Школа МБОУ "Школа № 62"

Утвердил: должность директор

фамилия Названова

дата 27,0 (день) 3,0 (месяц) 2024 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	150	18,0	20,6	3,3	270	211	
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	10,3	43	377	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло шоколадное	50	3,0	10,0	23,3	196		
			кисломол.	Йогурт	100	3,6	2,8	11,3	85		
			итого		507	24,9	33,5	48,2	594		**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:**			1397	49,7	55,4	148,9	1335		**187,44**
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с вареньем	185	23,6	17,7	43,6	428	223	
			гор.напиток	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	ТТК245	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло сливочное	40	2,1	11,4	14,5	169		
			фрукты	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	338	
			итого		555	28,5	31,0	92,8	765		**85,2**
1	2	Обед	1 блюдо	Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью	255	6,6	4,6	8,4	104	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 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		805	25,0	22,5	70,5	586		**102,24**
1	2	**Итого за день:**			1360	53,5	53,5	163,3	1351		**187,44**
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из индейки/огурцы свежие	225	10,9	17,1	45,2	379	291	
			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	200	1,8	0,4	16,2	76	338	
			итого		650	14,9	18,1	85,8	566		**85,2**
1	3	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	102	

			2 блюдо	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	271	
			гарнир	Овощи тушёные	150	3,2	6,3	14,1	126	ТТК54	
			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		760	30,3	22,8	88,4	678		**102,24**
1	3	**Итого за день:**			1410	45,2	40,9	174,2	1244		**187,44**
1	4	Завтрак	гор.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	ТТК147	
			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		
			кисломол.	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75		
			итого		572	21,9	26,2	84,8	666		**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/помидоры свежие	185	5,8	5,0	29,2	187	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		
			итого		795	38,6	26,4	86,8	770		**102,24**
1	4	**Итого за день:**			1367	60,5	52,6	171,6	1436		**187,44**
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты из индейки	90	12,5	8,3	3,9	140	ТТК 6	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая/огурцы свежие	205	8,9	7,3	38,0	254	302	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	376	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло сливочное	35	2,1	7,8	14,4	136		
			итого		530	23,7	23,5	66,4	571		**85,2**
1	5	Обед	закуска	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,9	3,0	6,8	59	ТТК275	
			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	
			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		800	24,5	16,7	78,9	566		**102,24**
1	5	**Итого за день:**			1330	48,2	40,2	145,3	1137		**187,44**
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	205	6,4	7,6	28,3	207	182	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	382	

			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло сливочное/сыр порционно	58	7,4	14,5	14,4	217		
			фрукты	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	338	
			итого		663	18,5	25,8	84,4	644		**85,2**
2	1	Обед	закуска	Огурцы свежие	70	0,6	0,1	1,8	10	71	
			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	
			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		790	20,2	17,8	88,3	594		**102,24**
2	1	**Итого за день:**			1453	38,7	43,6	172,7	1238		**187,44**
2	2	Завтрак	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	ТТК245	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло сливочное	40	2,1	11,4	14,5	169		
			фрукты	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	338	
			итого		550	30,6	33,4	87,4	774		**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/помидоры свежие	200	6,0	5,0	29,9	190	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		
			итого		810	26,0	19,4	85,3	660		**102,24**
2	2	**Итого за день:**			1360	56,6	52,8	172,7	1434		**187,44**
2	3	Завтрак	закуска	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,9	3,0	6,8	59	ТТК 275	
			гор.блюдо	Жаркое с индейкой	200	14,4	10,9	17,0	224	ТТК12	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	376	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло шоколадное	40	2,2	9,8	17,6	168		
			итого		500	17,7	23,8	51,5	492		**85,2**
2	3	Обед	закуска	Огурцы свежие	70	0,6	0,1	1,8	10	71	
			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	
			напиток	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	ТТК89	
			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		845	34,8	29,6	105,3	825		**102,24**
2	3	**Итого за день:**			1345	52,5	53,4	156,8	1317		**187,44**
2	4	Завтрак	гор.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	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	382	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	22	1,7	0,5	12,6	61		
			кисломол.	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75		
			итого		572	20,9	24,8	83,2	642		**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	
			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		850	31,0	23,8	107,4	799		**102,24**
2	4	**Итого за день:**			1422	51,9	48,6	190,6	1441		**187,44**
			закуска	Огурцы свежие	65	0,5	0,0	1,5	9	71	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	ТТК477	
			гарнир	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			фрукты	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	338	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	376	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло сливочное	40	2,1	11,4	14,5	169		
			итого		675	16,8	30,3	82,6	672		**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/помидоры свежие	180	3,4	5,3	13,2	114	312	
			напиток	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	ТТК243	
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	22	1,8	0,4	12,6	62		
			итого		777	36,76	27,54	98,58	790		**102,24**
2	5	**Итого за день:**			1452	53,6	57,8	181,2	1462		**187,44**
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг "Лакомка" с вареньем	185	14,1	12,6	59,7	392	ТТК57	
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	10,3	43	377	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло сливочное	40	2,1	11,4	14,5	169		
			фрукты	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	338	
			итого		562	17,0	24,6	97,2	662		**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/помидоры свежие	190	5,8	5,0	29,4	187	309	

0

			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		805	22,3	21,7	91,9	666		**102,24**
3	1	**Итого за день:**			1367	39,3	46,3	189,1	1328		**187,44**
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	160	14,8	15,4	3,6	212	210	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	382	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло сливочное	40	2,1	11,4	14,5	169		
			кисломол.	Йогурт	100	3,6	2,8	11,3	85		
			итого		500	24,4	32,7	50,5	594		**85,2**
3	2	Обед	закуска	Огурцы свежие	60	0,5	0,0	1,5	8	71	
			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	
			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		775	20,1	19,7	69,2	564		**102,24**
3	2	**Итого за день:**			1275	44,5	52,4	119,7	1158		**187,44**
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Бефстроганов из куриного филе	100	14,0	10,6	4,3	169	ТТК473	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	312	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	376	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло шоколадное	40	2,2	9,8	17,6	168		
			фрукты	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	338	
			итого		620	20	26	57	544		**85,2**
3	3	Обед	1 блюдо	Суп из овощей с мясом, зеленью	260	3,4	4,0	9,3	90	99	
			2 блюдо	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	271	
			гарнир	Рожки отварные/помидоры свежие	185	5,8	50,0	29,2	187	309	
			напиток	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	700/2004	
			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		795	26,9	66,15	89,6	663		**102,24**
3	3	**Итого за день:**			1415	46,9	92,4	146,4	1207		**187,44**
3	4	Завтрак	гор.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	
			гор.напиток	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	ТТК245	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	21	1,7	0,4	12,0	59		
			кисломол.	Кисломолочный продукт"Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75		
			фрукты	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	338	

			итого		700	20,9	23,3	94,5	675		**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	
			сладкое	Вафли	30	1,1	9,4	17,3	158		
			напиток	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	342	
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	39	3,2	0,8	22,9	112		
			итого		754	29,4	25,6	95,5	728		**102,24**
3	4	**Итого за день:**			1454	50,3	48,9	190,0	1403		**187,44**
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	ТТК500	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая/помидоры свежие	180	8,8	7,4	37,7	252	302	
			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	200	1,8	0,4	16,2	76	338	
			итого		695	27,8	20,6	90,2	658		**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	40	3,2	0,8	22,9	112		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			итого		720	27,4	19,5	74,9	615		**102,24**
3	5	**Итого за день:**			1415	55,2	40,1	165,1	1273		**187,44**
4	1	Завтрак	гор.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	23	1,8	0,5	13,2	64		
			фрукты	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	338	
			итого		672	19,0	20,9	96,4	655		**85,2**
4	1	Обед	закуска	Огурцы свежие	70	0,6	0,1	1,8	10	376	
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	265	5,5	4,7	16,6	127	96	
			2 блюдо	Рагу из говядины	200	11,3	10,8	16,9	211	ТТК 55	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			итого		785	21,4	16,5	70,5	512		**102,24**

4	1	**Итого за день:**			1457	40,4	37,4	166,9	1167		**187,44**	
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущённым молоком	185	26,1	20,6	41,4	455	223		
			гор.напиток	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	ТТК245		
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло шоколадное	55	3,4	10,1	26,2	210			
			фрукты	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	338		
			итого		570	32,3	32,6	102,3	833		**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/помидоры свежие	190	8,9	7,4	38,1	255	302		
			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		800	28,9	21,8	93,5	725		**102,24**	
4	2	**Итого за день:**			1370	61,2	54,4	195,8	1558		**187,44**	
4	3	Завтрак	закуска	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,9	3,0	6,8	59	ТТК275		
			гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	259		
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	10,3	43	377		
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло сливочное	40	2,1	11,4	14,5	169			
			итого		507	13,4	26,5	50,9	497		**85,2**	
4	3	Обед	1 блюдо	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	265	4,2	4,5	9,2	94	82		
			2 блюдо	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	ТТК 242		
			гарнир	Вермишель отварная/огурцы свежие	175	5,6	4,9	28,6	182	309		
			напиток	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	ТТК89		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53			
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70			
			итого		790	37,8	27,0	92,3	764		**102,24**	
4	3	**Итого за день:**			1297	51,2	53,5	143,2	1261		**187,44**	
4	4	Завтрак	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/масло сливочное/сыр порционно	55	6,7	13,6	14,4	207			
			кисломол.	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75			0
			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	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	312		
			напиток	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	348		
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	50	4,0	1,0	28,6	140			
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53			

			итого		790	32,5	29,9	96,8	817		**102,24**
4	4	**Итого за день:**			1350	52,1	58,3	171,9	1455		**187,44**
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	ТТК499	
			гарнир	Рис отварной/огурцы свежие	205	4,1	6,3	29,9	193	304	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	376	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло сливоное	35	2,1	7,8	14,4	136		
			фрукты	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	338	
			итого		660	21,5	22,6	72,3	584		**85,2**
4	5	Обед	закуска	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	13	71	
			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	
			напиток	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	ТТК 206	
			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		785	30,9	22,3	94,5	702		**102,24**
4	5	**Итого за день:**			1445	52,4	44,9	166,8	1286		**187,44**
		Среднее значение за период:			1389,6	51,0	49,9	167,7	1340		**187,44**