

Директор общеобразовательного учреждения "СОШ 58"

Согласовано:

« 1 » сентября 2024 г.  
« 1 » сентября 2024 г.

Генеральный директор ООО «КГУ»

Утверждено:



Е.В.Косицкая

### Примерное двенадцатидневное меню

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с 12 до 18 лет  
(завтрак, обед, полдник)

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
														4
	<b>I ДЕНЬ</b>													
	<b>Завтрак</b>													
11-ТТК	Салат из свежей капусты с лимоном	100	2,8	15	13,8	128,4	-	-	29,3	14,2	17,4	-	-	
294-94	Паста «Болоньез»	200	19,2	15,8	47,9	371,4	0,1	2,3	89,1	25,5	263,9	50,9	2,8	
	Фрукты	100	8,8	7,8	18,3	178,6		0,2	-	105,2	139,4	13,5	0,3	
642-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	-	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8	

	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1			9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Завтрак итог:</b>	<b>683</b>	<b>20,8</b>	<b>28,2</b>	<b>103</b>	<b>660,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>62,9</b>	<b>73,3</b>	<b>240,6</b>	<b>40,3</b>	<b>3,6</b>
	<b>Обед</b>												
11-ТТК	Салат из свежей капусты с лимоном	100	2,8	15	13,8	200	-	-	29,3	14,2	17,4	-	-
120-94	Щи свежей капусты с картофелем	250	8,5	6,5	24,9	179,6	0,1	7,3	-	27,2	74,4	26,2	1
8-ТТК	Филе окорочков	90	10,8	6,2	17,6	140,2	-	0,5	-	10	52,8	8,1	0,6
469-94	Макароны отварные	180	7,4	5,3	49,8	239,8	0,2	-	5,5	17,4	156,2	92,6	3
628-94	Чай с сахаром	200	3,4	-	27,6	115,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Обед итог:</b>	<b>923</b>	<b>36,8</b>	<b>35,4</b>	<b>147,4</b>	<b>1063,3</b>	<b>0,4</b>	<b>244,1</b>	<b>35,7</b>	<b>147,5</b>	<b>397,4</b>	<b>172,4</b>	<b>9,7</b>
	<b>Полдник</b>												
47-ТТК	Салат "Позитив"	100	1,9	15,1	9,3	78,3	0,1	7	-	27	56,3	23,4	0,7
1/2-ТТК	Котлета "Сказка"	100	11,4	13,8	14,4	128,8	0,1	0,1	-	12,8	108,6	11,7	1
13-ТТК	Напиток из сухофруктов	200	0,4	-	27,4	58,8	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1

	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	38,8	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Полдник итог:</b>	<b>433</b>	<b>16</b>	<b>29,2</b>	<b>64,8</b>	<b>304,7</b>	<b>0,2</b>	<b>7,3</b>	<b>23,4</b>	<b>66,8</b>	<b>203,4</b>	<b>50,2</b>	<b>3,4</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1959</b>	<b>73,6</b>	<b>92,8</b>	<b>315,2</b>	<b>2028,2</b>	<b>0,8</b>	<b>251,6</b>	<b>122</b>	<b>287,6</b>	<b>841,4</b>	<b>262,9</b>	<b>16,7</b>
	<b>II ДЕНЬ</b>												
	<b>Завтрак</b>												
62-97	Салат из белокочанной капусты	100	3	12,7	8	76,7	-	17,5	-	12,1	19,7	7,8	0,3
401-94	Гуляш	100	15,9	13,4	15	199,3	-	1,9	0,5	22	158,7	17,5	1,9
463-94	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,3	49,8	277,1	0,2	-	5,5	17,4	156,2	92,6	3
	Фрукты	100	0,6	0,6	14,6	163,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
628-94	Чай с сахаром (каркаде)	200	0,6	-	25,4	96,3	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1			9,5			
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Завтрак итог:</b>	<b>763</b>	<b>29,8</b>	<b>32,3</b>	<b>126,5</b>	<b>880,9</b>	<b>0,2</b>	<b>339,7</b>	<b>6,9</b>	<b>91,9</b>	<b>377,8</b>	<b>142</b>	<b>13,5</b>
	<b>Обед</b>												
16-ТТК	Салат из свеклы с сыров	100	1,7	6,5	10,3	96,8	-	2,9	29,1	16,3	23	11,2	0,7

129-94	Рассольник ленинградский	250	4,1	3	11,1	75,3	0,2	4,6	-	33,2	84	29,1	1,7
50-ТТК	Шницель "Рыбачок"	100	17,2	16,4	30,5	191,4	0,1	0,3	-	21,6	176,8	20,6	2,1
472-94	Пюре картофельное	180	6,1	4,1	39	220,3	0,1	-	-	19,6	41,5	7,4	0,7
773-97	Напиток из шиповника	200	0,6	-	25,4	96,3	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Конд.изд.	35	0,6	9,1	15,3	147,5	0,1	2,5	0,4	22	108,9	15,3	0,8
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Обед итог:</b>	<b>948</b>	<b>35,8</b>	<b>31,8</b>	<b>145,4</b>	<b>810</b>	<b>0,5</b>	<b>7,8</b>	<b>29,1</b>	<b>111,6</b>	<b>389,8</b>	<b>88,5</b>	<b>7,2</b>
	<b>Полдник</b>												
430-94	Запеканка картофельная с мясом	200	18,7	16	39,9	136,5	0,2	18,5	-	33,9	280	63,2	3,7
762-97	Кофейный напиток	200	1,4	1	17,5	61,6	-	0,3	-	51,4	47,7	6	0,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	38,8	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Полдник итог:</b>	<b>433</b>	<b>22,4</b>	<b>17,3</b>	<b>71,1</b>	<b>236,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,8</b>	<b>0</b>	<b>92</b>	<b>352,3</b>	<b>78,9</b>	<b>4,4</b>
	<b>Итого:</b>	<b>2059</b>	<b>88</b>	<b>81,4</b>	<b>343</b>	<b>1927,8</b>	<b>0,9</b>	<b>366,3</b>	<b>36</b>	<b>295,5</b>	<b>1119,9</b>	<b>309,4</b>	<b>25,1</b>

<b>III ДЕНЬ</b>													
<b>Завтрак</b>													
11-ТТК	Салат из свежей капусты с лимоном	100	2,8	15	13,8	128,4	-	-	29,3	14,2	17,4	-	-
8-ТТК	Филе бедра	100	9,2	8,8	15,1	128	0,1	-	10,2	12,5	143,2	17,8	1,2
469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	39	220,3	0,1	-	-	19,6	41,5	7,4	0,7
628-94	Чай с сахаром	200	0,4	-	27,4	115,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Завтрак итог:</b>	<b>663</b>	<b>20,8</b>	<b>28,2</b>	<b>109</b>	<b>660,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>62,9</b>	<b>73,3</b>	<b>240,6</b>	<b>40,3</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>													
4-ТТК	Салат «Витаминный»	100	1,2	12	4,7	44	-	2,2	-	12,2	48,5	10,4	0,4
120-94	Суп картофельный с горохом	250	2,9	5,5	16,6	123,4	0,1	13,8	0,6	50,9	55,2	24,2	0,8
403-94	Плов	200	21,9	17,9	57,1	375,1	0,2	13,7	0,1	43,9	210,7	54,9	2,3
297-94	Запеканка из творога (десерт)	45	10,2	5,8	19,3	92,2	0,1	39,8	0,2	90,2	109,2	18,2	0,7
	Чай с лимоном	200/7	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6

	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Обед итог:</b>	<b>878</b>	<b>35,7</b>	<b>31,4</b>	<b>123</b>	<b>725,7</b>	<b>0,5</b>	<b>69,5</b>	<b>0,9</b>	<b>218,1</b>	<b>488,1</b>	<b>127,9</b>	<b>6,2</b>
	<b>Полдник</b>												
482-94	Капуста тушеная	180	4,1	3,6	18,8	59,1	0,1	38,3	-	95,3	69,3	34,1	1,3
55/2-ТТК	Биточки "Русалочка"	100	6,6	9,1	17,3	158,3	0,1	0,3	17,3	12,1	89,3	14,5	0,6
11-ТТК	Напиток "Здоровье"	200	0,5	-	21,6	32,6	-	30,9	52,4	17	10,1	4,6	2,3
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	38,8	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Полдник итог:</b>	<b>513</b>	<b>13,5</b>	<b>13</b>	<b>71,4</b>	<b>288,8</b>	<b>0,2</b>	<b>69,5</b>	<b>69,7</b>	<b>131,1</b>	<b>193,3</b>	<b>62,9</b>	<b>4,8</b>
	<b>Итого:</b>	<b>2004</b>	<b>70</b>	<b>72,6</b>	<b>303,4</b>	<b>1674,7</b>	<b>0,9</b>	<b>139,2</b>	<b>133,5</b>	<b>422,5</b>	<b>922</b>	<b>231,1</b>	<b>14,6</b>
	<b>IV ДЕНЬ</b>												
	<b>Завтрак</b>												
3-97	Бутерброд с сыром	10/25	6,1	5,1	12,2	121,9	-	0,1	-	177,7	71,2	8,3	0,4
16-ТТК	Салат из свеклы с сыром	100	5,5	17,2	28,3	47,6	-	2,2	-	7,6	39,2	7,7	0,4
50-ТТК	Шницель "Рыбачок"	100	6,9	12,2	9,8	157,2	-	0,4	-	6,5	64,7	7,7	0,5
472-94	Пюре картофельное	180	3,4	4,4	22,7	141,7	0,1	9,1	0,8	35,4	81,1	25,9	0,9
642-94	Напиток из шиповника	200	3,5	2,5	24,1	129,1	-	0,7	-	6,2	8,2	4,4	0,8

	Конд.изд.	35	0,6	9,1	15,3	147,5	0,1	2,5	0,4	22	108,9	15,3	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Завтрак итог:</b>	<b>683</b>	<b>27,7</b>	<b>41,7</b>	<b>110,8</b>	<b>665,5</b>	<b>0,1</b>	<b>12,5</b>	<b>0,8</b>	<b>240,1</b>	<b>289</b>	<b>63,7</b>	<b>3,6</b>
	<b>Обед</b>												
	Икра кабачковая	100	1,5	6	9,8	95,7	-	2,9	29,1	16,3	23	11,2	0,7
138-94	Борщ из капусты с картофелем	250	8,4	4,8	32,4	256,1	0,2	4,6	-	33,2	84	29,1	1,7
10-ТТК	Котлета школьная	100	11,7	9,1	15,3	187,8	0,1	2,5	0,4	22	108,9	15,3	0,8
469-94	Макаронны отварные	180	6,1	4,1	39	220,3	0,1	-	-	19,6	41,5	7,4	0,7
	Фрукты	100	0,6	0,6	14,6	63,5		232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
629-94	Напиток «Здоровье»	200	0,6	-	25,4	96,3	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Обед итог:</b>	<b>963</b>	<b>32,6</b>	<b>39,5</b>	<b>148,6</b>	<b>1085</b>	<b>0,4</b>	<b>98,3</b>	<b>29,91</b>	<b>312,9</b>	<b>407</b>	<b>88,4</b>	<b>9,6</b>
	<b>Полдник</b>												
5-ТТК	Жаркое с фрикадельками	200	7	12	38,2	137,8	0,2	6,9	-	23	117,6	31,7	1,4
	Фрукты	100	0,6	0,6	4,6	63,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8

	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	38,8	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Полдник итог:</b>	<b>433</b>	<b>10,1</b>	<b>12,9</b>	<b>70,3</b>	<b>293,2</b>	<b>0,2</b>	<b>239,2</b>	<b>0,9</b>	<b>56,9</b>	<b>165,1</b>	<b>56,7</b>	<b>5,9</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1986</b>	<b>70,4</b>	<b>94,1</b>	<b>329,7</b>	<b>2043,7</b>	<b>0,7</b>	<b>350</b>	<b>31,61</b>	<b>609,9</b>	<b>861,1</b>	<b>208,8</b>	<b>19,1</b>
	<b>V ДЕНЬ</b>												
	<b>Завтрак</b>												
36-ТТК	Огурец консервированный	100	2,7	6,7	3,8	84,5	-	0,4	-	8,7	21,9	6,8	0,2
23/97	Митболы	60/50	13,6	18,6	42,4	199,7	0,2	0,4	-	14,4	70,3	16,6	1,4
472-94	Пюре картофельное	180	3,4	4,4	22,7	141,7	0,1	9,1	0,8	35,4	81,1	25,9	0,9
629-94	Какао с молоком	200	0,4	-	27,4	115,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	Фрукты	100	0,6	0,6	4,6	63,5		232,5	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Завтрак итог:</b>	<b>723</b>	<b>22,4</b>	<b>30</b>	<b>110</b>	<b>609,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,1</b>	<b>24,2</b>	<b>85,5</b>	<b>211,8</b>	<b>64,4</b>	<b>4,2</b>
	<b>Обед</b>												
11-ТТК	Салат из свежей капусты с лимоном	100	2,8	15	13,8	200	-	-	29,3	14,2	17,4	-	-
120-94	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,5	6,5	24,9	142,3	0,1	7,3	-	27,2	74,4	26,2	1



8-ТТК	Филе бедра	100	19,2	14,8	15,1	228	0,1	-	10,2	12,5	143,2	17,8	1,2
469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	39	220,3	0,1	-	-	19,6	41,5	7,4	0,7
	Чай с сахаром	200	0,4	-	27,4	115,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Обед итог:</b>	<b>913</b>	<b>43,1</b>	<b>42,2</b>	<b>149,3</b>	<b>1036</b>	<b>0,4</b>	<b>7,5</b>	<b>62,9</b>	<b>110</b>	<b>347,5</b>	<b>73</b>	<b>5,2</b>
	<b>Полдник</b>												
25-ТТК	Колобки тушеные в соусе	110	15,2	16,4	17,8	109,3	-	0,5	-	10	52,8	8,1	0,6
465-94	Рис отварной	180	4,3	5	41,9	87,2	-	-	5,7	5,2	74,2	24,1	0,5
642-94	Какао с молоком	200	3,5	2,5	24,1	79,1	-	0,5	-	104,3	111,8	18,1	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	38,8	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Полдник итог:</b>	<b>523</b>	<b>25,3</b>	<b>24,2</b>	<b>97,5</b>	<b>314,4</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>5,7</b>	<b>126,2</b>	<b>263,4</b>	<b>60</b>	<b>2,3</b>
	<b>Итого:</b>	<b>2049</b>	<b>90,8</b>	<b>96,4</b>	<b>356,8</b>	<b>1959,8</b>	<b>0,7</b>	<b>18,6</b>	<b>92,8</b>	<b>321,7</b>	<b>822,7</b>	<b>197,4</b>	<b>11,7</b>
	<b>VI ДЕНЬ</b>												
	<b>Завтрак</b>												
18-ТТК	Бутерброд с сыром	10/25	6,1	5,1	12,2	121,9		0,1		177,7	71,2	8,3	0,4
	Икра кабачковая	100	1,7	6,5	10,3	96,8	-	2,9	29,1	16,3	23	11,2	0,7
455-94	Котлета из филе птицы	100	17,2	16,4	30,5	157,1	0,1	0,3	-	21,6	176,8	20,6	2,1
469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	39	220,3	0,1	-	-	19,6	41,5	7,4	0,7
628-94	Чай с сахаром	200	0,6	-	25,4	96,3	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Завтрак итог.</b>	<b>648</b>	<b>27,9</b>	<b>27,3</b>	<b>118,9</b>	<b>638,5</b>	<b>0,2</b>	<b>3,2</b>	<b>29,1</b>	<b>68,9</b>	<b>273,3</b>	<b>52,9</b>	<b>4,9</b>



	<i>Завтрак</i>												
4-ТТК	Салат "Витаминный"	100	1,8	8,5	21,2	100,3	-	13	-	17,1	16,9	7,9	0,3
403-94	Плов	200	19,1	15,7	47,9	340,1	0,1	2,3	89,1	25,5	263,9	50,9	2,8
297-94	Запеканка из творога	45	14,8	7,8	18,3	178,6	-	0,2	-	105,2	139,4	13,5	0,3
628-94	Чай с лимоном	200/7	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Завтрак итог:</b>	<b>578</b>	<b>32,2</b>	<b>32,3</b>	<b>114,9</b>	<b>740,1</b>	<b>0,1</b>	<b>15,5</b>	<b>89,1</b>	<b>159,2</b>	<b>452,2</b>	<b>86</b>	<b>4,8</b>
	<i>Обед</i>												
	Икра кабачковая	100	5	8,3	6	64,4	-	5,6	33,2	14,1	18,9	9,1	0,3
155-97	Борщ из капусты с картофелем	250	8,4	4,8	32,4	256,1	0,2	4,6	-	33,2	84	29,1	1,7
10-ТТК	Котлета "Школьная"	100	13,5	13,7	34,9	173,9	0,1	2,5	22,4	11	108,9	15,3	0,8
469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	39	220,3	0,1	-	-	19,6	41,5	7,4	0,7
	Фрукты	100	0,6	0,6	14,6	63,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
11-ТТК	Напиток "Здоровье"	200	0,5	-	11,6	82,6	-	30,9	52,4	17	10,1	4,6	2,3
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Обед итог:</b>	<b>1013</b>	<b>40,2</b>	<b>33,3</b>	<b>167,6</b>	<b>990,7</b>	<b>0,5</b>	<b>275,9</b>	<b>108,9</b>	<b>133,6</b>	<b>336</b>	<b>93</b>	<b>10,1</b>
	<i>Полдник</i>												
13-ТТК	Плов "Дружба"	200	19,1	15,7	47,9	155	0,1	2,3	89,1	25,5	263,9	50,9	2,8
	Сок	200	0,6	-	27,6	60,3	-	4	-	40	24	18	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	38,8	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6



469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	38,9	120,3	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
39/2-ТТК	Котлета "Ассоль"	100	13	18	29	109,5	0,2	0,4	-	14,4	70,3	16,6	1,4
	Сок	200	0,4	-	27,4	65,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	38,8	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Полдник итог:</b>	<b>513</b>	<b>21,8</b>	<b>22,4</b>	<b>109</b>	<b>334,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>30,3</b>	<b>51,2</b>	<b>150,3</b>	<b>39,1</b>	<b>3,8</b>
	<b>Итого:</b>	<b>2074</b>	<b>80,3</b>	<b>96,9</b>	<b>355,3</b>	<b>1795,8</b>	<b>0,7</b>	<b>30,1</b>	<b>60,8</b>	<b>411,1</b>	<b>767,8</b>	<b>179,9</b>	<b>13,1</b>
	<b>IX ДЕНЬ</b>												
	<b>Завтрак</b>												
138-94	Икра кабачковая	100	1,5	6	9,8	95,7	-	2,9	29,1	16,3	23	11,2	0,7
10-ТТК	Котлета «Школьная»	100	11,7	9,1	15,3	187,8	0,1	2,5	0,4	22	108,9	15,3	0,8
469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	39	220,3	0,1	-	-	19,6	41,5	7,4	0,7
	Фрукты	100	7,4	5,7	19,9	161,7	0,1	0,1	0,1	38	103,4	9,4	1
629-94	Напиток «Здоровье»	200/7	0,6	-	25,4	96,3	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Завтрак итог:</b>	<b>655</b>	<b>24,2</b>	<b>34,7</b>	<b>116,2</b>	<b>794,6</b>	<b>0,2</b>	<b>93,7</b>	<b>29,91</b>	<b>279,7</b>	<b>323</b>	<b>59,3</b>	<b>7,9</b>
	<b>Обед</b>												
	Огурец консервированный	100	2,7	6,7	3,8	84,5	-	0,4	-	8,7	21,9	6,8	0,2
138-94	Суп картофельный с горохом	250	2,5	6,6	11	108,6	-	5,1	-	35,8	40,6	14,7	0,7
23/97	Митболы	60/50	13,6	18,6	42,4	234	0,2	0,4	-	14,4	70,3	16,6	1,4
472-94	Пюре картофельное	180	3,4	4,4	22,7	141,7	0,1	9,1	0,8	35,4	81,1	25,9	0,9
629-94	Какао с молоком	200	0,4	-	27,4	115,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1

	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Обед итог:</b>	<b>913</b>	<b>28,2</b>	<b>38,1</b>	<b>136,4</b>	<b>814,2</b>	<b>0,4</b>	<b>15,2</b>	<b>24,2</b>	<b>130,8</b>	<b>284,9</b>	<b>85,6</b>	<b>5,5</b>
	<i>Полдник</i>												
41-ТТК	Салат "Арт"	100	0,8	5,2	3,8	30,1	-	2,7	-	10,2	9,6	4,2	0,2
338-д/с	Рыба в яйце	100	15,3	11,4	6,3	100,4	0,1	0,6	-	34,7	215,7	36,4	0,9
67-ТТК	Компот "Янтарь"	200	0,7	-	21,8	53,7	-	31	-	18,5	1,1	1,2	4,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	38,8	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Полдник итог:</b>	<b>433</b>	<b>19,1</b>	<b>16,9</b>	<b>45,6</b>	<b>223</b>	<b>0,1</b>	<b>34,3</b>	<b>0</b>	<b>70,1</b>	<b>251</b>	<b>51,5</b>	<b>6,3</b>
	<b>Итого:</b>	<b>2001</b>	<b>71,5</b>	<b>89,7</b>	<b>298,2</b>	<b>1831,8</b>	<b>0,7</b>	<b>143,2</b>	<b>54,11</b>	<b>480,6</b>	<b>858,9</b>	<b>196,4</b>	<b>19,7</b>
	<b>Х ДЕНЬ</b>												
	<i>Завтрак</i>												
28-ТТК	Салат "Солнечный"	100	2,8	15	13,8	128,4	-	-	29,3	14,2	17,4	-	-
1-ТТК	Паста с курицей	200	10,8	6,2	17,6	140,2	-	0,5	-	10	52,8	8,1	0,6
75-94	Блины	50	0,6	0,6	4,6	63,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
5-ТТК	Кисель	200	0,6	-	7,6	110,3	-	4	-	40	24	18	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Завтрак итог:</b>	<b>583</b>	<b>24,5</b>	<b>27,4</b>	<b>107,1</b>	<b>787,5</b>	<b>0,2</b>	<b>236,8</b>	<b>35,7</b>	<b>110,8</b>	<b>290,5</b>	<b>139,7</b>	<b>8,1</b>
	<i>Обед</i>												
16-ТТК	Салат из свеклы с сыром	100	1,7	6,5	10,3	96,8	-	2,9	29,1	16,3	23	11,2	0,7
129-94	Рассольник ленинградский	250	4,1	3	11,1	75,3	0,2	4,6	-	33,2	84	29,1	1,7

ТТК-5	Шницель «Рыбачок»	100	17,2	16,4	30,5	191,4	0,1	0,3	-	21,6	176,8	20,6	2,1
472-94	Пюре картофельное	180	6,1	4,1	39	220,3	0,1	-	-	19,6	41,5	7,4	0,7
773-97	Напиток из шиповника	200	0,6	-	25,4	96,3	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Конд.изд.	35	0,6	9,1	15,3	147,5	0,1	2,5	0,4	22	108,9	15,3	0,8
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Обед итог:</b>	<b>913</b>	<b>35,8</b>	<b>31,8</b>	<b>145,4</b>	<b>810</b>	<b>0,5</b>	<b>7,8</b>	<b>29,1</b>	<b>111,6</b>	<b>389,8</b>	<b>88,5</b>	<b>7,2</b>
	<b>Полдник</b>												
430-94	Запеканка картофельная с мясом	200	18,7	16	39,9	116,5	0,2	18,5	-	33,9	280	63,2	3,7
762-97	Кофейный напиток	200	1,4	1	17,5	31,6	-	0,3	-	51,4	47,7	6	0,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	38,8	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Полдник итог:</b>	<b>433</b>	<b>22,4</b>	<b>17,3</b>	<b>71,1</b>	<b>186,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,8</b>	<b>0</b>	<b>92</b>	<b>352,3</b>	<b>78,9</b>	<b>4,4</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1979</b>	<b>82,7</b>	<b>76,5</b>	<b>323,6</b>	<b>1784,4</b>	<b>0,9</b>	<b>263,4</b>	<b>64,8</b>	<b>314,4</b>	<b>1032,6</b>	<b>307,1</b>	<b>19,7</b>
	<b>XI ДЕНЬ</b>												
	<b>Завтрак</b>												
138-94	Икра кабачковая	100	5	8,3	6	70,1	-	5,6	33,2	14,1	18,9	9,1	0,3
10-ТТК	Котлета "Школьная"	100	13,5	13,7	34,9	133,9	0,1	2,5	22,4	11	108,9	15,3	0,8
469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	39	220,3	0,1	-	-	19,6	41,5	7,4	0,7
	Фрукты	100	0,6	0,6	14,6	63,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
11-ТТК	Напиток "Здоровье"	200	0,5	-	11,6	82,6	-	30,9	52,4	17	10,1	4,6	2,3
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6

	<i>Завтрак итог:</i>	<b>713</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>119,8</b>	<b>638,4</b>	<b>0,2</b>	<b>271,3</b>	<b>108,9</b>	<b>90,9</b>	<b>219,5</b>	<b>57,4</b>	<b>7,8</b>
	<i>Обед</i>												
4-ТТК	Салат "Витаминный"	100	1,8	8,5	21,2	100,3	-	13	-	17,1	16,9	7,9	0,3
139-94	Суп картофельный с горохом	250	8,6	6,9	10,3	136,9	-	0,6	39,4	13,6	70,7	11,2	0,6
403-94	Плов	200	19,1	15,7	47,9	374,4	0,1	2,3	89,1	25,5	263,9	50,9	2,8
297-94	Запеканка из творога	45	8,8	7,8	18,3	178,6	-	0,2	-	105,2	139,4	13,5	0,3
	Чай с лимоном	200/7	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<i>Обед итог:</i>	<b>878</b>	<b>44,6</b>	<b>40,7</b>	<b>140,6</b>	<b>973,2</b>	<b>0,2</b>	<b>16,1</b>	<b>128,5</b>	<b>182,3</b>	<b>555,4</b>	<b>103,7</b>	<b>6</b>
	<i>Полдник</i>												
472-94	Пюре картофельное	180	3,4	4,4	22,7	61,7	0,1	9,1	6,4	35,4	81,1	25,9	0,9
473-97	Биточки	100	13,2	14,9	20	108,6	0,1	0,2	17,4	95,4	165,1	15,5	1,2
5-ТТК	Кисель	200	0,6	-	27,6	53,6	-	4	-	40	24	18	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	38,8	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<i>Полдник итог:</i>	<b>513</b>	<b>19,5</b>	<b>19,6</b>	<b>84</b>	<b>262,7</b>	<b>0,2</b>	<b>13,3</b>	<b>23,8</b>	<b>177,5</b>	<b>294,8</b>	<b>69,1</b>	<b>3,5</b>
	<i>Итого:</i>	<b>2104</b>	<b>92,1</b>	<b>87,3</b>	<b>344,4</b>	<b>1874,3</b>	<b>0,6</b>	<b>300,7</b>	<b>261,2</b>	<b>450,7</b>	<b>1069,7</b>	<b>230,2</b>	<b>17,3</b>
	<b>XII ДЕНЬ</b>												
	<i>Завтрак</i>												
	Икра свекольная	100	1,2	12	4,7	44	-	2,2	-	12,2	48,5	10,4	0,4
6-ТТК	Котлета «Ассоль»	100	15,1	6,3	39,5	248,8	0,2	13,7	0,1	43,9	210,7	54,9	2,3



13-ТТК	Пюре картофельное	180	10,2	5,8	19,3	92,2	0,1	39,8	0,2	90,2	109,2	18,2	0,7
	Сок	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Конд.изд	10	0,6	0,6	4,6	63,5		232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Завтрак итог:</b>	<b>578</b>	<b>29</b>	<b>24,4</b>	<b>91</b>	<b>506,1</b>	<b>0,3</b>	<b>55,7</b>	<b>0,3</b>	<b>157,7</b>	<b>400,4</b>	<b>97,2</b>	<b>4,8</b>
	<b>Обед</b>												
11-ТТК	Салат из свежей капусты с лимоном	100	2,8	15	13,8	200	-	-	29,3	14,2	17,4	-	-
1-ТТК	Свекольник	250	8,5	6,5	24,9	142,3	0,1	7,3	-	27,2	74,4	26,2	1
294-94	Паста «Болоньез»	200	19,2	14,8	15,1	228	0,1	-	10,2	12,5	143,2	17,8	1,2
	Фрукты	100	8,8	7,8	18,3	178,6		0,2		105,2	139,4	13,5	0,3
	Сок	200	0,4	-	27,4	115,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Обед итог:</b>	<b>933</b>	<b>43,1</b>	<b>42,2</b>	<b>149,3</b>	<b>1036</b>	<b>0,4</b>	<b>7,5</b>	<b>62,9</b>	<b>110</b>	<b>347,5</b>	<b>73</b>	<b>5,2</b>
	<b>Полдник</b>												
25-ТТК	Колобки тушеные в соусе	110	15,2	16,4	17,8	109,3	-	0,5	-	10	52,8	8,1	0,6
465-94	Рис отварной	180	4,3	5	41,9	87,2	-	-	5,7	5,2	74,2	24,1	0,5
642-94	Какао с молоком	200	3,5	2,5	24,1	29,1	-	0,5	-	104,3	111,8	18,1	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	38,8	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Полдник итог:</b>	<b>523</b>	<b>25,3</b>	<b>24,2</b>	<b>97,5</b>	<b>264,4</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>5,7</b>	<b>126,2</b>	<b>263,4</b>	<b>60</b>	<b>2,3</b>
	<b>Итого:</b>	<b>2014</b>	<b>97,4</b>	<b>90,8</b>	<b>337,8</b>	<b>1806,5</b>	<b>0,7</b>	<b>64,2</b>	<b>68,9</b>	<b>393,9</b>	<b>1011,3</b>	<b>230,2</b>	<b>12,3</b>
	<b>Завтрак средний.</b>	<b>631,9</b>	<b>22,1</b>	<b>23</b>	<b>99</b>	<b>685</b>	<b>0,2</b>	<b>36,8</b>	<b>40</b>	<b>125</b>	<b>299,3</b>	<b>74,7</b>	
	<b>Обед средний:</b>	<b>923,6</b>	<b>31,6</b>	<b>32,1</b>	<b>133,2</b>	<b>950</b>	<b>0,4</b>	<b>93,4</b>	<b>43,4</b>	<b>166,2</b>	<b>398,5</b>	<b>105</b>	<b>5,7</b>

<i>Полдник средний:</i>	468	8,6	9	35,6	268	0,1	42	23,5	92,2	244,8	60	4,3
<i>Средние показатели рациона</i>	2023,5	62,3	64,1	267,8	1903,0	0,8	222,2	106,8	383,4	942,7	239,6	17,9

Технолог ООО «КПУ»



Л.И.Овсянкина