>0,42</b> |
| 158/2004 | Солянка из курицы со сметаной                                    | 200/5      | 3,1          | 6,2          | 7,6           | 99,3         | 0,1         | 17,9          | 2,5           | 91            | 39,6         | 16,9          | 1,6         |
| 1319     | Шницель куриный                                                  | 90         | 14,74        | 17,33        | 13,16         | 268,2        | 0           | 0,54          | 72            | 19,24         | 119,1        | 17,33         | 1,58        |
| 214/2004 | Капуста тушеная                                                  | 150        | 3,8          | 4,1          | 13,9          | 108          | 0,1         | 45,4          | 23,3          | 71,6          | 45,3         | 29,3          | 1,1         |
| 646/1994 | Напиток апельсиновый                                             | 180        | 0,2          | 0            | 15,9          | 59           | 0,1         | 36,6          | 0,1           | 68,6          | 17           | 4,8           | 1           |
|          | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"                           | 45         | 3,6          | 0,5          | 22,1          | 104,4        | 0,05        | 0             | 0             | 11,7          | 37,4         | 15,8          | 0,45        |
|          | Хлеб Дарницкий ржан.                                             | 40         | 3,5          | 0,6          | 20,0          | 100,4        | 0           | 0             | 0             | 8,7           | 40,5         | 18,9          | 0,3         |
|          | <b>Итого обед</b>                                                | <b>770</b> | <b>28,94</b> | <b>28,68</b> | <b>92,66</b>  | <b>739,3</b> | <b>0,35</b> | <b>100,44</b> | <b>97,9</b>   | <b>270,84</b> | <b>298,9</b> | <b>103,03</b> | <b>6,03</b> |
|          | <b>Итого за день</b>                                             |            | <b>63,44</b> | <b>72,28</b> | <b>142,76</b> | <b>1435</b>  | <b>0,99</b> | <b>101,14</b> | <b>133,53</b> | <b>582,17</b> | <b>770</b>   | <b>172,77</b> | <b>9,64</b> |



# Неделя первая День пятый

## Завтрак

|          |                                                  |     |       |       |       |        |      |      |      |       |        |       |      |
|----------|--------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|-------|------|
| ТТК7/03  | Салат "Здоровье" (овощи свежего урожая)          | 60  | 0,74  | 5,9   | 5,5   | 79,2   | 0,03 | 6,7  | 0,1  | 18    | 0,6    | 61,2  | 0,3  |
| 16/2003  | С 1 марта х/з из вареных овощей. Салат "Бурячок" | 60  | 1,1   | 4,8   | 3,3   | 61     | 0,12 | 3,7  | 0,01 | 13,8  | 18     | 16,3  | 0,5  |
| 333/2004 | Макароны с сыром                                 | 150 | 8,60  | 11,80 | 27,50 | 253,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 114,00 | 45,00 | 0,00 |
| 693/2004 | Какао с молоком                                  | 180 | 3,5   | 3,5   | 22,0  | 129,0  | 0    | 0,5  | 0,03 | 100   | 112    | 25    | 0,13 |
|          | Фрукт свежий                                     | 150 | 0,8   | 0     | 20,8  | 90     | 0,02 | 10   | 0,1  | 28    | 27     | 17    | 0,6  |
|          | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"           | 30  | 2,28  | 0,3   | 14,52 | 69,6   | 0,03 | 0    | 0    | 7,8   | 25     | 10,5  | 0,16 |
|          | <b>Итого завтрак</b>                             | 570 | 16,28 | 20,4  | 88,12 | 602,6  | 0,17 | 14,2 | 0,14 | 149,6 | 296    | 113,8 | 1,39 |

## Обед

|          |                                               |         |       |       |        |        |      |        |       |        |       |        |      |
|----------|-----------------------------------------------|---------|-------|-------|--------|--------|------|--------|-------|--------|-------|--------|------|
| 132/2004 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной, мясом | 200/5/5 | 3     | 6,64  | 12,5   | 123    | 0,1  | 13,8   | 0     | 54,7   | 69,74 | 28,24  | 1,2  |
| ТТК №4   | Суфле рыбное                                  | 90      | 18    | 19,87 | 2,07   | 260,3  | 0,1  | 0,36   | 63,1  | 46,58  | 213,6 | 29,3   | 0,82 |
| 538/97   | Пюре картофельное с маслом сливочным          | 150     | 3,1   | 8,3   | 22,9   | 198,3  |      | 10,3   | 0,03  | 132    | 111   | 42     | 0,9  |
| 698/97   | Компот из свежих плодов                       | 180     | 0,2   | 0     | 23,6   | 90,9   | 0,1  | 35,6   | 0,1   | 57,7   | 10    | 8,2    | 1,5  |
|          | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"        | 45      | 3,6   | 0,5   | 22,1   | 104,4  | 0,05 | 0      | 0     | 11,7   | 37,4  | 15,8   | 0,45 |
|          | Хлеб Дарницкий ржан.                          | 40      | 3,5   | 0,6   | 20,0   | 100,4  | 0    | 0      | 0     | 8,7    | 40,5  | 18,9   | 0,3  |
|          | <b>Итого обед</b>                             | 715     | 31,4  | 82,56 | 284,91 | 2161,7 | 0,72 | 95,16  | 63,61 | 628,58 | 1075  | 431,24 | 8,25 |
|          | <b>Итого за день</b>                          |         | 47,68 | 103   | 373,03 | 2764,3 | 0,89 | 109,36 | 63,75 | 778,18 | 1371  | 545,04 | 9,64 |
|          | <b>Среднее за неделю</b>                      |         | 56,0  | 60,4  | 221,7  | 1701,0 | 0,8  | 99,4   | 53,9  | 606,2  | 825,9 | 319,3  | 9,4  |

| Неделя вторая День первый |                                                              |         |       |       |        |        |      |      |      |        |       |        |       |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|--------|--------|------|------|------|--------|-------|--------|-------|
| Завтрак                   |                                                              |         |       |       |        |        |      |      |      |        |       |        |       |
| 302/2004                  | Каша молочная ячневая с маслом сливочным                     | 200/5   | 7.1   | 7,8   | 37,8   | 250    | 0,1  | 4,5  | 0    | 177,5  | 18    | 58,9   | 1,2   |
| 628/1996                  | Чай с сахаром                                                | 180     | 0.2   | 0,0   | 12,5   | 48,2   | 0,05 | 8,6  | 0,1  | 54,5   | 63,6  | 24,6   | 0,7   |
| 3/2004                    | Бутерброд с маслом, сыром                                    | 25/5/10 | 9.3   | 11,6  | 12,8   | 131,4  | 0,02 | 0    | 35,4 | 4,93   | 16,44 | 5,74   | 0,37  |
|                           | Фрукт свежий                                                 | 200     | 0.8   | 0     | 20,8   | 90     | 0,02 | 10   | 0,1  | 28     | 27    | 17     | 0,6   |
|                           | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"                       | 20      | 1.6   | 0,2   | 9,8    | 46,4   | 0,02 | 0    | 0    | 5,2    | 16,6  | 7      | 0,1   |
|                           | <b>Итого завтрак</b>                                         | 645     | 19    | 19,6  | 93,7   | 566    | 0,21 | 23,1 | 35,6 | 270,13 | 141,6 | 113,24 | 2,97  |
| Обед                      |                                                              |         |       |       |        |        |      |      |      |        |       |        |       |
| ТТК №341                  | Салат Полянка. Овощи свежего урожая                          | 60      | 0,94  | 9,8   | 5,05   | 108,5  | 0,04 | 25   | 0    | 28,6   | 30,04 | 14,92  | 0,65  |
| ТТК №106                  | С 1 марта х/з из вареных овощей. Салат "Солнышко"            | 60      | 0,84  | 6     | 6,42   | 82,8   | 0    | 5,1  | 0    | 15,54  | 48,42 | 32,64  | 0,42  |
| ТТК90                     | Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной, мясом | 200/5/5 | 2.7   | 3,6   | 5,2    | 65,3   | 0,18 | 16   | 0,2  | 104    | 68    | 31,2   | 1,2   |
| 1419                      | Котлета мясо-картофельная с соусом красным основным          | 90/20   | 12,83 | 13,28 | 7,54   | 202,5  | 0,1  | 1,8  | 48   | 18,79  | 134,4 | 22,8   | 2,14  |
| 523/97                    | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным                | 150     | 8,7   | 7,8   | 42,6   | 279    | 0,1  | 0    | 0    | 85     | 185   | 19     | 1,5   |
| 638/2004                  | Компот из кураги                                             | 180     | 1     | 0,1   | 33,9   | 136    | 0,1  | 13,5 | 0,1  | 103,6  | 0     | 12     | 1,6   |
|                           | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"                       | 30      | 2,28  | 0,3   | 14,52  | 69,6   | 0,03 | 0    | 0    | 7,8    | 25    | 10,5   | 0,16  |
|                           | Хлеб Дарницкий ржан.                                         | 40      | 3,5   | 0,6   | 20,0   | 100,4  | 0    | 0    | 0    | 8,7    | 40,5  | 18,9   | 0,3   |
|                           | <b>Итого обед</b>                                            | 780     | 31,85 | 31,68 | 130,18 | 935,6  | 0,51 | 36,4 | 48,3 | 343,43 | 501,4 | 147,04 | 7,32  |
|                           | <b>Итого за день</b>                                         |         | 50,85 | 51,28 | 223,88 | 1501,6 | 0,72 | 59,5 | 83,9 | 613,56 | 643   | 260,28 | 10,29 |

| Неделя вторая День второй |                                                                              |         |       |       |        |         |      |       |       |        |       |        |      |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|--------|-------|--------|------|
| Завтрак                   |                                                                              |         |       |       |        |         |      |       |       |        |       |        |      |
| ТТК № 346                 | Овощная добавка (огурцы св.)-<br>овощи свежего урожая                        | 60      | 0,6   | 0,2   | 2      | 12      | 0,04 | 6     | 0,8   | 9,4    | 18    | 12     | 0,6  |
| 257/1996                  | С 1 марта х/з из вареных<br>овощей. Салат картофельный<br>с зеленым горошком | 60      | 1,44  | 5,4   | 6,84   | 82,8    | 0,12 | 4,56  | 0,72  | 7,56   | 15,2  | 3,3    | 0,36 |
| 340/2004                  | Омлет натуральный с маслом<br>сливочным                                      | 150     | 15,6  | 22,7  | 3      | 277,5   | 0,5  | 0     | 0,2   | 102    | 300   | 21     | 2,6  |
| 628/96                    | Чай с сахаром                                                                | 200     | 0,2   | 0,0   | 12,5   | 48,2    | 0,05 | 8,6   | 0,1   | 54,5   | 63,6  | 24,6   | 0,7  |
| 3/04                      | Бутерброд с маслом .сыром                                                    | 35/5/10 | 9,3   | 11,6  | 12,8   | 131,4   | 0,02 | 0     | 35,4  | 4,93   | 16,44 | 5,74   | 0,37 |
|                           | Хлеб пшеничный обогащенный<br>"Валетек 8"                                    | 40      | 3,6   | 0,5   | 22,1   | 104,4   | 0,05 | 0     | 0     | 11,7   | 37,4  | 15,8   | 0,45 |
|                           | <b>Итого завтрак</b>                                                         | 500     | 30,14 | 40,15 | 57,24  | 644,3   | 0,74 | 13,16 | 36,42 | 180,69 | 432,6 | 70,44  | 4,48 |
| Обед                      |                                                                              |         |       |       |        |         |      |       |       |        |       |        |      |
| ТТК160                    | Салат "Лужок" (овощи свежего<br>урожая)                                      | 60      | 1,9   | 6     | 1,9    | 70,2    | 0,1  | 3,7   | 0,11  | 17,4   | 81    | 0      | 0,6  |
| 43/1997                   | С 1 марта х/з из вареных<br>овощей. Салат "Степной"                          | 60      | 0,96  | 5,58  | 4,38   | 72,36   | 0,06 | 6,24  | 1,38  | 13,56  | 16,98 | 14,16  | 0,42 |
| 111/2004                  | Борщ сибирский со сметаной, с<br>фрикадельками                               | 200/5/5 | 3,8   | 7,2   | 12,5   | 145,4   | 0,1  | 10,1  | 0     | 58,6   | 31    | 36     | 1    |
| 478/2004                  | Запеканка картофельная с<br>мясом, с маслом сливочным                        | 235/5   | 18,74 | 23,87 | 30,61  | 417,11  | 0,23 | 1,4   | 0,05  | 41,23  | 236,8 | 73,47  | 3,02 |
| 639/2004                  | Компот из смеси сухофруктов                                                  | 180     | 1,4   | 2     | 16,6   | 103,6   | 0,03 | 14,6  | 0,1   | 0,3    | 0     | 7,3    | 0,6  |
|                           | Хлеб пшеничный обогащенный<br>"Валетек 8"                                    | 20      | 1,6   | 0,2   | 9,8    | 46,4    | 0,02 | 0     | 0     | 5,2    | 16,6  | 7      | 0,1  |
|                           | Хлеб Дарницкий ржан.                                                         | 40      | 3,5   | 0,6   | 20,0   | 100,4   | 0    | 0     | 0     | 8,7    | 40,5  | 18,9   | 0,3  |
|                           | <b>Итого обед</b>                                                            |         | 30    | 39,45 | 93,89  | 885,27  | 0,44 | 32,34 | 1,53  | 127,59 | 341,9 | 156,83 | 5,44 |
|                           | <b>Итого за день</b>                                                         | 750     | 60,14 | 79,6  | 151,13 | 1529,57 | 1,18 | 45,5  | 37,95 | 308,28 | 774,6 | 227,27 | 9,92 |

| Неделя вторая    День третий |                                                           |            |             |              |               |               |             |              |               |               |              |               |             |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| Завтрак                      |                                                           |            |             |              |               |               |             |              |               |               |              |               |             |
| 257/1996                     | Каша молочная рисовая с маслом сливочным                  | 200/5      | 7,8         | 3,2          | 39,7          | 220           | 0,1         | 1,7          | 0             | 130,4         | 13,2         | 36,9          | 0,8         |
| ТТК 165                      | Чай "Детский" на цельном молоке                           | 180        | 1,5         | 1,6          | 15,8          | 81,0          | 0           | 6,7          | 0,05          | 96,5          | 105          | 14            | 0,7         |
| 3/2004                       | Бутерброд с маслом, сыром                                 | 25/5/10    | 9,3         | 11,6         | 12,8          | 131,4         | 0,02        | 0            | 35,4          | 4,93          | 16,44        | 5,74          | 0,37        |
|                              | Фрукт свежий                                              | 200        | 0,8         | 0            | 20,8          | 90            | 0,02        | 10           | 0,1           | 28            | 27           | 17            | 0,6         |
|                              | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"                    | 20         | 1,6         | 0,2          | 9,8           | 46,4          | 0,02        | 0            | 0             | 5,2           | 16,6         | 7             | 0,1         |
|                              | <b>Итого завтрак</b>                                      | <b>645</b> | <b>21</b>   | <b>16,6</b>  | <b>98,9</b>   | <b>568,8</b>  | <b>0,16</b> | <b>18,4</b>  | <b>35,55</b>  | <b>265,03</b> | <b>178,2</b> | <b>80,64</b>  | <b>2,57</b> |
| Обед                         |                                                           |            |             |              |               |               |             |              |               |               |              |               |             |
| ТТК №42                      | Салат из тертой моркови с яблоками (овощи свежего урожая) | 60         | 0,5         | 6            | 2,2           | 64,2          | 0,1         | 6            | 0             | 8,7           | 6,1          | 8,5           | 0,3         |
| ТТК №179                     | <b>С 1 марта х/з из вареных овощей. Салат "Антошка"</b>   | <b>60</b>  | <b>0,8</b>  | <b>5</b>     | <b>5,6</b>    | <b>72</b>     | <b>0,12</b> | <b>6,6</b>   | <b>0,01</b>   | <b>10</b>     | <b>32</b>    | <b>22</b>     | <b>0,6</b>  |
| 170/2004                     | Суп-пюре гороховый с гренками                             | 200/10     | 4,8         | 3,9          | 18,7          | 132           | 0,1         | 10,3         | 2,1           | 0             | 0            | 0             | 1,4         |
| 64/03                        | Колбаски Витаминные                                       | 90         | 13,83       | 13,98        | 8,36          | 220,3         | 0,2         | 1,5          | 52            | 19            | 120          | 21,8          | 2           |
| 224/2004                     | Рагу из овощей                                            | 150        | 2,29        | 11           | 14,44         | 166           | 0,07        | 8,67         | 31            | 23,9          | 61,8         | 27,8          | 0,98        |
| 707/2004                     | Сок фруктовый                                             | 180        | 0           | 0            | 24,4          | 97,6          | 0,01        | 14           | 0,1           | 34            | 36           | 12            | 0,6         |
|                              | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"                    | 30         | 2,28        | 0,3          | 14,52         | 69,6          | 0,03        | 0            | 0             | 7,8           | 25           | 10,5          | 0,16        |
|                              | Хлеб Дарницкий ржан.                                      | 40         | 3,5         | 0,6          | 20,0          | 100,4         | 0           | 0            | 0             | 8,7           | 40,5         | 18,9          | 0,3         |
|                              | <b>Итого обед</b>                                         | <b>760</b> | <b>27,5</b> | <b>40,78</b> | <b>108,22</b> | <b>922,1</b>  | <b>0,63</b> | <b>47,07</b> | <b>85,21</b>  | <b>112,1</b>  | <b>321,4</b> | <b>121,5</b>  | <b>6,34</b> |
|                              | <b>Итого за день</b>                                      |            | <b>48,5</b> | <b>57,38</b> | <b>207,12</b> | <b>1490,9</b> | <b>0,79</b> | <b>65,47</b> | <b>120,76</b> | <b>377,13</b> | <b>499,6</b> | <b>202,14</b> | <b>8,91</b> |



| Неделя вторая День четвертый |                                                    |        |       |       |       |        |      |        |      |       |       |       |      |
|------------------------------|----------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|--------|------|-------|-------|-------|------|
| Завтрак                      |                                                    |        |       |       |       |        |      |        |      |       |       |       |      |
| 20/2003                      | Салат из разных овощей                             | 60     | 0,4   | 3     | 4,7   | 48,6   | 0,1  | 4,2    | 3    | 12,5  | 1,4   | 8,3   | 0,8  |
| 365/2004                     | Суфле творожное с молоком сгущенным                | 150/30 | 24,8  | 14,2  | 25,7  | 335,5  | 0    | 0,4    | 0,03 | 252,7 | 100,9 | 38,2  | 1    |
| 628/1996                     | Чай с сахаром                                      | 200    | 0,2   | 0     | 13,7  | 53     | 0,05 | 9,4    | 0,1  | 59,9  | 70    | 27    | 0,8  |
|                              | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"             | 60     | 4,56  | 0,6   | 29,4  | 139,2  | 0,06 | 0      | 0    | 15,6  | 49,8  | 21    | 0,3  |
|                              | <b>Итого завтрак</b>                               | 500    | 29,96 | 17,8  | 73,5  | 576,3  | 0,21 | 14     | 3,13 | 340,7 | 222,1 | 94,5  | 2,9  |
| Обед                         |                                                    |        |       |       |       |        |      |        |      |       |       |       |      |
| 140/2004                     | Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей | 200/5  | 3,1   | 2,72  | 15,04 | 97,6   | 0,09 | 9,12   | 0    | 56,8  | 53,32 | 21,6  | 1    |
| ТТК №434                     | Фрикадельки из курицы, тушеные в соусе             | 90/20  | 12,2  | 13,4  | 5,8   | 183    | 0,02 | 0,5    | 0    | 19    | 230   | 20    | 0,7  |
| 527/97                       | Рис припущенный с маслом сливочным                 | 150    | 3,6   | 6     | 37    | 220    | 0,2  | 0      | 0    | 75    | 85    | 31    | 0,9  |
| 705/2004                     | Напиток из плодов шиповника                        | 180    | 0,5   | 0,2   | 24,3  | 100    | 0,1  | 82,8   | 0,1  | 68,6  | 10    | 8,1   | 1,3  |
|                              | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"             | 15     | 1,14  | 0,15  | 7,26  | 34,8   | 0,02 | 0      | 0    | 3,9   | 12,5  | 5,3   | 0,08 |
|                              | Хлеб Дарницкий ржан.                               | 40     | 3,5   | 0,6   | 20,0  | 100,4  | 0    | 0      | 0    | 8,7   | 40,5  | 18,9  | 0,3  |
|                              | <b>Итого обед</b>                                  | 700    | 24,04 | 23,07 | 109,4 | 735,8  | 0,43 | 92,42  | 0,1  | 232   | 431,3 | 104,9 | 4,28 |
|                              | <b>Итого за день</b>                               |        | 54    | 40,87 | 182,9 | 1312,1 | 0,64 | 106,42 | 3,23 | 572,7 | 653,4 | 199,4 | 7,18 |

| Неделя вторая День пятый |                                            |         |       |       |        |        |      |       |       |        |       |        |      |
|--------------------------|--------------------------------------------|---------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|--------|-------|--------|------|
| Завтрак                  |                                            |         |       |       |        |        |      |       |       |        |       |        |      |
| ТТК №117                 | Салат "Розовый"                            | 60      | 1,92  | 9,12  | 3,84   | 78     | 0,12 | 3,72  | 0,42  | 20,64  | 39,18 | 20,16  | 0,96 |
| 333/2004                 | Макароны с сыром                           | 150     | 8,6   | 11,8  | 27,5   | 253    | 0    | 0     | 0     | 0      | 114   | 45     | 0    |
| 693/2004                 | Какао с молоком                            | 180     | 3,5   | 3,5   | 22,0   | 129,0  | 0    | 0,5   | 0,03  | 100    | 112   | 25     | 0,13 |
| ТТК №369                 | Бутерброд с повидлом                       | 25/20   | 2,2   | 0,8   | 25,5   | 117    | 0,1  | 0     | 0     | 8,3    | 0,2   | 0      | 0,7  |
|                          | Фрукт свежий                               | 100     | 0,4   | 0     | 10,4   | 45     | 0,01 | 5     | 0,05  | 14     | 13,5  | 8,5    | 0,3  |
|                          | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетех 8"     | 20      | 1,6   | 0,2   | 9,8    | 46,4   | 0,02 | 0     | 0     | 5,2    | 16,6  | 7      | 0,1  |
|                          | <b>Итого завтрак</b>                       | 555     | 18,22 | 25,42 | 99,04  | 668,4  | 0,25 | 9,22  | 0,5   | 148,14 | 295,5 | 105,66 | 2,19 |
| Обед                     |                                            |         |       |       |        |        |      |       |       |        |       |        |      |
| 131/2004                 | Рассольник "Домашний" со сметаной, с мясом | 200/5/5 | 3,3   | 10,5  | 11,3   | 153,8  | 0,1  | 17,4  | 1,8   | 102,9  | 1,8   | 36     | 1,5  |
| 391/04                   | Щицель рыбный натуральный                  | 90      | 14,8  | 4,5   | 9,89   | 139    | 0,1  | 3,18  | 14,6  | 41,32  | 186,4 | 31,2   | 0,99 |
| 538/97                   | Пюре картофельное с маслом сливочным       | 150     | 3,1   | 8,3   | 22,9   | 198,3  | 0    | 10,3  | 0,03  | 132    | 111   | 42     | 0,9  |
| 646/1994                 | Напиток апельсиновый                       | 180     | 0,2   | 0     | 20,9   | 79     | 0,1  | 36,6  | 0,1   | 68,6   | 17    | 4,8    | 1    |
|                          | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетех 8"     | 30      | 2,28  | 0,3   | 14,52  | 69,8   | 0,03 | 0     | 0     | 7,8    | 25    | 10,5   | 0,16 |
|                          | Хлеб Дарницкий ржан.                       | 40      | 3,5   | 0,6   | 20,0   | 100,4  | 0    | 0     | 0     | 8,7    | 40,5  | 18,9   | 0,3  |
|                          | <b>Итого обед</b>                          | 700     | 27,18 | 24,2  | 99,51  | 740,1  | 0,33 | 67,48 | 16,53 | 361,32 | 381,7 | 143,4  | 4,85 |
|                          | <b>Итого за день</b>                       |         | 45,4  | 49,62 | 198,55 | 1408,5 | 0,58 | 76,7  | 17,03 | 509,46 | 677,1 | 249,06 | 7,04 |
|                          | <b>Среднее за неделю</b>                   |         | 42,7  | 45,8  | 153,0  | 1166,8 | 0,7  | 55,4  | 49,2  | 374,3  | 514,1 | 177,8  | 7,3  |

| Неделя третья День первый |                                                         |            |              |              |               |               |             |              |              |               |              |               |              |
|---------------------------|---------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| Завтрак                   |                                                         |            |              |              |               |               |             |              |              |               |              |               |              |
| 257/1996                  | Каша молочная манная с маслом сливочным                 | 200/5      | 7,8          | 3,2          | 39,7          | 220           | 0,1         | 1,7          | 0            | 130,4         | 13,2         | 36,9          | 0,8          |
| 693/2004                  | Какао с молоком                                         | 180        | 3,5          | 3,5          | 22,0          | 129,0         | 0           | 0,5          | 0,03         | 100           | 112          | 25            | 0,13         |
| 3/04                      | Бутерброд с маслом .сыром                               | 25/5/10    | 9,3          | 11,6         | 12,8          | 131,4         | 0,02        | 0            | 35,4         | 4,93          | 16,44        | 5,74          | 0,37         |
|                           | Фрукт свежий                                            | 200        | 0,8          | 0            | 20,8          | 90            | 0,02        | 10           | 0,1          | 28            | 27           | 17            | 0,6          |
|                           | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"                  | 20         | 1,6          | 0,2          | 9,8           | 46,4          | 0,02        | 0            | 0            | 5,2           | 16,6         | 7             | 0,1          |
|                           | <b>Итого завтрак</b>                                    | <b>645</b> | <b>23</b>    | <b>18,5</b>  | <b>105,1</b>  | <b>616,8</b>  | <b>0,16</b> | <b>12,2</b>  | <b>35,53</b> | <b>268,53</b> | <b>185,2</b> | <b>91,64</b>  | <b>2</b>     |
| Обед                      |                                                         |            |              |              |               |               |             |              |              |               |              |               |              |
| ТТК141                    | Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом               | 200/5/5    | 3,4          | 6            | 9,7           | 106,3         | 0,02        | 20,00        | 0,00         | 131,00        | 25,00        | 16,30         | 3,70         |
| 50/2003                   | Котлета "Детская" с соусом красным основным             | 90/20      | 13,05        | 11,25        | 9,23          | 199,3         | 0,01        | 0,68         | 0            | 22,05         | 32,63        | 145,13        | 2,25         |
| 527/97                    | Рис припущенный с маслом сливочным                      | 150        | 3,6          | 6            | 37            | 220           | 0,2         | 0            | 0            | 75            | 85           | 31            | 0,9          |
| ТТК№345                   | Овощная добавка (огурцы свежие ) - овощи свежего урожая | 60         | 0,4          | 0            | 1,4           | 8             | 0           | 2,6          | 0            | 14            | 0            | 0             | 0,4          |
| 110/2011                  | <b>С 1 марта х/з из вареных овощей.Икра овощная</b>     | <b>60</b>  | <b>1</b>     | <b>4,3</b>   | <b>5,8</b>    | <b>65,3</b>   | <b>0,1</b>  | <b>2,5</b>   | <b>1,7</b>   | <b>22,5</b>   | <b>24,7</b>  | <b>7,5</b>    | <b>0,5</b>   |
| ТТК №334                  | Компот из ягод                                          | 180        | 1            | 0            | 14,7          | 86,7          | 0           | 16,4         | 0            | 53,3          | 0            | 0             | 0,7          |
|                           | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"                  | 30         | 2,28         | 0,3          | 14,52         | 69,6          | 0,03        | 0            | 0            | 7,8           | 25           | 10,5          | 0,16         |
|                           | Хлеб Дарницкий ржан.                                    | 40         | 3,5          | 0,6          | 20,0          | 100,4         | 0           | 0            | 0            | 8,7           | 40,5         | 18,9          | 0,3          |
|                           | <b>Итого обед</b>                                       | <b>795</b> | <b>28,23</b> | <b>28,45</b> | <b>112,35</b> | <b>855,6</b>  | <b>0,36</b> | <b>42,18</b> | <b>1,7</b>   | <b>334,35</b> | <b>232,8</b> | <b>229,33</b> | <b>8,91</b>  |
|                           | <b>Итого за день</b>                                    |            | <b>51,23</b> | <b>46,95</b> | <b>217,45</b> | <b>1472,4</b> | <b>0,52</b> | <b>54,38</b> | <b>37,23</b> | <b>602,88</b> | <b>418,1</b> | <b>320,97</b> | <b>10,91</b> |

| Неделя третья День второй |                                                  |         |       |      |        |        |      |       |      |        |       |        |       |
|---------------------------|--------------------------------------------------|---------|-------|------|--------|--------|------|-------|------|--------|-------|--------|-------|
| Завтрак                   |                                                  |         |       |      |        |        |      |       |      |        |       |        |       |
| ТТК № 89                  | Запеканка творожно-морковная с молоком сгущенным | 150/20  | 21,7  | 15,7 | 21,8   | 314    | 0,15 | 0,2   | 0,1  | 208    | 222   | 45     | 0,8   |
| 628/96                    | Чай с сахаром                                    | 180     | 0,2   | 0    | 13,7   | 53     | 0,05 | 9,4   | 0,1  | 59,9   | 70    | 27     | 0,8   |
| 1/2004                    | Бутерброд с маслом                               | 25/10   | 1,5   | 7,8  | 9,8    | 114    | 0,02 | 0     | 35,4 | 4,93   | 16,44 | 5,74   | 0,37  |
|                           | Фрукт свежий                                     | 200     | 0,8   | 0    | 20,8   | 90     | 0,02 | 10    | 0,1  | 28     | 27    | 17     | 0,6   |
|                           | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"           | 20      | 1,6   | 0,2  | 9,8    | 46,4   | 0,02 | 0     | 0    | 5,2    | 16,6  | 7      | 0,1   |
|                           | <b>Итого завтрак</b>                             | 625     | 25,8  | 23,7 | 75,9   | 617,4  | 0,26 | 19,6  | 35,7 | 306,03 | 352   | 101,74 | 2,67  |
| Обед                      |                                                  |         |       |      |        |        |      |       |      |        |       |        |       |
| ТТК № 98                  | Свекольник со сметаной, с мясом                  | 200/5/5 | 3,6   | 3,9  | 15,7   | 104,2  | 0,18 | 18,56 | 0    | 91,6   | 59    | 31,2   | 2,1   |
| 439/2004                  | Печень, тушенная в сметанном соусе               | 90/30   | 10,2  | 13,7 | 3,8    | 180    | 0,1  | 7,3   | 4,67 | 28,2   | 192,9 | 13     | 3,9   |
| 538/97                    | Пюре картофельное с маслом сливочным             | 150     | 3,1   | 8,3  | 22,9   | 198,3  | 0    | 10,3  | 0,03 | 132    | 111   | 42     | 0,9   |
| 698/97                    | Компот из свежих плодов                          | 180     | 0,2   | 0    | 23,6   | 90,9   | 0,1  | 35,6  | 0,1  | 57,7   | 10    | 8,2    | 1,5   |
|                           | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"           | 30      | 2,28  | 0,3  | 14,52  | 69,6   | 0,03 | 0     | 0    | 7,8    | 25    | 10,5   | 0,16  |
|                           | Хлеб Дарницкий ржан.                             | 40      | 3,5   | 0,6  | 20,0   | 100,4  | 0    | 0     | 0    | 8,7    | 40,5  | 18,9   | 0,3   |
|                           | <b>Итого обед</b>                                | 790     | 22,88 | 26,8 | 100,52 | 743,4  | 0,41 | 71,76 | 4,8  | 326    | 438,4 | 123,8  | 8,86  |
|                           | <b>Итого за день</b>                             |         | 48,68 | 50,5 | 176,42 | 1360,8 | 0,67 | 91,36 | 40,5 | 632,03 | 790,5 | 225,54 | 11,53 |



| Неделя третья День третий |                                                               |         |       |      |        |        |      |       |       |        |       |        |       |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------|---------|-------|------|--------|--------|------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|
| Завтрак                   |                                                               |         |       |      |        |        |      |       |       |        |       |        |       |
| ТТК 232                   | Морковь с изюмом                                              | 60      | 0,72  | 3,2  | 17,52  | 99     | 0    | 2,1   | 0     | 19,92  | 18,4  | 16,9   | 0,42  |
| 302/2004                  | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным                    | 200/5   | 7,6   | 7,8  | 33,3   | 233,8  | 0,1  | 1,7   | 0     | 121,8  | 19,6  | 65,5   | 0,4   |
| ТТК165                    | Чай "Детский" на цельном молоке                               | 180     | 1,5   | 1,6  | 15,8   | 81     | 0    | 6,7   | 0,05  | 96,5   | 105   | 14     | 0,7   |
| 1/2004                    | Бутерброд с маслом и сыром                                    | 25/10   | 1,5   | 7,8  | 9,8    | 114    | 0,02 | 0     | 35,4  | 4,93   | 16,44 | 5,74   | 0,37  |
|                           | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"                        | 20      | 1,6   | 0,2  | 9,8    | 46,4   | 0,02 | 0     | 0     | 5,2    | 16,6  | 7      | 0,1   |
|                           | <b>Итого завтрак</b>                                          | 500     | 12,92 | 20,6 | 86,22  | 574,2  | 0,14 | 10,5  | 35,45 | 248,35 | 176   | 109,14 | 1,99  |
| Обед                      |                                                               |         |       |      |        |        |      |       |       |        |       |        |       |
| ТТК № 90                  | Суп из сборных овощей с зеленым горошком со сметаной, с мясом | 200/5/5 | 2,7   | 3,6  | 5,2    | 65,3   | 0,18 | 16    | 0,2   | 104    | 68    | 31,2   | 1,2   |
| 1319                      | Шницель мясной, соус красный основной                         | 90/20   | 12,3  | 7,8  | 12,6   | 183    | 0,1  | 2,2   | 23    | 42     | 133   | 25,7   | 1,7   |
| 469/1996                  | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                | 100     | 3,5   | 3,2  | 21     | 128    | 0,1  | 3     | 0     | 22     | 28    | 29     | 0     |
| табл.24/2004              | Горошек зеленый консервированный                              | 50      | 15,5  | 0,5  | 32,5   | 200    | 0,2  | 0     | 0     | 75     | 270   | 52     | 6,2   |
| 705/2004                  | Напиток из плодов шиповника                                   | 180     | 0,5   | 0,2  | 24,3   | 100    | 0,1  | 82,8  | 0,1   | 68,6   | 10    | 8,1    | 1,3   |
|                           | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"                        | 30      | 2,28  | 0,3  | 14,52  | 69,6   | 0,03 | 0     | 0     | 7,8    | 25    | 10,5   | 0,16  |
|                           | Хлеб Дарницкий ржан.                                          | 40      | 3,5   | 0,6  | 20,0   | 100,4  | 0    | 0     | 0     | 8,7    | 40,5  | 18,9   | 0,3   |
|                           | <b>Итого обед</b>                                             | 720     | 40,28 | 16,2 | 130,12 | 846,3  | 0,71 | 104   | 23,3  | 328,1  | 574,5 | 175,4  | 10,86 |
|                           | <b>Итого за день</b>                                          |         | 53,2  | 36,8 | 216,34 | 1420,5 | 0,85 | 114,5 | 58,75 | 576,45 | 750,5 | 284,54 | 12,85 |

| Неделя третья День четвертый |                                                             |         |      |      |       |        |      |      |       |        |       |        |      |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------|------|------|-------|--------|------|------|-------|--------|-------|--------|------|
| Завтрак                      |                                                             |         |      |      |       |        |      |      |       |        |       |        |      |
| 345/2004                     | Омлет с отварным картофелем, запеченный, с маслом сливочным | 150/5   | 16,4 | 19,2 | 11,8  | 284    | 0,02 | 2,9  | 0,2   | 145,5  | 300   | 21     | 2,6  |
| 693/2004                     | Какао с молоком                                             | 180     | 3,5  | 3,5  | 22,0  | 129,0  | 0    | 0,5  | 0,03  | 100    | 112   | 25     | 0,13 |
| 3/04                         | Бутерброд с маслом сыром                                    | 25/5/10 | 9,3  | 11,6 | 12,8  | 131,4  | 0,02 | 0    | 35,4  | 4,93   | 16,44 | 5,74   | 0,37 |
|                              | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"                      | 30      | 2,3  | 0,4  | 13,3  | 66,9   | 0    | 0    | 0     | 5,8    | 27    | 12,6   | 0,17 |
|                              | Фрукт свежий                                                | 100     | 0,4  | 0    | 10,4  | 45     | 0,01 | 5    | 0,05  | 14     | 13,5  | 8,5    | 0,3  |
|                              | <b>Итого завтрак</b>                                        | 505     | 31,9 | 34,7 | 70,3  | 656,3  | 0,05 | 8,4  | 35,68 | 270,23 | 468,9 | 72,84  | 3,57 |
| Обед                         |                                                             |         |      |      |       |        |      |      |       |        |       |        |      |
| ТТК №74                      | Салат "Золушка"                                             | 60      | 1,1  | 6    | 5,3   | 79,8   | 0,01 | 2,1  | 1     | 10,5   | 33    | 9,5    | 0,2  |
| 147/2004                     | Суп с макаронными изделиями с курицей                       | 200/5   | 2,7  | 3,8  | 11,4  | 91,2   | 0,09 | 12   | 0     | 69,7   | 18,6  | 21,6   | 1,4  |
| 1319                         | Шницель куриный с соусом красным основным                   | 90/20   | 15,2 | 12,7 | 15,5  | 239    | 0,02 | 1,8  | 0     | 32,5   | 25    | 287    | 2    |
| 527/1997                     | Рис припущенный с маслом сливочным                          | 150     | 3,6  | 6    | 37    | 220    | 0,2  | 0    | 0     | 75     | 85    | 31     | 0,9  |
| 646/1994                     | Напиток апельсиновый                                        | 180     | 0,2  | 0    | 15,9  | 59     | 0,1  | 36,6 | 0,1   | 68,6   | 17    | 4,8    | 1    |
|                              | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"                      | 20      | 1,6  | 0,2  | 9,8   | 46,4   | 0,02 | 0    | 0     | 5,2    | 16,6  | 7      | 0,1  |
|                              | Хлеб Дарницкий ржан.                                        | 40      | 3,5  | 0,6  | 20,0  | 100,4  | 0    | 0    | 0     | 8,7    | 40,5  | 18,9   | 0,3  |
|                              | <b>Итого обед</b>                                           | 765     | 27,9 | 29,3 | 114,9 | 835,8  | 0,44 | 52,5 | 1,1   | 270,2  | 235,7 | 379,8  | 5,9  |
|                              | <b>Итого за день</b>                                        |         | 59,8 | 64   | 185,2 | 1492,1 | 0,49 | 60,9 | 36,78 | 540,43 | 704,6 | 452,64 | 9,47 |

| Неделя третья День пятый |                                                                       |         |       |       |        |        |      |       |       |        |        |        |      |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| Завтрак                  |                                                                       |         |       |       |        |        |      |       |       |        |        |        |      |
| ТТК № 111                | Винегрет овощной с зеленым горошком (овощи свежего урожая)            | 60      | 1,1   | 6,2   | 4,6    | 76,8   | 0,1  | 7,9   | 0,1   | 16,6   | 40,8   | 9,8    | 0,4  |
| ТТК № 168                | С 1 марта х/з из вареных овощей. Салат картофельный с соленым огурцом | 60      | 0,78  | 6     | 4,92   | 77,4   | 0    | 3,48  | 0     | 52,74  | 3096   | 51,18  | 0,42 |
| 257/1996                 | Каша молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным                | 200/5   | 7,8   | 5,4   | 34,4   | 219    | 0,2  | 4,5   | 0     | 148    | 39     | 69,3   | 1,8  |
| 686/2004                 | Чай с лимоном                                                         | 200     | 0,2   | 0     | 15,1   | 54     | 0    | 12    | 0,1   | 70     | 69,3   | 26,7   | 1    |
|                          | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"                                | 35      | 2,28  | 0,3   | 14,52  | 69,6   | 0,03 | 0     | 0     | 7,8    | 25     | 10,5   | 0,16 |
|                          | <b>Итого завтрак</b>                                                  | 500     | 10,28 | 5,7   | 64,02  | 342,6  | 0,23 | 16,5  | 0,1   | 225,8  | 133,3  | 106,5  | 2,96 |
| Обед                     |                                                                       |         |       |       |        |        |      |       |       |        |        |        |      |
| ТТК №67                  | Салат из свежей капусты с яблоками (овощи свежего урожая)             | 60      | 0,9   | 1,9   | 3,2    | 34,2   | 0,1  | 6,12  | 0,1   | 24     | 46,2   | 10,6   | 0,5  |
| 4/2003                   | С 1 марта х/з из вареных овощей. Салат "Нежный"                       | 60      | 0,78  | 5,5   | 3,96   | 68,1   | 0,06 | 2,16  | 3     | 10,3   | 19,8   | 9,12   | 0,6  |
| 131/2004                 | Рассольник "Домашний" со сметаной, мясом                              | 200/5/5 | 3,3   | 10,5  | 11,3   | 153,8  | 0,1  | 17,4  | 1,8   | 102,9  | 1,8    | 36     | 1,5  |
| 388/2004                 | Биточки рыбные с соусом белым                                         | 90/20   | 13,5  | 8,56  | 8,64   | 165,5  | 0,08 | 0,93  | 23,65 | 53,27  | 177,6  | 23,77  | 1,35 |
| 538/97                   | Пюре картофельное с маслом сливочным                                  | 150     | 3,1   | 8,3   | 22,9   | 198,3  | 0    | 10,3  | 0,03  | 132    | 111    | 42     | 0,9  |
| пр                       | Сок натуральный                                                       | 180     | 0     | 0     | 24,4   | 97,6   | 0,01 | 14    | 0,1   | 34     | 36     | 12     | 0,6  |
|                          | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"                                | 40      | 3,6   | 0,5   | 22,1   | 104,4  | 0,05 | 0     | 0     | 11,7   | 37,4   | 15,8   | 0,45 |
|                          | Хлеб Дарницкий ржан.                                                  | 40      | 3,5   | 0,6   | 20,0   | 100,4  | 0    | 0     | 0     | 8,7    | 40,5   | 18,9   | 0,3  |
|                          | <b>Итого обед</b>                                                     | 790     | 27,78 | 33,91 | 113,30 | 888,10 | 0,30 | 44,79 | 28,58 | 352,87 | 424,07 | 157,59 | 5,70 |
|                          | <b>Итого за день</b>                                                  |         | 38,1  | 39,6  | 177,3  | 1230,7 | 0,5  | 61,3  | 28,7  | 578,7  | 557,4  | 264,1  | 8,7  |
|                          | <b>Среднее за неделю</b>                                              |         | 50,2  | 47,6  | 194,5  | 1395,3 | 0,6  | 76,5  | 40,4  | 586,1  | 644,2  | 309,6  | 10,7 |

Технолог

Т.А. Юланова