

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

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

**Примерное трехнедельное меню
для питания учащихся ГБОУ СО "Полевская школа", имеющих пищевую аллегрию. 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.			
			3	5	6		8	9	10	11	12	13	14
1	2		Б	Ж	У	ЭЦ	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Неделя первая День первый													
Завтрак													
42/1997	Салат из свежих помидоров со сладким перцем (овощи свежего урожа)	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 пшенная с маслом сливочным без сахара	200/5	4,8	3,3	24	201	0,05	2,8	0	40,6	48,3	98,6	0,5
693/2004	Какао с молоком без сахара	180	3,5	3,5	15,0	89,0	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	68,4	550,6	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 без сахара	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	10,3	48,6	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	730	29,87	21,25	94,73	699,9	0,36	42,95	0,11	233,31	383,9	158,27	3,61
	Итого за день		50,5	41,7	163,2	1250,5	0,6	50,8	36,3	391,6	592,4	297,9	5,1

Неделя первая День второй

Завтрак

ТТК139	Пудинг творожно-манный без сахара	150	24,8	17,2	10,3	256	0,15	0,4	0,1	264	222	45	0,5
686/2004	Чай с лимоном без сахара	180	0,2	0	8,6	32	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
	Итого завтрак	585	36,7	25,4	62,3	555,8	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 без сахара	180	1	0	9,3	32,6	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	0,6	20,0	100,4	0	0	0	8,7	40,5	18,9	0,3
	Итого обед	720	28,25	25,05	90,53	775,5	0,22	39,78	0,03	295,55	278,7	244,77	6,5
	Итого за день		64,95	50,45	152,83	1331,3	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 без сахара	200/5	7,1	7,8	31,3	223	0,1	4,5	0	177,5	18	58,9	1,2
ТТК №369	Бутерброд с маслом сливочным	35/10	2,2	7,3	32,0	159,0	0,1	0	0	8,3	0,2	0	0,7
ТТК165	Чай "Детский" на цельном молоке без сахара	180	1,5	1,6	9,8	63	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
	Итого завтрак	600	13,2	16,85	103,7	581,4	0,24	21,2	0,15	315,5	186,8	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 без сахара	180	0,5	0,2	19,3	79,3	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
	Итого обед	700	40,44	24,34	122,68	875,5	0,73	153,3	0,1	302,8	605,9	140,15	10,14
	Итого за день		53,64	41,19	226,38	1456,9	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 без сахара	180	3,5	3,5	15,0	89,0	0	0,5	0,03	100	112	25	0,13
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
	Итого завтрак	545	34,1	43,2	40,9	642,7	0,64	0,6	35,63	301,33	451	67,24	3,6

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	С 1 марта х/з из вареных 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
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	Калуста тушеная	150	3,8	4,1	13,9	108	0,1	45,4	23,3	71,6	45,3	29,3	1,1
ТТК №334	Компот из ягод без сахара	180	1	0	9,3	32,6	0	16,4	0	53,3	0	0	0,7
	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
	Итого обед	770	29,74	28,68	86,06	712,9	0,25	80,24	97,8	255,54	281,9	98,23	5,73
	Итого за день		63,84	71,88	126,96	1355,6	0,89	80,84	133,43	556,87	733	165,47	9,33

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 без сахара	180	3,5	3,5	15,0	89,0	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
	Итого завтрак	570	16,28	20,4	81,12	562,6	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 без сахара	180	0,2	0	18,9	79,3	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
	Итого обед	715	31,4	82,56	266,21	2070,1	0,72	95,16	63,61	628,58	1075	431,24	8,25
	Итого за день		47,68	103	347,33	2632,7	0,89	109,36	63,75	778,18	1371	545,04	9,64
	Среднее за неделю		56,1	61,6	203,3	1605,4	0,8	95,3	53,9	601,2	818,5	317,9	9,3

Неделя вторая День первый													
Завтрак													
302/2004	Каша молочная ячневая с маслом сливочным без сахара	200/5	7,1	7,8	31,3	223	0,1	4,5	0	177,5	18	58,9	1,2
628/1996	Чай без сахара	180	0,2	0,0	9,1	39,6	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
	Итого завтрак	645	19	19,6	83,8	530,4	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 без сахара	180	1	0,1	29,3	113	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
	Итого обед	780	31,85	31,68	125,58	912,6	0,51	36,4	48,3	343,43	501,4	147,04	7,32
	Итого за день		50,85	51,28	209,38	1443	0,72	59,5	83,9	613,56	643	260,28	10,29

Неделя вторая День второй													
Завтрак													
ТТК № 346	Овощная добавка (огурцы св.)-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 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
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
628/96	Чай без сахара	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 "Валетек 8"	40	3,6	0,5	22,1	104,4	0,05	0	0	11,7	37,4	15,8	0,45
	Итого завтрак	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 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 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 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 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 без сахара	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"	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
	Итого обед		30	39,45	93,89	885,27	0,44	32,34	1,53	127,59	341,9	156,83	5,44
	Итого за день	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 без сахара	200/5	7,8	3,2	31,3	198	0,1	1,7	0	130,4	13,2	36,9	0,8
ТТК 165	Чай "Детский" на цельном молоке без сахара	180	1,5	1,6	9,8	63	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
	Итого завтрак	645	21	16,6	84,5	528,8	0,16	18,4	35,55	265,03	178,2	80,64	2,57
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	С 1 марта х/з из вареных овощей. Салат "Антошка"	60	0,8	5	5,6	72	0,12	6,6	0,01	10	32	22	0,6
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 плодовой	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
	Итого обед	760	27,5	40,78	108,22	922,1	0,63	47,07	85,21	112,1	321,4	121,5	6,34
	Итого за день		48,5	57,38	192,72	1450,9	0,79	65,47	120,76	377,13	499,6	202,14	8,91

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 без сахара	150	24,8	14,2	12,3	259,3	0	0,4	0,03	252,7	100,9	38,2	1
03/2004	Бутерброд с сыром	25/10	9,3	8,6	12,8	119,3	0,02	0	35,4	4,93	16,44	5,74	0,37
628/1996	Чай без сахара	200	0,2	0	12,5	48,2	0,05	8,6	0,1	54,5	63,6	24,6	0,7
	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
	Итого завтрак	505	39,26	26,4	71,7	614,6	0,23	13,2	38,53	340,23	232,1	97,84	3,17
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 без сахара	180	0,5	0,2	19,3	79,3	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
	Итого обед	700	24,04	23,07	104,4	715,1	0,43	92,42	0,1	232	431,3	104,9	4,28
	Итого за день		63,3	49,47	176,1	1329,7	0,66	105,62	38,63	572,23	663,5	202,74	7,45

[illegible]

Неделя третья День первый													
Завтрак													
257/1996	Каша молочная манная с маслом сливочным без сахара	200/5	7,8	3,2	34,3	198	0,1	1,7	0	130,4	13,2	36,9	0,8
693/2004	Какао с молоком без сахара	180	3,5	3,5	15,0	89,0	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
	Итого завтрак	645	23	18,5	92,7	554,8	0,16	12,2	35,53	268,53	185,2	91,64	2
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	С 1 марта х/з из вареных овощей.Икра овощная	60	1	4,3	5,8	65,3	0,1	2,5	1,7	22,5	24,7	7,5	0,5
ТТК №334	Компот из ягод без сахара	180	1	0	9,3	32,6	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
	Итого обед	795	28,23	28,45	106,95	801,5	0,36	42,18	1,7	334,35	232,8	229,33	8,91
	Итого за день		51,23	46,95	199,65	1356,3	0,52	54,38	37,23	602,88	418,1	320,97	10,91

Неделя третья День второй													
Завтрак													
ТТК № 89	Запеканка творожно-морковная без сахара	150	21,7	15,7	9,8	255	0,15	0,2	0,1	208	222	45	0,8
628/96	Чай без сахара	180	0,2	0,0	9,1	39,6	0,05	8,6	0,1	54,5	63,6	24,6	0,7
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
	Итого завтрак	585	25,8	23,7	59,3	545	0,26	18,8	35,7	300,63	345,6	99,34	2,57
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 без сахара	180	0,2	0	18,9	79,3	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
	Итого обед	790	22,88	26,8	95,82	731,8	0,41	71,76	4,8	326	438,4	123,8	8,86
	Итого за день		48,68	50,5	155,12	1276,8	0,67	90,56	40,5	626,63	784,1	223,14	11,43

Неделя третья День третий													
Завтрак													
тк 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 без сахара	200/5	7,6	7,8	26,3	199,3	0,1	1,7	0	121,8	19,6	65,5	0,4
ТТК165	Чай "Детский" на цельном молоке без сахара	180	1,5	1,6	9,8	63	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
	Итого завтрак	500	12,92	20,6	73,22	521,7	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	5л	15,5	0,5	32,5	200	0,2	0	0	75	270	52	6,2
705/2004	Напиток из плодов шиповника без сахара	180	0,5	0,2	19,3	79,3	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
	Итого обед	720	40,28	16,2	125,12	825,6	0,71	104	23,3	328,1	574,5	175,4	10,86
	Итого за день		53,2	36,8	198,34	1347,3	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 без сахара	180	3,5	3,5	15,0	89,0	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 "Валетех 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
	Итого завтрак	505	31,9	34,7	63,3	616,3	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 краным 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
ТТК №334	Компот из ягод без сахара	180	1	0	9,3	32,6	0	16,4	0	53,3	0	0	0,7
	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
	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	765	28,7	29,3	108,3	809,4	0,34	32,3	1	254,9	218,7	375	5,6
	Итого за день		60,6	64	171,6	1425,7	0,39	40,7	36,68	525,13	687,6	447,84	9,17

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 без сахара	200/5	7,8	5,4	29,6	197,3	0,2	4,5	0	148	39	69,3	1,8
686/2004	Чай с лимоном без сахара	200	0,2	0	9,2	39	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
	Итого завтрак	500	10,28	5,7	53,32	305,9	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
	Итого обед	790	27,78	33,91	113,30	888,10	0,30	44,79	28,58	352,87	424,07	157,59	5,70
	Итого за день		38,1	39,6	166,6	1194,0	0,5	61,3	28,7	578,7	557,4	264,1	8,7
	Среднее за неделю		50,4	47,6	178,3	1320,0	0,6	72,3	40,4	582,0	639,5	308,1	10,6

Технолог

Т.А. Юланова