Школа

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория 7-11 лет

дата 2024

день *месяц* *год*

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	хол.блюдо	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	14	
			гор.блюдо	Омлет с сыром	150	18,0	20,6	3,3	270	211	
			кисл.прод.	Йогурт	100	3,6	2,8	11,3	85		
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	10,3	43	377	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	33	2,6	0,7	19,0	92		
			итого		500	24,6	31,5	44,0	556		**85,2**
1	1	Обед	1 блюдо	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	112	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	260	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	302	
			фрукты	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	338	
			напиток	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	348	
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	50	3,6	0,6	21,6	106		
			итого		890	24,8	21,9	100,7	741		**102,24**
1	1	**Итого за день:**			1390	49,4	53,4	144,7	1297		**187,44**
1	2	Завтрак	хол.блюдо	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	14	
			гор.блюдо	Запеканка из творога с вареньем	190	23,6	17,7	49,4	449	223	
			фрукты	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	ТТК245	
			гор.напиток	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110		
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	338	
			итого		560	28,6	29,4	101,7	785		**85,2**
1	2	Обед	1 блюдо	Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью	260	7,5	5,3	8,6	112	ТТК 52	
			2 блюдо	Ёжики "Аппетитные"	150	11,3	11,8	12,9	202	ТТК 274	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	312	
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	342	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			итого		810	25,9	23,3	72,6	603		**102,24**
1	2	**Итого за день:**			1370	54,5	52,7	174,3	1388		**187,44**
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	271	
			гарнир	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			доп.гарнир	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	30	3,1	1,5	18,0	98	306	
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	10,3	43	377	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			фрукты	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41	338	

			итого		627	25,5	18,5	89,3	628		**85,2**
1	3	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	102	
			2 блюдо	Плов из индейки	200	11,4	18,6	41,6	380	291	
			сладкое	Вафли	30	1,1	9,4	17,3	158		
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	388	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			итого		740	25,8	33,2	123,1	892		**102,24**
1	3	**Итого за день:**			1367	51,3	51,7	212,4	1520		**187,44**
1	4	Завтрак	хол.блюдо	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	10/2004	
			гор.блюдо	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	205	5,3	7,0	30,0	205	182	
			кисл.прод.	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	382	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	24	2,0	0,5	14,3	70		
			итого		574	21,2	24,8	84,9	651		**85,2**
1	4	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	260	4,0	3,9	6,9	78	88	
			2 блюдо	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	ТТК 242	
			гарнир	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			напиток	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	348	
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	50	3,6	0,6	21,6	106		
			итого		760	38,0	26,1	82,0	744		**102,24**
1	4	**Итого за день:**			1334	59,2	50,9	166,9	1395		**187,44**
1	5	Завтрак	хол.блюдо	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	14	
			гор.блюдо	Котлеты из индейки	90	12,5	8,3	3,9	140	ТТК 6	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	302	
			гор.напиток	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	338	
			хлеб бел.	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	376	
			фрукты	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			итого		605	23,8	22,9	79,8	620		**85,2**
1	5	Обед	1 блюдо	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	290	9,5	0,8	13,7	100	177/2004	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	259	
			доп.гарнир	Огурцы консервированные (доп.гарнир)	35	0,3	0,0	1,1	6	70	
			напиток	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	342	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		

			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			итого		775	23,9	13,7	73,2	513		**102,24**
1	5	**Итого за день:**			1380	47,7	36,6	153,0	1133		**187,44**
2	1	Завтрак	хол.блюдо	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	14	
			хол.блюдо	Сыр порционно	23	5,3	6,7	0,0	81	15	
			гор.блюдо	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	205	6,4	7,6	28,3	207	182	
			кисл.прод.	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	338	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	382	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			итого		663	18,5	25,8	84,4	644		**85,2**
2	1	Обед	1 блюдо	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	270	4,2	5,2	9,3	101	82	
			2 блюдо	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	265	
			фрукты	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	338	
			напиток	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	ТТК472	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			итого		850	20,1	18,2	99,2	642		**102,24**
2	1	**Итого за день:**			1513	38,6	44,0	183,6	1286		**187,44**
2	2	Завтрак	хол.блюдо	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	14	
			гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущённым молоком	175	25,4	19,7	35,8	422	223	
			фрукты	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41	338	
			гор.напиток	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	ТТК245	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			итого		525	30,7	29,1	80,9	709		**85,2**
2	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	102	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	260	
			гарнир	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			напиток	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	348	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			фрукты	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	338	
			итого		890	25,9	19,8	96,0	706		**102,24**
2	2	**Итого за день:**			1415	56,6	48,9	176,9	1415		**187,44**
			закуска	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,9	3,0	6,8	59	ТТК 275	
2	3	Завтрак	хол.блюдо	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	14	
			гор.блюдо	Жаркое с индейкой	200	14,4	10,9	17,0	224	ТТК 12	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	376	

			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70			
			итого		500	17,7	23,8	51,5	492		**85,2**	
2	3	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	260	4,0	3,9	6,9	78	88		
			2 блюдо	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	ТТК 51		
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	302		
			доп.гарнир	Икра кабачковая	30	0,4	1,4	2,3	23	101/2004		
			напиток	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	389		
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70			
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53			
			итого		790	33,2	30,5	102,6	817		**102,24**	
2	3	**Итого за день:**			1290	50,9	54,3	154,1	1309		**187,44**	
2	4	Завтрак	хол.блюдо	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	10/2004		
			гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	205	6,2	8,5	31,6	228	ТТК 147		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	382		
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	24	2,0	0,5	14,3	70			0
			кисл.прод.	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75			
			итого		574	22,1	26,3	86,5	674		**85,2**	
2	4	Обед	1 блюдо	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	270	4,7	5,4	16,8	135	96		
			2 блюдо	Макаронник с мясом	200	21,0	17,1	39,6	397	285		
			фрукты	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	338		
			напиток	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	348		
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70			
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53			
			итого		850	31,0	23,8	107,4	799		**102,24**	
2	4	**Итого за день:**			1424	53,1	50,1	193,9	1473		**187,44**	
2	5	Завтрак	хол.блюдо	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	14		
			гор.блюдо	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	ТТК 477		
			гарнир	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	309		
			кисл.прод.	Йогурт	100	3,6	2,8	11,3	85			
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	376		
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70			
			итого		575	19,4	27,9	81,7	656		**85,2**	
2	5	Обед	1 блюдо	Суп молочный с вермишелью	250	5,8	4,8	21,6	153	120		
			2 блюдо	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	ТТК 242		
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	312		
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	342		
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70			

			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			итого		750	36,9	27,7	85,1	738		**102,24**
2	5	**Итого за день:**			1325	56,3	55,6	166,8	1394		**187,44**
3	1	Завтрак	хол.блюдо	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	14	
			хол.блюдо	Сыр порционно	10	2,3	2,9	0,0	35	15	
			гор.блюдо	Пудинг "Лакомка" с вареньем	170	14,1	9,3	53,1	353	ТТК 57	
			фрукты	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	338	
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	10,3	43	377	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			итого		552	19,3	20,6	90,5	625		**85,2**
3	1	Обед	1 блюдо	Суп сырный с гренками, зеленью	265	6,1	6,3	22,8	173	ТТК 370	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	260	
			гарнир	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			доп.гарнир	Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)	20	0,6	0,0	1,3	8	306	
			напиток	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	700/2004	
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	50	3,6	0,6	21,6	106		
			итого		785	22,2	21,4	92,1	664		**102,24**
3	1	**Итого за день:**			1337	41,5	42,0	182,6	1289		**187,44**
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	210	
			выпечка	Сдоба "Аппетитная" с начинкой	70	4,6	4,2	60,2	182		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	382	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	22	1,8	0,4	12,6	62		
			фрукты	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41	338	
			итого		557	25,1	22,3	106,0	612		**85,2**
3	2	Обед	1 блюдо	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	265	4,7	6,9	10,1	121	111/2004	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	259	
			доп.гарнир	Огурцы консервированные (доп.гарнир)	35	0,3	0,0	1,1	6	70	
			напиток	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	348	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,9	112		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			итого		765	21,1	20,0	77,3	604		**102,24**
3	2	**Итого за день:**			1322	46,2	42,3	183,3	1216		**187,44**
3	3	Завтрак	хол.блюдо	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	14	
			гор.блюдо	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	271	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	312	
			доп.гарнир	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	50	0,8	2,6	6,0	50	ТТК245	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	376	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			итого		540	20,1	29,0	55,9	565		**85,2**
3	3	Обед	1 блюдо	Суп из овощей с мясом, зеленью	260	3,4	4,0	9,3	90	99	
			2 блюдо	Бефстроганов из куриного филе	100	14,0	10,6	4,3	169	ТТК473	

			гарнир	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			фрукты	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	338	
			напиток	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	ТТК206	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			итого		890	27,3	20,85	91,3	667		**102,24**
3	3	**Итого за день:**			1430	47,4	49,9	147,2	1232		**187,44**
3	4	Завтрак	хол.блюдо	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	10/2004	
			гор.блюдо	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	204	6,4	6,8	28,3	200	182	
			кисл.прод.	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75		
			гор.напиток	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	ТТК 245	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	22	1,8	0,4	12,6	62		
			фрукты	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	338	
			итого		701	21,0	23,3	95,1	678		**85,2**
3	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	102	
			2 блюдо	Соте из индейки с овощами	200	14,3	10,9	16,0	220	ТТК 56	
			напиток	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	342	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,9	112		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			сладкое	Вафли	30	1,1	9,4	17,3	158		
			итого		755	29,4	25,6	95,5	728		**102,24**
3	4	**Итого за день:**			1456	50,3	48,9	190,6	1406		**187,44**
3	5	Завтрак	хол.блюдо	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	14	
			гор.блюдо	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	ТТК 500	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	302	
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	10,3	43	377	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,9	112		
			фрукты	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41	338	
			итого		612	28,0	27,9	90,5	727		**85,2**
3	5	Обед	1 блюдо	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	6,8	6,2	7,0	112	157/2004	
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом	200	14,6	12,2	21,0	252	284	
			напиток	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	348	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			итого		705	26,2	19,2	66,3	573		**102,24**
3	5	**Итого за день:**			1317	54,2	47,1	156,8	1300		**187,44**
4	1	Завтрак	хол.блюдо	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	10/2004	

			гор.блюдо	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	204	5,3	5,7	30,0	198	182	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	382	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	24	1,9	0,5	13,7	67		
			фрукты	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	338	
			итого		673	19,1	20,9	96,9	658		**85,2**
4	1	Обед	1 блюдо	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	270	4,7	5,4	16,8	135	96	
			2 блюдо	Рагу из говядины	200	11,3	10,8	16,9	211	ТТК 55	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	376	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			фрукты	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	338	
			итого		850	20,5	17,6	81,6	568		**102,24**
4	1	**Итого за день:**			1523	39,6	38,5	178,5	1226		**187,44**
4	2	Завтрак	хол.блюдо	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	14	
			гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущённым молоком	180	25,7	20,1	38,2	437	223	
			гор.напиток	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	ТТК 245	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			фрукты	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41	338	
			итого		530	31,0	28,4	85,4	723		**85,2**
4	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	102	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	260	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	302	
			напиток	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	348	
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	50	3,6	0,6	21,6	106		
			фрукты	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	338	
			итого		890	28,8	22,0	101,2	757		**102,24**
4	2	**Итого за день:**			1420	59,8	50,4	186,6	1480		**187,44**
4	3	Завтрак	хол.блюдо	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	14	
			гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	259	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	376	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			фрукты	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41	338	
			итого		550	13,3	20,1	52,5	444		**85,2**
4	3	Обед	1 блюдо	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	260	4,0	3,8	9,1	86	82	
			2 блюдо	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	ТТК 242	
			гарнир	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	342	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		

			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53			
			итого		760	37,4	26,4	88,4	741		**102,24**	
4	3	**Итого за день:**			1310	50,7	46,5	140,9	1185		**187,44**	
4	4	Завтрак	хол.блюдо	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	14		
			хол.блюдо	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	15		
			гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	205	6,2	8,5	31,6	228	ТТК 147		
			кисл.прод.	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75			
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	382		0
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70			
			итого		560	19,6	28,4	75,1	638		**85,2**	
4	4	Обед	1 блюдо	Суп сырный с гренками, зеленью	265	6,1	6,3	22,8	173	ТТК 370		
			2 блюдо	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	ТТК 51		
			гарнир	Овощи тушёные	150	3,2	6,3	14,1	126	ТТК 54		
			напиток	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	348		
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,9	112			
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53			
			итого		780	31,8	30,8	93,1	807		**102,24**	
4	4	**Итого за день:**			1340	51,4	59,2	168,2	1445		**187,44**	
4	5	Завтрак	хол.блюдо	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	14		
			гор.блюдо	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	ТТК 42		
			гарнир	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	312		
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	10,3	43	377		
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70			
			итого		512	18,1	21,2	49,2	460		**85,2**	
4	5	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	260	4,0	3,9	6,9	78	88		
			2 блюдо	Макаронник с мясом	200	21,0	17,1	39,6	397	285		
			доп.гарнир	Икра кабачковая	30	0,4	1,4	2,3	23	0		
			напиток	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	ТТК 206		
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70			
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53			
			фрукты	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	338		
			итого		870	29,9	23,8	98,6	728		**102,24**	
4	5	**Итого за день:**			1382	48,0	45,0	147,8	1188		**187,44**	
		Среднее значение за период:			1380,8	51,8	49,8	172,7	1361		**187,44**	