

Согласовано

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

МП

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г.

Утверждено

Директор ГБОУ «РМШИ»

 Эрдыниевой Д.Р.

МП

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г.

**Примерное 10-дневное меню  
в школьной столовой  
«ГБОУ Республиканская  
Мариинская  
школа-интернат»**

г.Улан-Удэ, 2020

Используемые источники:

1. СанПиН 2.4.5.2409-08. Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы
- 2.\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Здобнов А.И., Цыганенко В.А. // 2016
3. \*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Могильный М.П.. // 2010
4. \*\*\* Рецептуры Городского комбината школьного питания
5. Химический состав российских пищевых продуктов. Справочник / Скурихин И.М., Тутельян В.А. // 2002
6. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 -08

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК № 2</b>													
***ТТК	Пряник	75	8,84	9,15	37,31	266,91	0,13	6,84	0	1,14	114,5	177,5	26,8	1,27
*942	Чай черный	200	0,1	0	1	4,4	0	0	0	0	6	4	3	0,4
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,94</b>	<b>9,15</b>	<b>38,31</b>	<b>271,31</b>	<b>0,13</b>	<b>6,84</b>	<b>0</b>	<b>1,14</b>	<b>120,5</b>	<b>181,5</b>	<b>29,8</b>	<b>1,67</b>
	<b>ОБЕД</b>													
***ТТК	Нарезка из огурцов свежих (порциями)	100	2,7	0,1	11,35	57,62	0,03	7,8	0	0,1	17	30	14	0,5
*206	Суп гороховый	250	7,5	7,2	16,3	148,6	0,12	2,15	0,08	1	182	328	39,8	1,44
***ТТК208	Люля-кебаб	100	9,2	11,4	13	181,4	0,1	0,8	0,22	0	101	159	23,2	1,5
*688	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	3,29	12,25	30,15	217,71	0,12	0,74	0,012	0	80,8	42,55	9,25	0,73
*882	Кисель плодово-ягодный	200	0,2	0,2	7,4	32,2	0	12,71	0	2,4	12	6	4	0,6
***ТТК	Хлеб пшеничный I сорта йодированный	80	6,4	0,8	40	192	0,08	0	0	0,56	18,67	42,7	11,07	0,8
***ТТК	Хлеб ржаной "Украинский"	40	2,4	0,4	16	120	0,05	0	0	0,38	13,4	33,8	6,7	0,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,69</b>	<b>32,35</b>	<b>134,2</b>	<b>949,53</b>	<b>0,5</b>	<b>24,2</b>	<b>0,312</b>	<b>4,44</b>	<b>424,87</b>	<b>642,05</b>	<b>108,02</b>	<b>6,07</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
***ТТК	Сочень с творогом	80	5,4	2,8	32,06	150,4	0,09	4,6	0	0	56	72,7	14	1,4
*965	Молоко кипяченое	200	3,8	6,4	6,4	120,96	0,06	2,6	40	43	67	48	15,8	0,2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,2</b>	<b>9,2</b>	<b>38,46</b>	<b>271,36</b>	<b>0,15</b>	<b>7,2</b>	<b>40</b>	<b>43</b>	<b>123</b>	<b>120,7</b>	<b>29,8</b>	<b>1,6</b>
	<b>УЖИН</b>													
*596	Азу с говядиной	100/180	14,83	21,8	32,98	340,3	0,23	13,7	0,21	1,61	238,25	168,25	47,5	0,78
***ТТК	Нанигок облепиховый	200	0,1	0	7	27,1	0	3,4	0	0,17	18,4	204	3	0,2
***ТТК	Хлеб пшеничный I сорта йодированный	60	4,8	0,6	30	144	0,06	0	0	0,42	14	32,02	8,3	0,6
***ТТК	Хлеб ржаной "Украинский"	40	2,4	0,4	16	120	0,05	0	0	0,38	13,4	33,8	6,7	0,5
***ТТК	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0,03	0,02	0,45	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,53</b>	<b>23,2</b>	<b>95,78</b>	<b>678,4</b>	<b>0,34</b>	<b>17,13</b>	<b>0,23</b>	<b>3,03</b>	<b>300,05</b>	<b>449,07</b>	<b>74,5</b>	<b>4,28</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК № 1</b>													
*424	Яйцо отварное	40	7,64	3,5	0,7	93,7	0,07	0	150	0	55	92	12	1,12
*390	Каша манная с маслом сливочным	200/10	1,4	10	23,9	114,2	0,06	4,04	0,19	0,28	27	38	17	0,91
*958	Напиток из шикоря с молоком	200	1,9	3,84	5,66	70,8	0,02	10,7	0	1,24	130,68	164,61	16,8	0,16
***ГТК	Хлеб пшеничный I сорта подорованный	60	4,8	0,6	30	144	0,06	0	0	0,42	14	32,02	8,3	0,6
***ГТК	Хлеб ржаной "Украинский"	40	2,4	0,4	16	120	0,05	0	0	0,38	13,4	33,8	6,7	0,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,14</b>	<b>18,34</b>	<b>76,26</b>	<b>542,7</b>	<b>0,26</b>	<b>14,74</b>	<b>150,2</b>	<b>2,32</b>	<b>240,08</b>	<b>360,43</b>	<b>60,8</b>	<b>3,29</b>
	<b>ЗАВТРАК № 2</b>													
***ГТК	Сухари сливочные	50	8,15	8,15	37,05	254,15	0,15	6,8	0,05	1,12	54,4	125	21	1,03
*942	Чай с молоком	200	1,4	0,6	1,6	17,4	0,02	0,6	0	0,04	66	50	12	0,64
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,55</b>	<b>8,75</b>	<b>38,65</b>	<b>271,55</b>	<b>0,17</b>	<b>7,4</b>	<b>0,05</b>	<b>1,16</b>	<b>120,4</b>	<b>175</b>	<b>33</b>	<b>1,67</b>
	<b>ОБЕД</b>													
***ГТК	Салат из моркови	100	1,3	2	10,7	67	0,06	4,3	0,2	0,4	32	53	34	0,6
*186	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,56	12,3	11,66	131,58	0,05	8,54	0,4	0,02	173,8	191,1	5,9	0,82
*608	Биточки рубленые из говядины	100	13,5	10,8	3,1	227,6	0,07	0,2	0,48	0,04	149,4	176,4	9	0,48
*679	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,4	6,12	26,28	181,8	0,4	6,12	0,4	3,41	21,6	129,6	38,2	1,81
*868	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	7,2	29,4	0	5,4	0	0	12	4	4	0,8
***ГТК	Хлеб пшеничный I сорта подорованный	80	6,4	0,8	40	192	0,08	0	0	0,56	18,67	42,7	11,07	0,8
***ГТК	Хлеб ржаной "Украинский"	40	2,4	0,4	16	120	0,05	0	0	0,38	13,4	33,8	6,7	0,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,76</b>	<b>32,62</b>	<b>114,94</b>	<b>949,38</b>	<b>0,71</b>	<b>24,56</b>	<b>1,48</b>	<b>4,81</b>	<b>420,87</b>	<b>630,6</b>	<b>108,87</b>	<b>5,81</b>

ПОЛДНИК														
**473	Булочки "Веснушка" с изюмом	60	1,04	4,36	10,08	91,7	0,08	6,04	0	1,19	11,2	15,2	4,2	1,66
*966	Йогурт питьевой	200	8	5	28,6	180	0,06	1	20	0	224	172	26	0,2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,04</b>	<b>9,36</b>	<b>38,68</b>	<b>271,7</b>	<b>0,14</b>	<b>7,04</b>	<b>20</b>	<b>1,19</b>	<b>235,2</b>	<b>187,2</b>	<b>30,2</b>	<b>1,86</b>
УЖИН														
*647	Рыба принужденная	100	10,8	11,3	0	247,7	0,12	0	0,19	1,9	142	197	38	1,63
*694	Пюре картофельное	180	2,76	10,8	24,7	145,12	0,11	13,7	0,03	0,6	127	186	20	0,84
***ГТК	Напиток грушевый	200	0,2	0,2	5,2	21,4	0	2,82	0	0	11,4	2,3	3,7	0,7
***ГТК	Хлеб пшеничный I сорта йодированный	60	4,8	0,6	30	144	0,06	0	0	0,42	14	32,02	8,3	0,6
***ГТК	Хлеб ржаной "Украинский"	40	2,4	0,4	16	120	0,05	0	0	0,38	13,4	33,8	6,7	0,5
***ГТК	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,14	8	28	42	0,6
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,46</b>	<b>23,3</b>	<b>94,37</b>	<b>678,22</b>	<b>0,34</b>	<b>16,52</b>	<b>0,22</b>	<b>3,3</b>	<b>307,8</b>	<b>451,12</b>	<b>76,7</b>	<b>4,27</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>90,95</b>	<b>92,37</b>	<b>362,9</b>	<b>2713,55</b>	<b>1,62</b>	<b>70,26</b>	<b>171,9</b>	<b>12,78</b>	<b>1324,35</b>	<b>1804,4</b>	<b>309,57</b>	<b>16,9</b>



День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

рецензент	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК № 1</b>													
***ГТК	Сыр российский (порциями)	50	5,46	4,1	9,27	67,24	0,06	2,27	0	0,11	67,79	71,12	17,92	0,72
*390	Каша пшеничная (жидкая) с маслом сливочном	200/5	4,6	10,9	12,65	147,1	0,06	4,91	0,05	0,34	48	148,4	13,2	1,12
*959	Кикаю	200	1,36	2,42	8,8	64,42	0,04	6,91	0,15	1,18	97,01	76,1	14,3	0,555
***ГТК	Хлеб пшеничный I сорта йодированный	60	4,8	0,6	30	144	0,06	0	0	0,42	14	32,02	8,3	0,6
***ГТК	Хлеб ржаной "Украинский"	40	2,4	0,4	16	120	0,05	0	0	0,38	13,4	33,8	6,7	0,5
	<b>Итого:</b>		<b>18,62</b>	<b>18,42</b>	<b>76,72</b>	<b>542,76</b>	<b>0,27</b>	<b>14,09</b>	<b>0,2</b>	<b>2,43</b>	<b>240,2</b>	<b>361,44</b>	<b>60,42</b>	<b>3,495</b>
	<b>ЗАВТРАК № 2</b>													
***ГТК	Кольцо песочное	75	8,75	9,24	32,24	266,71	0,09	6,84	0,05	0,09	98,43	170,61	26,37	1,38
*942	Чай черный с лимоном	200	0,1	0	6,72	4,4	0,06	0,43	0,04	1,04	22,7	9,4	4,38	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>8,85</b>	<b>9,24</b>	<b>38,96</b>	<b>271,11</b>	<b>0,15</b>	<b>7,27</b>	<b>0,09</b>	<b>1,13</b>	<b>121,13</b>	<b>180,01</b>	<b>30,75</b>	<b>1,78</b>
	<b>ОБЕД</b>													
***ГТК	Маринад овощной	100	0,6	4,6	5,2	67	0,02	1,4	0	0,2	24	26	16	0,4
*170	Солянка по-домашнему	250/10	2,26	8,4	12,56	88,27	0,02	2,04	0,04	0,14	68,8	136,1	25,9	1,52
*620	Фрикадельки мясные из говядины	100	14,2	11,4	13	208,6	0,01	0	0	1,62	161	127	16	0,91
*679	Каша перловая рассыпчатая	180	5,22	6,3	41,22	243	5,22	6,3	5,22	1,08	34,2	181,8	25,2	1,08
*1014	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	6,8	30,6	0,04	110	0,02	0,28	98,44	82,6	4	0,73
***ГТК	Хлеб пшеничный I сорта йодированный	80	6,4	0,8	40	192	0,08	0	0	0,56	18,67	42,7	11,07	0,8
***ГТК	Хлеб ржаной "Украинский"	40	2,4	0,4	16	120	0,05	0	0	0,38	13,4	33,8	6,7	0,5
	<b>Итого:</b>		<b>31,48</b>	<b>32,1</b>	<b>134,78</b>	<b>949,47</b>	<b>5,44</b>	<b>119,7</b>	<b>5,28</b>	<b>4,26</b>	<b>418,51</b>	<b>630</b>	<b>104,87</b>	<b>5,94</b>

ПОЛДНИК														
***ГТК	Ватрушка сдобная с творогом	80	3,2	4,6	30,4	164,7	0,07	5,54	0,08	0,14	18,7	70,44	15,6	1,59
*966	Кефир	200	5,8	5,04	8,4	106,7	0,08	1,4	18,1	1,4	101	110	14,8	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>9</b>	<b>9,64</b>	<b>38,8</b>	<b>271,4</b>	<b>0,15</b>	<b>6,94</b>	<b>18,18</b>	<b>1,54</b>	<b>119,7</b>	<b>180,44</b>	<b>30,4</b>	<b>1,79</b>
УЖИН														
*591	Гуляш из говядины	100	9,73	16,07	5,2	157,33	0,04	5,8	0,06	0,22	117,33	220,31	24,08	0,07
*682	Рис отварной	180	3,32	6,3	16,44	122,2	0,02	7,3	0,02	1,34	108	126,98	15,4	0,02
***ГТК	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
***ГТК	Хлеб пшеничный I сорта йодированный	60	4,8	0,6	30	144	0,06	0	0	0,42	14	32,02	8,3	0,6
***ГТК	Хлеб ржаной "Украинский"	40	2,4	0,4	16	120	0,05	0	0	0,38	13,4	33,8	6,7	0,5
***ГТК	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,9	0,2	0,9	0,7	34	23	13	0,3
	<b>Итого:</b>		<b>22,15</b>	<b>23,77</b>	<b>95,94</b>	<b>678,53</b>	<b>1,09</b>	<b>17,3</b>	<b>0,98</b>	<b>3,06</b>	<b>300,73</b>	<b>450,11</b>	<b>75,48</b>	<b>4,29</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>91</b>	<b>93,37</b>	<b>393,3</b>	<b>2756,27</b>	<b>8</b>	<b>165,5</b>	<b>25,63</b>	<b>13,12</b>	<b>1234,27</b>	<b>1825</b>	<b>314,92</b>	<b>17,6</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	↑	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК № 1</b>													
***ТТК	Колбаса п/к (порциями)	30	3,68	3,96	9,93	68,37	0,07	0,94	0	0,1	41,354	70,08	18,3	0,69
*438	Омлет натуральный	100	10,3	13,4	2,6	182,24	0,08	0	210	1,07	150,04	193	11	1,1
*942	Чай с сахаром	200	0,1	0	17,82	28	0	1,42	0	0,46	22,1	30,3	15,73	0,4
***ТТК	Хлеб пшеничный I сорта йодированный	60	4,8	0,6	30	144	0,06	0	0	0,42	14	32,02	8,3	0,6
***ТТК	Хлеб ржаной "Украинский"	40	2,4	0,4	16	120	0,05	0	0	0,38	13,4	33,8	6,7	0,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,28</b>	<b>18,36</b>	<b>76,35</b>	<b>542,61</b>	<b>0,26</b>	<b>2,36</b>	<b>210</b>	<b>2,43</b>	<b>240,894</b>	<b>359,2</b>	<b>60,03</b>	<b>3,29</b>
	<b>ЗАВТРАК № 2</b>													
***ТТК	Ватрушка слобная с творогом	80	9,2	9,6	30,4	238,7	0,14	0,54	0,08	0,14	108,7	174,4	26,6	1,09
*882	Кисель плодово-ягодный	200	0,2	0,2	7,4	32,2	0	12,71	0	2,4	12	6	4	0,6
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,4</b>	<b>9,8</b>	<b>37,8</b>	<b>270,9</b>	<b>0,14</b>	<b>13,25</b>	<b>0,08</b>	<b>2,54</b>	<b>120,7</b>	<b>180,4</b>	<b>30,6</b>	<b>1,69</b>
	<b>ОБЕД</b>													
***ТТК	Салат из свеклы с черносливом	100	5,1	14,2	9,71	178	0,06	6,6	0,08	0,17	187	154	18	1,6
*197	Рассольник Ленинградский	250/10	4,76	4,4	17,86	98,2	0,18	1,84	0	0	53,8	199,1	13,9	0,2
*607	Шницель рубленый из говядины	100	9,1	6,7	6,6	114,8	0,05	0	0,24	0	24	117,4	17	1,2
***ТТК	Гарнир "Забава" (рисово-гречневая рассыпчатая каша)	180	3,6	5,94	16,56	135	0,05	14,6	0	93,6	104,4	72	36	1,44
*867	Компот из кураги (курага, сахар, вода)	200	0,4	0	27,2	112	0	1,8	0	0	18	10	4	0,2
***ТТК	Хлеб пшеничный I сорта йодированный	80	6,4	0,8	40	192	0,08	0	0	0,56	18,67	42,7	11,07	0,8
***ТТК	Хлеб ржаной "Украинский"	40	2,4	0,4	16	120	0,05	0	0	0,38	13,4	33,8	6,7	0,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,76</b>	<b>32,44</b>	<b>133,93</b>	<b>950</b>	<b>0,47</b>	<b>24,84</b>	<b>0,32</b>	<b>95,01</b>	<b>419,27</b>	<b>629</b>	<b>106,67</b>	<b>5,94</b>



	ПОЛДНИК													
***ТТК	Сочень с творогом	80	5,4	2,8	32,06	130,4	0,09	4,6	0	0	55	72,7	14	1,4
*965	Молоко кипяченое	200	3,8	6,4	6,4	120,96	0,06	2,6	40	43	67	48	15,8	0,2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,2</b>	<b>9,2</b>	<b>38,46</b>	<b>271,36</b>	<b>0,15</b>	<b>7,2</b>	<b>40</b>	<b>43</b>	<b>123</b>	<b>120,7</b>	<b>29,8</b>	<b>1,6</b>
	УЖИН													
*608	Котлета мясная	100	11,42	10,04	0,44	127,53	0,01	14,1	0,01	2,1	121	221,79	36	0,5
*688	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	3,29	12,25	30,15	217,71	0,12	0,74	0,01	0	80,8	42,55	9,25	0,73
***ТТК	Напиток клюквенный	200	0,2	0	8,8	22	0	2,4	0	0	10	2	2	0,2
***ТТК	Хлеб пшеничный I сорта йодированный	60	4,8	0,6	30	144	0,06	0	0	0,42	14	32,02	8,3	0,6
***ТТК	Хлеб ржаной "Украинский"	40	2,4	0,4	16	120	0,05	0	0	0,38	13,4	33,8	6,7	0,5
***ТТК	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,14	0,3	0,2	0,09	60,9	118,6	12	2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,51</b>	<b>23,59</b>	<b>95,69</b>	<b>678,24</b>	<b>0,38</b>	<b>17,54</b>	<b>0,22</b>	<b>2,99</b>	<b>300,1</b>	<b>450,76</b>	<b>74,25</b>	<b>4,53</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>94,15</b>	<b>93,39</b>	<b>382,23</b>	<b>2713,11</b>	<b>1,4</b>	<b>65,19</b>	<b>250,6</b>	<b>146</b>	<b>1203,96</b>	<b>1740,1</b>	<b>301,35</b>	<b>17,05</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК № 1</b>													
***ТТК	Сыр российский	50	7,46	4,1	9,27	67,24	0,06	2,27	0	0,11	40,79	71,12	17,92	0,72
*390	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/10	1,8	9,51	15,6	143,17	0,09	1,72	0,17	0,31	41,81	64,7	11,4	1,43
***ТТК	Напиток из цикория с молоком	200	1,9	3,84	5,66	70,8	0,02	10,7	0	1,24	130,68	164,61	16,8	0,16
***ТТК	Хлеб пшеничный I сорта йодированный	60	4,8	0,6	30	144	0,06	0	0	0,42	14	32,02	8,3	0,6
***ТТК	Хлеб ржаной "Украинский"	40	2,4	0,4	16	120	0,05	0	0	0,38	13,4	33,8	6,7	0,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,36</b>	<b>18,45</b>	<b>76,53</b>	<b>545,21</b>	<b>0,28</b>	<b>14,69</b>	<b>0,17</b>	<b>2,46</b>	<b>240,68</b>	<b>366,25</b>	<b>61,12</b>	<b>3,41</b>
	<b>ЗАВТРАК № 2</b>													
***ТТК	Пирожное "Черемуховое"	70	7,55	8,4	36,9	253,8	0,13	6,24	0,08	1,17	56	129,4	18,4	1,12
*942	Чай с молоком	200	1,4	0,6	1,6	17,4	0,02	0,6	0	0,04	66	50	12	0,64
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,95</b>	<b>9</b>	<b>38,5</b>	<b>271,2</b>	<b>0,15</b>	<b>6,84</b>	<b>0,08</b>	<b>1,21</b>	<b>122</b>	<b>179,4</b>	<b>30,4</b>	<b>1,76</b>
	<b>ОБЕД</b>													
***ТТК	Салат из моркови с кукурузой	100	1,4	2	23,7	79,7	0,06	14,3	0,2	0,24	31,2	75,3	34	1,46
*208	Суп картофельный с лапшой	250	1,08	7,9	20,2	147,41	0,09	6,6	0	0,2	103	57,3	23,8	0,84
*694	Позы	180	18,6	16	18	291,4	0,15	0,04	0,13	2,53	205,07	210,8	19,3	0,42
***ТТК	Напиток облепиховый	200	0,1	0	7	27,1	0	3,4	0	0,17	18,4	204	3	0,2
***ТТК	Конфеты шоколадные	50	1,46	5,36	9,3	92,14	0,06	0	0	0,12	29,5	6,04	8,4	1,5
***ТТК	Хлеб пшеничный I сорта йодированный	80	6,4	0,8	40	192	0,08	0	0	0,56	18,67	42,7	11,07	0,8
***ТТК	Хлеб ржаной "Украинский"	40	2,4	0,4	16	120	0,05	0	0	0,38	13,4	33,8	6,7	0,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,44</b>	<b>32,46</b>	<b>134,2</b>	<b>949,75</b>	<b>0,49</b>	<b>24,34</b>	<b>0,33</b>	<b>4,2</b>	<b>419,24</b>	<b>629,94</b>	<b>106,27</b>	<b>5,72</b>
***ТТК	Мандарин	100	0,8	0,3	23,81	101,14	0,06	14,42	0	2,54	192,8	118	3,4	0,72

День: понедельник

Неделя: вторник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК № 2													
***ТТК	Булочка "Рулетик с маком"	80	8,6	9,4	19,2	242,6	0,15	5,73	0,08	0,81	98,4	151,5	14,5	14
*942	Чай с сахаром	200	0,1	0	17,82	28	0	1,42	0	0,46	22,1	30,3	15,73	0,4
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,7</b>	<b>9,4</b>	<b>37,02</b>	<b>270,6</b>	<b>0,15</b>	<b>7,15</b>	<b>0,08</b>	<b>1,27</b>	<b>120,5</b>	<b>181,8</b>	<b>30,23</b>	<b>14,4</b>
	ОБЕД													
***ТТК	Нарезка из огурцов свежих (порциями)	100	2,7	0,1	13,35	65,1	0,03	7,8	0	0,1	17	30	14	0,5
*213	Суп картофельный с клецками	250	6,2	12,3	30,07	130,6	0,13	0,7	0	0	124,8	187,7	22,1	1,88
*621	Биточки мясные с омлетом	100	10,24	12,06	11,05	287,4	0,16	0,14	0,4	0	127	202,9	33,6	1,67
*663	Рис отварной	180	3,32	6,3	16,44	122,2	0,02	7,3	0,02	1,34	108	126,98	15,4	0,02
*883	Кисель плодово-ягодный	200	0,2	0,2	7,4	32,2	0	12,71	0	2,4	12	6	4	0,6
***ТТК	Хлеб пшеничный I сорта йодированный	80	6,4	0,8	40	192	0,08	0	0	0,56	18,67	42,7	11,07	0,8
***ТТК	Хлеб ржаной "Украинский"	40	2,4	0,4	16	120	0,05	0	0	0,38	13,4	33,8	6,7	0,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,46</b>	<b>32,16</b>	<b>134,31</b>	<b>949,5</b>	<b>0,47</b>	<b>28,65</b>	<b>0,42</b>	<b>4,78</b>	<b>420,87</b>	<b>630,08</b>	<b>106,87</b>	<b>5,97</b>
	ПОЛДНИК													
***ТТК	Ватрушка сдобная с творогом	80	3,2	4,6	30,4	164,7	0,07	5,54	0,08	0,14	18,7	70,44	15,6	1,59
*966	Кефир	200	5,8	5,04	8,4	106,7	0,08	1,4	18,1	1,4	101	110	14,8	0,2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9</b>	<b>9,64</b>	<b>38,8</b>	<b>271,4</b>	<b>0,15</b>	<b>6,94</b>	<b>18,18</b>	<b>1,54</b>	<b>119,7</b>	<b>180,44</b>	<b>30,4</b>	<b>1,79</b>
	УЖИН													
*590	Жаркое по-домашнему	200	15,1	22,04	22,2	302,6	0,24	15,82	0,19	2,26	254	372,8	56,4	2,8
*867	Компот из кураги (курага, сахар, вода)	200	0,4	0	27,2	112	0	1,8	0	0	18	10	4	0,2
***ТТК	Хлеб пшеничный I сорта йодированный	60	4,8	0,6	30	144	0,06	0	0	0,42	14	32,02	8,3	0,6
***ТТК	Хлеб ржаной "Украинский"	40	2,4	0,4	16	120	0,05	0	0	0,38	13,4	33,8	6,7	0,5
***ТТК	Яблоко	100	0	0	0	0	0	0	0	0,45	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,7</b>	<b>23,04</b>	<b>95,4</b>	<b>678,6</b>	<b>0,35</b>	<b>17,62</b>	<b>0,19</b>	<b>3,06</b>	<b>299,4</b>	<b>448,62</b>	<b>75,4</b>	<b>4,1</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК № 1													
***ТТК	Сыр российский	50	7,46	4,1	9,27	67,24	0,06	2,27	0	0,11	40,79	71,12	17,92	0,72
*469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/25	7,34	7,78	15,62	140,86	0,08	1,78	0,14	0,29	0,00	49,27	11,60	1,32
***ТТК	Напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,84	5,66	70,8	0,02	10,7	0	1,24	45,68	184,61	16,8	0,16
***ТТК	Хлеб пшеничный I сорта йодированный	60	4,8	0,6	30	144	0,06	0	0	0,42	14	32,02	8,3	0,6
***ТТК	Хлеб ржаной "Украинский"	40	2,4	0,4	16	120	0,05	0	0	0,38	13,4	33,8	6,7	0,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,9</b>	<b>16,72</b>	<b>76,55</b>	<b>542,90</b>	<b>0,27</b>	<b>14,75</b>	<b>0,14</b>	<b>2,44</b>	<b>113,87</b>	<b>370,82</b>	<b>61,32</b>	<b>3,3</b>
	ЗАВТРАК № 2													
***ТТК	Пряник	75	8,84	9,15	37,31	266,91	0,13	6,84	0	1,14	114,5	177,5	26,8	1,27
*942	Чай черный	200	0,1	0	1	4,4	0	0	0	0	6	4	3	0,4
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,94</b>	<b>9,15</b>	<b>38,31</b>	<b>271,31</b>	<b>0,13</b>	<b>6,84</b>	<b>0</b>		<b>120,5</b>	<b>181,5</b>	<b>29,8</b>	<b>1,67</b>
	ОБЕД													
***ТТК	Нарезка из помидор свежих (порциями)	100	1,1	0,2	2,8	24	0,06	19,04	0	2,94	14	26	20	0,9
*210	Суп картофельный с перловой крупой и рыбными консервами	250/15	3,85	4,16	9,07	130,6	0,13	0,7	0,24	0,12	124,8	174,1	36,41	1,88
*618	Тефтели из говядины и соусом	100/30	5,4	5,1	0,6	238,7	0,04	0,9	0,1	0,08	150,2	107	19	0,8
*689	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	3,29	12,25	30,15	217,71	0,12	0,74	0,012	0	80,8	42,55	9,25	0,73
***ТТК	Напиток облепиховый	200	0,1	0	7	27,1	0	3,4	0	0,17	18,4	204	3	0,2
***ТТК	Хлеб пшеничный I сорта йодированный	80	6,4	0,8	40	192	0,08	0	0	0,56	18,67	42,7	11,07	0,8
***ТТК	Хлеб ржаной "Украинский"	40	2,4	0,4	16	120	0,05	0	0	0,38	13,4	33,8	6,7	0,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,54</b>	<b>22,91</b>	<b>97,2</b>	<b>950,11</b>	<b>0,48</b>	<b>24,78</b>	<b>0,352</b>	<b>4,25</b>	<b>420,27</b>	<b>630,15</b>	<b>105,43</b>	<b>5,81</b>

	ПОЛДНИК													
***ТТК	Сочень с творогом	80	5,4	2,3	32,06	150,4	0,09	4,6	0	0	56	72,7	14	1,4
*965	Молоко кипяченнос	200	3,8	6,4	6,4	120,96	0,06	2,6	40	43	67	48	15,8	0,2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,2</b>	<b>9,2</b>	<b>38,46</b>	<b>271,36</b>	<b>0,15</b>	<b>7,2</b>	<b>40</b>		<b>123</b>	<b>120,7</b>	<b>29,8</b>	<b>1,6</b>
	УЖИН													
*536	Сосиски отварные	100	8,5	15,34	0,02	58,6	0,02	0,84	0,14	1,04	221	172,4	0,01	1,28
*679	Каша перловая рассыпчатая	180	5,22	6,3	41,22	243	5,22	6,3	0,08	1,08	34,2	181,8	25,2	1,08
***ТТК	Напиток клюквенный	200	0,2	0	4,8	17,1	0	0,4	0	0	10	2	2	0,2
***ТТК	Хлеб пшеничный I сорта йодированный	60	4,8	0,6	30	144	0,06	0	0	0,42	14	32,02	8,3	0,6
***ТТК	Хлеб ржаной "Украинский"	40	2,4	0,4	16	120	0,05	0	0	0,38	13,4	33,8	6,7	0,5
***ТТК	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,14	8	28	42	0,6
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,62</b>	<b>23,14</b>	<b>113,04</b>	<b>678,7</b>	<b>5,39</b>	<b>17,54</b>	<b>0,22</b>	<b>3,06</b>	<b>300,6</b>	<b>450,02</b>	<b>84,21</b>	<b>4,26</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>89,20</b>	<b>81,12</b>	<b>363,56</b>	<b>2714,38</b>	<b>6,42</b>	<b>71,11</b>	<b>40,71</b>	<b>9,75</b>	<b>1078,24</b>	<b>#####</b>	<b>310,56</b>	<b>16,64</b>



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК № 1													
***ТТК	Колбаса п/к (порциями)	30	3,68	3,96	9,93	68,37	0,07	0,94	0	0,1	41,354	70,08	18,3	0,69
***ТТК	Каша "Дружба" с маслом	250/10	6,21	10,81	11,93	146,2	0,05	5,235	0,04	0,37	77,6	148,33	12,63	0,98
	Какао	200	1,36	2,42	8,8	64,42	0,04	6,91	0,15	1,18	97,01	76,1	14,3	0,55
***ТТК	Хлеб пшеничный I сорта йодированный	60	4,8	0,6	30	144	0,06	0	0	0,42	14	32,02	8,3	0,6
***ТТК	Хлеб ржаной "Украинский"	40	2,4	0,4	16	120	0,05	0	0	0,38	13,4	33,8	6,7	0,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,45</b>	<b>18,19</b>	<b>76,66</b>	<b>542,99</b>	<b>0,27</b>	<b>13,09</b>	<b>0,19</b>	<b>2,45</b>	<b>243,364</b>	<b>360,33</b>	<b>60,23</b>	<b>3,32</b>
	ЗАВТРАК № 2													
***ТТК	Кекс "Фараон"	70	7,5	9,3	36,47	254,1	0,11	6,72	0,08	1,09	54,43	131,31	18,37	1,08
*942	Чай с молоком	200	1,4	0,6	1,6	17,4	0,02	0,6	0	0,04	66	50	12	0,64
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,9</b>	<b>9,9</b>	<b>38,07</b>	<b>271,5</b>	<b>0,13</b>	<b>7,32</b>	<b>0,08</b>	<b>1,13</b>	<b>120,43</b>	<b>181,31</b>	<b>30,37</b>	<b>1,72</b>
	ОБЕД													
*100	Винегрет овощной	100	0,81	1,4	3,2	82,79	0,15	2,5	0	0,53	13,4	43,55	10,97	0,45
*170	Борщ со сметаной	250/10	2,26	8,4	8,56	88,27	0,02	2,04	0,04	0,14	68,8	136,1	25,9	1,52
*510	Котлеты рыбные	100	8,44	1,01	0,2	291,72	0,08	0,43	0,24	2,1	167,64	184,47	26,32	0,83
*694	Пюре картофельное	180	2,76	10,8	24,7	145,12	0,11	13,7	0,03	0,6	127	186	20	0,84
*867	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	7,2	29,4	0	5,4	0	0	12	4	4	0,8
***ТТК	Хлеб пшеничный I сорта йодированный	80	6,4	0,8	40	192	0,08	0	0	0,56	18,67	42,7	11,07	0,8
***ТТК	Хлеб ржаной "Украинский"	40	2,4	0,4	16	120	0,05	0	0	0,38	13,4	33,8	6,7	0,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,27</b>	<b>23,01</b>	<b>99,86</b>	<b>949,3</b>	<b>0,49</b>	<b>24,07</b>	<b>0,31</b>	<b>4,31</b>	<b>420,91</b>	<b>630,62</b>	<b>104,96</b>	<b>5,74</b>

	ПОЛДНИК													
***ТТК	Булочка "Веснушка" с изюмом	60	1,04	4,36	10,08	91,7	0,08	6,04	0	1,19	11,2	15,2	4,2	1,66
*966	Йогурт питьевой	200	8	5	28,6	180	0,06	1	20	0	224	172	26	0,2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,04</b>	<b>9,36</b>	<b>38,68</b>	<b>271,7</b>	<b>0,14</b>	<b>7,04</b>	<b>20</b>		<b>235,2</b>	<b>187,2</b>	<b>30,2</b>	<b>1,86</b>
	УЖИН													
*591	Гуляш из говядины	100	9,73	16,07	5,2	157,83	0,04	5,8	0,06	0,22	117,33	220,31	24,08	0,27
*679	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,4	6,12	26,28	181,8	0,04	7,45	0,04	1,41	107,6	127,6	15,2	1,81
***ТТК	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	0,8
***ТТК	Хлеб пшеничный I сорта йодированный	60	4,8	0,6	30	144	0,06	0	0	0,42	14	32,02	8,3	0,6
***ТТК	Хлеб ржаной "Украинский"	40	2,4	0,4	16	120	0,05	0	0	0,38	13,4	33,8	6,7	0,5
***ТТК	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,09	0,2	0,09	0,7	34	23	13	0,3
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,23</b>	<b>23,59</b>	<b>95,78</b>	<b>679,47</b>	<b>0,3</b>	<b>17,45</b>	<b>0,19</b>	<b>3,13</b>	<b>300,33</b>	<b>450,73</b>	<b>75,28</b>	<b>4,28</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>83,89</b>	<b>84,05</b>	<b>349,05</b>	<b>2714,96</b>	<b>1,33</b>	<b>68,97</b>	<b>20,77</b>	<b>11,02</b>	<b>1320,23</b>	<b>#####</b>	<b>301,04</b>	<b>16,92</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Н	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК № 1													
***ТТК	Сыр российский (порциями)	50	7,46	4,1	9,27	67,24	0,06	2,27	0	0,11	40,79	71,12	17,92	0,72
*390	Каша ячневая с маслом сливочным	200/5	3,2	12,9	14,6	180,8	0,08	0	0,17	1,24	74,38	141,08	24	0,8
*1014	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	6,8	30,6	0,04	110	0,02	0,28	98,44	82,6	4	0,73
***ТТК	Хлеб пшеничный I сорта йодированный	60	4,8	0,6	30	144	0,06	0	0	0,42	14	32,02	8,3	0,6
***ТТК	Хлеб ржаной "Украинский"	40	2,4	0,4	16	120	0,05	0	0	0,38	13,4	33,8	6,7	0,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,26</b>	<b>18,2</b>	<b>76,67</b>	<b>542,64</b>	<b>0,29</b>	<b>112,3</b>	<b>0,19</b>	<b>2,43</b>	<b>241,01</b>	<b>360,62</b>	<b>60,92</b>	<b>3,35</b>
	ЗАВТРАК № 2													
***ТТК	Вафли	80	9,1	9,3	30,9	238,79	0,12	0,8	0,1	0,12	110,1	174,6	27,61	1,08
*882	Кисель плодово-ягодный	200	0,2	0,2	7,4	32,2	0	12,71	0	2,4	12	6	4	0,6
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,3</b>	<b>9,5</b>	<b>38,3</b>	<b>270,99</b>	<b>0,12</b>	<b>13,51</b>	<b>0,1</b>	<b>2,52</b>	<b>122,1</b>	<b>180,6</b>	<b>31,61</b>	<b>1,68</b>
	ОБЕД													
***ТТК	Горошек консервированный	100	3,1	0,2	6,5	60,7	0,11	9,04	0	0	20	62	21	0,7
*201	Суп крестьянский с крупой	250/10	3,2	6,48	42,07	159,4	0,06	0,7	0	0	124,8	187,7	15,02	0,88
*607	Шницель натуральный	75	13,1	18,7	6,3	278	0,08	0	0,23	0,01	120	223	11	1,2
*708	Капуста тушеная	180	3,6	5,94	16,56	135	0,05	14,6	0	2,26	101,4	72	36	1,44
*942	Чай черный с лимоном	200	0,1	0	6,72	4,4	0,06	0,43	0,04	1,04	22,7	9,4	4,38	0,4
***ТТК	Хлеб пшеничный I сорта йодированный	80	6,4	0,8	40	192	0,08	0	0	0,56	18,67	42,7	11,07	0,8
***ТТК	Хлеб ржаной "Украинский"	40	2,4	0,4	16	120	0,05	0	0	0,38	13,4	33,8	6,7	0,5

ПОЛДНИК														
***ТТК	Булочка "Творожная"	70	4,05	3,9	16,5	113,7	0,07	6,1	0,7	0	0,05	13,4	10,6	0,96
*966	Снежок	200	5,04	5,2	21,6	158	0,06	1,2	40	43	242	168	20	0,82
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,09</b>	<b>9,1</b>	<b>38,1</b>	<b>271,7</b>	<b>0,13</b>	<b>7,3</b>	<b>40,7</b>	<b>43</b>	<b>242,05</b>	<b>181,4</b>	<b>30,6</b>	<b>1,78</b>
УЖИН														
*601	Плов из говядины	200	14,73	22,2	32,48	340,2	0,08	13,97	0,01	2,03	192,4	62,3	45,1	1,4
***ТТК	Напиток облепиховый	200	0,1	0	7	27,1	0	3,4	0	0,17	18,4	204	3	0,2
***ТТК	Хлеб пшеничный I сорта йодированный	60	4,8	0,6	30	144	0,06	0	0	0,42	14	32,02	8,3	0,6
***ТТК	Хлеб ржаной "Украинский"	40	2,4	0,4	16	120	0,05	0	0	0,38	13,4	33,8	6,7	0,5
***ТТК	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,14	0,3	0,2	0,09	60,9	118,6	12	2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,43</b>	<b>23,5</b>	<b>95,78</b>	<b>678,3</b>	<b>0,33</b>	<b>17,67</b>	<b>0,21</b>	<b>3,09</b>	<b>299,1</b>	<b>450,72</b>	<b>75,1</b>	<b>4,7</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>90,98</b>	<b>92,82</b>	<b>383,00</b>	<b>2713,13</b>	<b>1,36</b>	<b>#####</b>	<b>41,47</b>	<b>55,29</b>	<b>1325,23</b>	<b>#####</b>	<b>303,40</b>	<b>17,43</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А		Ca	P	mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК № 1													
***ТТК	Конфеты шоколадные (порциями)	50	1,46	5,36	9,3	92,14	0,06	0	0	0,08	29,5	6,04	8,4	1,5
*235	Суп молочный с маслом сливочным	250	5,5	8,05	15,75	115,61	0,08	3,75	5,2	0,27	37,5	104,5	20	0,5
***ТТК	Напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,84	5,66	70,8	0,02	10,7	0	1,24	145,68	184,61	16,8	0,16
***ТТК	Хлеб пшеничный I сорта йодированный	60	4,8	0,6	30	144	0,06	0	0	0,42	14	32,02	8,3	0,6
***ТТК	Хлеб ржаной "Украинский"	40	2,4	0,4	16	120	0,05	0	0	0,38	13,4	33,8	6,7	0,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,06</b>	<b>18,25</b>	<b>76,71</b>	<b>542,55</b>	<b>0,27</b>	<b>14,45</b>	<b>5,2</b>	<b>2,39</b>	<b>240,08</b>	<b>360,97</b>	<b>60,2</b>	<b>3,26</b>
	ЗАВТРАК № 2													
***ТТК	Баба Ромовая	100	9,39	9,78	36,7	266,82	0,16	7,96	0,12	1,31	115,31	174,05	27,07	0,91
*942	Чай черный	200	0,1	0	1	4,4	0	0	0	0	6	4	3	0,4
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,49</b>	<b>9,78</b>	<b>37,7</b>	<b>271,22</b>	<b>0,16</b>	<b>7,96</b>	<b>0,12</b>	<b>1,31</b>	<b>121,31</b>	<b>178,05</b>	<b>30,07</b>	<b>1,31</b>
	ОБЕД													
*79	Салат из белокочанной капусты	100	2,6	5	3,1	89	0,04	1,9	0,1	0,02	12	82,3	15	0,48
*204	Суп картофельный с овсянкой	250	3,6	8,4	31,5	128,4	0,12	13,6	0	2,51	184,1	158,4	24,9	0,02
*601	Пельмени отварные	200	7,4	8,6	0,14	127,6	0,02	1,1	0,16	0,4	60,6	131	14	1,76
***ТТК	Напиток яблочный	200	0,2	0,2	5,1	21,37	0	0,78	0	0	11,64	2,21	3,67	0,7
***ТТК	Хлеб пшеничный I сорта йодированный	80	6,4	0,8	40	192	0,08	0	0	0,56	18,67	42,7	11,07	0,8
***ТТК	Хлеб ржаной "Украинский"	40	2,4	0,4	16	120	0,05	0	0	0,38	13,4	33,8	6,7	0,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,6</b>	<b>23,4</b>	<b>95,84</b>	<b>678,37</b>	<b>0,31</b>	<b>17,38</b>	<b>0,26</b>	<b>3,87</b>	<b>300,41</b>	<b>450,41</b>	<b>75,34</b>	<b>4,26</b>
***ТТК	Мандарины	100	0,8	0,3	23,81	101,14	0,06	14,42	0	2,54	192,8	118	3,4	0,72