Школа

Утвердил: должность

фамилия

дата | | 2023

день *месяц* *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	хол.блюдо	Масло сливочное порционно	15	0.2	10.9	0.2	99		
			гор.блюдо	Омлет с сыром	150	18.0	20.6	3.3	270	211	
			доп.гарнир	Горошек зеленый консервированный	30	0.9	0.1	2.0	12	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	120	1.0	0.2	9.0	42	338	
			итого		547	22.4	32.4	39.1	536		**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	10.7	10.5	3.2	150	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	25	1.8	0.3	10.8	53		
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70		
			итого		890	29.3	23.1	104.8	774		**102.24**
1	1	**Итого за день:**			1437	51.7	55.5	143.9	1310		**187.44**
1	2	Завтрак	хол.блюдо	Масло шоколадное	10	0.1	6.2	2.2	65	14	
			гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180	25.7	20.1	38.2	437	223	
			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		
			фрукты	Фрукты свежие	130	0.5	0.5	12.7	58	338	
			итого		545	32.2	30.4	88.5	758		**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	
			доп.гарнир	Кукуруза консервированная	30	3.1	1.5	18.0	98	306	
			напиток	Напиток из облепихи	200	0.0	0.0	15.0	60	ТТК 472	
			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		840	28.8	24.6	91.7	703		**102.24**
1	2	**Итого за день:**			1385	61.0	55.0	180.2	1461		**187.44**
1	3	Завтрак	хол.блюдо	Масло сливочное порционно	15	0.2	10.9	0.2	99		
			хол.блюдо	Сыр порционно	15	3.5	4.4	0.0	53	15	
			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	

			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	120	1.0	0.2	9.0	42	338	
			итого		632	26.2	32.3	71.8	683		**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	12.0	19.6	41.4	390	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	26.4	34.2	122.9	902		**102.24**
1	3	**Итого за день:**			1372	52.5	66.5	194.7	1585		**187.44**
1	4	Завтрак	хол.блюдо	Бутерброд горячий с помидорами и сыром	65	7.8	13.0	12.2	198	ТТК 53	
			гор.блюдо	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	205	9.0	8.5	35.3	253	183	
			кисломол.продукция	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	25	2.0	0.5	14.3	70		
			итого		595	25.5	28.3	90.9	724		**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	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		760	35.1	26.8	70.4	663		**102.24**
1	4	**Итого за день:**			1355	60.6	55.1	161.3	1387		**187.44**
1	5	Завтрак	хол.блюдо	Масло сливочное порционно	15	0.2	10.9	0.2	99		
			гор.блюдо	Котлеты из индейки	90	12.5	8.3	3.9	140	ТТК 6	
			гарнир	Вермишель отварная	150	5.4	4.9	27.9	178	309	
			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	130	0.5	0.5	12.7	58	338	
			итого		610	20.8	25.2	69.1	586		**85.2**
1	5	Обед	1 блюдо	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	295	11.0	0.9	13.7	107	177/2004	

			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	13.3	9.4	19.2	215	259	
			доп.гарнир	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	50	0.8	2.6	6.0	50	ТТК275	
			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	29.9	13.7	77.2	581		**102.24**
1	5	**Итого за день:**			1405	50.7	38.9	146.3	1167		**187.44**
2	1	Завтрак	хол.блюдо	Масло сливочное порционно	15	0.2	10.9	0.2	99		
			хол.блюдо	Сыр порционно	20	4.6	5.8	0.0	71	15	
			гор.блюдо	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	205	6.4	7.6	28.3	207	182	
			кисломол.продукция	Йогурт "Растишка"	110	4.2	3.3	12.3	96		
			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		575	21.3	31.2	76.2	671		**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	14.0	13.7	35.6	322	265	
			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		
			фрукты	Фрукты свежие	130	0.5	0.5	12.7	58	338	
			итого		850	22.7	20.3	96.7	662		**102.24**
2	1	**Итого за день:**			1425	44.0	51.5	172.9	1333		**187.44**
2	2	Завтрак	хол.блюдо	Масло сливочное порционно	15	0.2	10.9	0.2	99		
			хол.блюдо	Сыр порционно	20	4.6	5.8	0.0	71	15	
			гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным 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		
			итого		440	34.8	38.7	74.7	787		**85.2**
2	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8.8	4.1	14.5	127	102	
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	150	13.8	16.6	15.0	264	278	
			гарнир	Рожки отварные	150	5.4	4.9	27.9	178	309	
			доп.гарнир	Кукуруза консервированная	40	4.1	2.0	24.0	130	306	
			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		980	37.4	28.9	132.4	966		**102.24**
2	2	**Итого за день:**			1420	72.2	67.6	207.1	1753		**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 сливочное порционно	15	0.2	10.9	0.2	99		
			гор.блюдо	Жаркое с индейкой	200	9.5	16.2	18.2	256	ТТК 12	
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0.3	0.1	10.3	43	377	
			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		634	13.2	31.1	60.8	577		**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	Рис отварной	150	3.7	6.3	28.5	185	304	
			доп.гарнир	Икра кабачковая	35	0.4	1.6	2.7	27	101/2004	
			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		
			фрукт	Фрукты свежие	120	1.0	0.2	9.0	42	338	
			итого		915	30.1	30.2	106.1	816		**102.24**
2	3	**Итого за день:**			1549	43.3	61.3	166.9	1393		**187.44**
2	4	Завтрак	хол.блюдо	Масло сливочное порционно	15	0.2	10.9	0.2	99		
			гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	205	6.2	8.5	31.6	228	ТТК 147	
			кислом.продукция	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	25	2.0	0.5	14.3	70		0
			фрукт	Фрукты свежие	120	1.0	0.2	9.0	42	338	
			итого		665	16.1	26.4	84.2	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 с маслом	205	21.0	21.2	39.6	434	285	
			доп.гарнир	Горошек зеленый консервированный	35	1.2	0.1	2.3	14		
			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	32.2	28.0	109.7	850		**102.24**
2	4	**Итого за день:**			1555	48.3	54.4	193.9	1492		**187.44**
2	5	Завтрак	хол.блюдо	Масло шоколадное	15	0.2	9.3	3.3	98	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	

			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	0.8	0.6	20.6	92	338	
			итого		680	16.7	28.8	92.1	696		**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 с маслом	105	24.0	20.3	12.5	329	ТТК 242	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3.1	5.2	12.1	108	312	
			напиток	Напиток из облепихи	200	0.0	0.0	15.0	60	ТТК 472	
			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		755	36.7	31.1	86.3	773		**102.24**
2	5	**Итого за день:**			1435	53.4	59.9	178.4	1469		**187.44**
3	1	Завтрак	хол.блюдо	Масло сливочное порционно	15	0.2	10.9	0.2	99		
			хол.блюдо	Сыр порционно	10	2.3	2.9	0.0	35	15	
			гор.блюдо	Пудинг "Лакомка" со сгущённым молоком	175	15.9	11.5	54.5	385	ТТК 57	
			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	130	0.5	0.5	12.7	58	338	
			итого		562	21.2	26.4	92.0	690		**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	10.7	10.5	3.2	150	260	
			гарнир	Вермишель отварная	150	5.4	4.9	27.9	178	309	
			доп.гарнир	Кукуруза консервированная	20	2.0	1.0	12.0	65	306	
			напиток	Напиток клюквенный	200	0.1	0.1	15.9	65	700/2004	
			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	28.1	23.6	106.9	754		**102.24**
3	1	**Итого за день:**			1347	49.3	50.0	198.9	1444		**187.44**
3	2	Завтрак	хол.блюдо	Масло шоколадное	10	0.1	6.2	2.2	65	14	
			гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13.9	14.4	3.4	199	210	
			кисломол.продукция	Йогурт "Растишка"	110	4.2	3.3	12.3	96		
			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		495	24.1	27.5	53.3	558		**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	Плов из говядины	200	14.0	13.7	35.6	322	265	
			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		845	24.0	21.9	96.7	710		**102.24**
3	2	**Итого за день:**			1340	48.1	49.4	150.0	1268		**187.44**
3	3	Завтрак	закуска	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0.9	3.0	6.8	59	ТТК 275	
			хол.блюдо	Масло сливочное порционно	15	0.2	10.9	0.2	99		
			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	
			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	130	0.5	0.5	12.7	58	338	
			итого		680	20.7	31.5	66.3	633		**85.2**
3	3	Обед	1 блюдо	Суп из овощей с мясом, сметаной, зеленью	265	4.3	4.7	9.5	97	99	
			2 блюдо	Филе куриное панированное	100	24.0	16.7	12.4	296	ТТК 242	
			гарнир	Рожки отварные	150	5.4	4.9	27.9	178	309	
			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		765	38.2	27.4	99.5	798		**102.24**
3	3	**Итого за день:**			1445	58.9	58.9	165.8	1431		**187.44**
3	4	Завтрак	хол.блюдо	Бутерброд горячий с помидорами и сыром	65	7.8	13.0	12.2	198	ТТК 53	
			гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	205	6.2	8.5	31.6	228	ТТК147	
			кисломол.продукция	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	20	1.6	0.4	11.4	56		
			фрукты	Фрукты свежие	130	0.5	0.5	12.7	58	338	
			итого		720	21.2	27.0	97.9	725		**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	
			доп.гарнир	Огурцы консервированные	30	0.2	0.0	0.9	5	70	
			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	120	1.0	0.2	9.0	42	338	
			итого		860	28.3	16.1	77.5	566		**102.24**
3	4	**Итого за день:**			1580	49.5	43.1	175.4	1291		**187.44**
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Шницель "Нежный" с маслом	95	15.1	15.9	12.0	252	ТТК 500	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	7.3	36.6	246	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	0.8	0.6	20.6	92	338	
			итого		670	26.6	24.4	93.6	701		**85.2**
3	5	Обед	1 блюдо	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	260	7.0	7.0	7.2	119	157/2004	
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом	200	16.1	13.3	21.7	271	284	
			сладкое	Вафли	30	1.1	9.4	17.3	158		
			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		740	29.0	30.5	84.5	757		**102.24**
3	5	**Итого за день:**			1410	55.6	54.9	178.1	1458		**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	205	5.3	7.0	30.0	205	182	
			сладкое	Пюре фруктовое	90	0.0	0.0	15.0	60		
			гор.напиток	Чай с лимоном	215	0.3	0.1	10.5	44	377	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70		
			итого		580	14.8	18.6	81.3	552		**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	12.5	12.0	16.5	224	ТТК 55	
			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		
			фрукты	Фрукты свежие	130	0.5	0.5	12.7	58	338	
			итого		850	21.7	18.8	85.1	598		**102.24**
4	1	**Итого за день:**			1430	36.5	37.4	166.4	1150		**187.44**
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с вареньем	180	23.6	17.7	40.3	415	223	
			выпечка	Сдоба "Аппетитная" с начинкой	70	4.6	4.2	60.2	182		
			гор.напиток	Кофейный напиток витаминизированный	200	2.3	1.4	22.0	110	ТТК 245	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	23	1.8	0.5	13.2	64		
			итого		473	32.3	23.8	135.7	771		**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	10.7	10.5	3.2	150	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 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	33.3	23.2	105.3	790		**102.24**
4	2	**Итого за день:**			1363	65.6	47.0	241.0	1561		**187.44**
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	200	13.3	9.4	19.2	215	259	
			доп.гарнир	Огурцы консервированные	30	0.2	0.0	0.9	5	70	
			гор.напиток	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0.0	0.0	28.0	112	ТТК 243	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70		
			фрукты	Фрукты свежие	120	1.0	0.2	9.0	42	338	
			итого		575	16.5	10.2	71.4	444		**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	Рис отварной	150	3.7	6.3	28.5	185	304	
			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		765	35.9	28.5	89.1	756		**102.24**
4	3	**Итого за день:**			1340	52.4	38.7	160.5	1200		**187.44**
4	4	Завтрак	хол.блюдо	Масло шоколадное	10	0.1	6.2	2.2	65	14	
			гор.блюдо	Индейка с булгуром	200	12.8	15.5	39.8	350	ТТК 552	
			кислом.продукция	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2.8	3.2	8.0	75		
			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		0
			итого		535	17.9	25.5	74.4	601		**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" с маслом	105	16.5	21.2	9.3	295	ТТК 51	
			доп.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	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		900	31.1	35.1	97.2	861		**102.24**
4	4	**Итого за день:**			1435	49.0	60.6	171.6	1462		**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	Рожки отварные	150	5.4	4.9	27.9	178	309	
			доп.гарнир	Фасоль консервированная	30	1.8	0.0	4.5	25	306	
			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		505	25.1	22.8	77.9	618		**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	Запеканка картофельная с мясом	200	16.1	13.3	21.7	271	284	
			гарнир	Икра кабачковая	45	0.5	2.1	3.5	35	101/2004	
			хлеб бел.	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		
			напиток	Фрукты свежие	120	1.0	0.2	9.0	42	338	
			итого		875	25.6	20.4	78.2	598		**102.24**
4	5	**Итого за день:**			1380	50.7	43.2	156.1	1216		**187.44**
		Среднее значение за период:			1433.8	53.7	56.6	174.6	1435		**187.44**