

СОГЛАСОВАНО:

И.о. Директора

МБОУ «Начальная школа-  
детский сад № 44»

О.А. Голдахе

2024г



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Комбинат питания ЖБК-1»

Г.А. Крапивина

2024г



# ПРИМЕРНОЕ

**ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЕМ  
УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
ГОРОДА БЕЛГОРОДА**

**(Начальная школа-детский сад №44)**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

ООО «Комбинат питания –ЖБК-1»

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания

Для обеспечения питанием учащихся общеобразовательных учреждений города Белгорода

Возрастная категория 7-11 лет

Наименование	№ Рецептуры или Технологичес кой карты	Масса порции	Пищевые вещества					Витамины (мг)					Минеральные				
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В-1	С	А	В2	Ca	Р	Mg	Fe			
<b>1</b>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
<b>1 день</b>																	
Омлет с зеленым горошком	233/2015	1/130/30	13,4	12,6	5,97	191,04	0,122	8,3	0,17	0,41	112	218	23,1	2,4			
Батон	18 ТТК	1/20	1,5	0,5	10,6	53,3	0,022	0	0	0	3,8	13	2,6	0,24			
Чай с сахаром	685/2004	1/200/10	0,14	0,034	10	40,97	0	0,03	0	0	3,6	5,4	2,9	0,6			
Кондитерское изделие(печенье)	пром.	1/20	1,25	5,7	12,5	10,6	0,01	0	0,02	0	2,6	8	1,4	0,13			
<b>Итого</b>			<b>16,29</b>	<b>18,83</b>	<b>39,1</b>	<b>295,91</b>	<b>0,154</b>	<b>8,33</b>	<b>0,19</b>	<b>0,41</b>	<b>122</b>	<b>245</b>	<b>30</b>	<b>3,37</b>			
<b>ОБЕД</b>																	
<b>1 день</b>																	
Салат из белокочанной капусты	21/2015	1/60/1	0,82	2,69	5,3	48,53	0,012	8,2	0,08	0	24,7	15,8	8,71	0,3			
Суп картофельный с гречневой крупой, зелень	138/2004	1/250/1	2,903	2,538	17,8	105,546	0,104	0,7	0,14	0,06	20,9	76,2	37,8	1,36			
Цыпленка запеченные	ТТК-11	1/90	15,8	12,8	0,36	179,8	0,06	0,72	0,02	0,11	11,1	125	14,9	1,02			
Макаронны отварные	516/2004	1/150	5,3	3,8	32,8	186,7	0,06	0	0,01	0,02	17,7	41,6	7,6	0,8			
Сок	ТТК-40	1/200	0,2	0,4	24	96	0	22,2	0	0	7	2	3	0,4			
Хлеб	ТТК-19	1/40.	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2			







Огурцы свежие		1/20.	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	0,03	0,01	0	0,01	0	0,02	0,03
Горячий бутерброд с курицей и помидорами	ТТК-501	1/110	18,02	6,892	18	206,316	0,018	2,626	0	0	172	174	11,9	0,47
Чай черный с сахаром и лимоном	686/2004	200/10/7	0,197	0,041	10,2	42,02	0,002	1,15	0	0	6,03	6,7	3,6	0,6
Кондитерское изделие(печенье)	пром.	1/20	1,25	5,7	12,5	10,6	0,01	0	0,02	0	2,6	8	1,4	0,13
<b>Итого</b>			<b>19,63</b>	<b>12,65</b>	<b>41,3</b>	<b>261,736</b>	<b>0,04</b>	<b>3,806</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>181</b>	<b>189</b>	<b>16,9</b>	<b>1,23</b>
<b>ОБЕД</b>														
<b>2 день</b>														
Салат из помидоров и огурцов	15/2015	1/60	0,56	3,3	1,81	38,8	0,02	6,4	0,04	0,76	14	19	10,2	0,42
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	123/2004	250/10/1	2,083	4,714	8,76	85,795	0,049	12,75	0,15	0	45	48,7	20,4	0,76
Гуляш	437/2004	1/100	7,6	12,2	3,7	155,3	0,23	0,51	0	0,18	3,2	95	3,6	1,1
Рис отварной	511/2004	1/150	3,606	3,836	36,4	194,564	0,032	0	0,01	0,01	9,77	72,8	23,8	0,52
Компот из сухофруктов	639/2004	1/200	0,285	0	23	93,24	0	0,012	0,01	0	30,1	2,59	1,27	0,08
Хлеб	ТТК-19	1/40.	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2
Фрукты(яблоко)		1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	1	0,5	0,02	1,6	0	0	2,5
<b>Итого</b>			<b>17,17</b>	<b>24,89</b>	<b>99,9</b>	<b>694,819</b>	<b>0,451</b>	<b>20,67</b>	<b>0,71</b>	<b>0,97</b>	<b>122</b>	<b>245</b>	<b>83,2</b>	<b>7,38</b>

<b>ПОЛДНИК</b>														
<b>2 день</b>														
Булочка с корицей	ТТК-421	1/80	5,15	4,9	35,9	208	0,065	0,433	0,03	0,16	25,6	50,5	8,9	0,7
Йогурт		1/200	2,8	3,5	13,8	80	0	0	0,05	0	100	109	10	0
<b>Итого</b>			<b>7,95</b>	<b>8,4</b>	<b>49,7</b>	<b>288</b>	<b>0,065</b>	<b>0,433</b>	<b>0,07</b>	<b>0,16</b>	<b>126</b>	<b>160</b>	<b>18,9</b>	<b>0,7</b>



<b>Всего за день</b>			44,76	45,94	191	1244,56	0,556	24,91	0,82	1,13	428	593	119	9,31							

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеллоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

<b>ЗАВТРАК</b>																					
<b>3 день</b>																					
Салат из моркови	49/2004	1/50.	0,636	0,703	5,36	30,347	0,02	0,868	0,52	0	14,2	23,2	14,6	0,28							
Запеканка из творога, мед	366/2004	1/140/10	16,6	9,97	27,5	265,87	0,066	0,38	0,04	0,22	141	189	21,2	0,74							
Кофейный напиток	692/2004	1/200	1,92	1,43	17,4	90,16	0,016	0,26	0,01	0,06	56,1	53,4	15,3	0,6							
Фрукты(яблоко)		1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	1	0,5	0,02	1,6	0	0	2,5							



<b>Итого</b>					<b>18,92</b>	<b>11,8</b>	<b>54,7</b>	<b>403,03</b>	<b>0,112</b>	<b>1,64</b>	<b>0,55</b>	<b>0,3</b>	<b>199</b>	<b>242</b>	<b>36,5</b>	<b>3,84</b>
	<b>ОБЕД</b>															
	<b>3 день</b>															
Салат из свеклы	34/2015	1/60			0,798	3,221	4,56	50,425	0,088	2,28	0,07	0,02	18,6	21,4	10,9	0,7
Солянка из птицы	158/2004	1/250/5/1			7,398	9,095	5,32	132,757	0,052	3,692	0,04	0,07	27,7	81,6	16,9	0,92
Котлета "Домашняя"	ТТК-3	1/90			12,78	21,96	1,98	256,7	0,405	0	0	0,12	1,44	159	2,4	1,71
Овощи тушеные	350/368/ 2015	1/150			2,09	2,03	11,4	72,05	0,06	9,6	0,4	0,02	35,7	51,3	24	0,8
Кисель	648/2004	1/200			0,024	0,024	14,8	59,3	0	0,14	0	0	17,3	1,03	0,17	0,05
Хлеб	ТТК-19	1/40.			2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2
<b>Итого</b>					<b>25,73</b>	<b>36,77</b>	<b>54,5</b>	<b>651,352</b>	<b>0,695</b>	<b>15,71</b>	<b>0,44</b>	<b>0,23</b>	<b>119</b>	<b>321</b>	<b>78,4</b>	<b>6,17</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>															
	<b>3 день</b>															
Нан Багдагский	ТТК-480	100			3,965	6,558	45	255,031	0,036	0,032	0,04	0,03	15	35,1	5	0,46
Чай с сахаром	685/2004	1/200/10			0,14	0,034	10	40,97	0	0,03	0	0	3,6	5,4	2,9	0,6
<b>Итого</b>					<b>4,105</b>	<b>6,592</b>	<b>55,1</b>	<b>296,001</b>	<b>0,036</b>	<b>0,062</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>18,6</b>	<b>40,5</b>	<b>7,9</b>	<b>1,06</b>
<b>Всего за день</b>					<b>29,84</b>	<b>43,36</b>	<b>110</b>	<b>947,353</b>	<b>0,731</b>	<b>15,77</b>	<b>0,47</b>	<b>0,26</b>	<b>137</b>	<b>362</b>	<b>86,3</b>	<b>7,24</b>

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеллоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

	<b>ЗАВТРАК</b>															
	<b>4 день</b>															
Каша молочная «Дружба» с маслом и сахаром	ТТК-13	1/150/7/10			13,7	5,6	110	553	0,04	0	0	0,03	6,5	96,6	31,8	0,7
Бутерброд с сыром	3./2004	20/10			4,84	6,4	10,6	101,5	0,004	0,002	0,1	0,1	116	65,3	4,6	0,13
Какао с молоком	693/2004	1/200			3,27	2,53	19,6	114,26	0,031	0,52	0,01	0,12	109	92,5	21,4	0,61
Кондитерское изделие(пирог с ягодами)	ТТК-289	1/60			2,6	9,2	21,9	180,3	0,024	12	0,02	0,04	11,9	30,5	6,8	0,5



Итого			24,41	23,73	163	949,06	0,099	12,52	0,13	0,29	243	285	64,6	1,95
<b>ОБЕД</b>														
<b>4 день</b>														
Огурцы свежие		1/60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,03	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0,05	0,1
Суп картофельный гороховый	139/2004	1/250/1	5,12	3,78	17,9	126,14	0,17	5	0,14	0,06	37,6	95,4	34	1,77
Котлета рыбная	388/204	1/90	12,07	8,206	15,7	184,901	0,141	0,242	0,01	0,12	66,2	159	35,7	0,91
Картофельное пюре	520/2004	1/150	3,11	4,4	20,1	132,1	0,12	10,4	0,02	0,11	40,3	85,1	28,7	1,05
Сок	ТТК-40	1/200	0,2	0,4	24	96	0	22,2	0	0	7	2	3	0,4
Хлеб	ТТК-19	1/40.	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2
Итого			23,62	17,29	95,5	627,661	0,551	37,94	0,2	0,29	169	349	125	6,23

<b>ПОЛДНИК</b>														
<b>4 день</b>														
Рогалик со сгущенкой	ТТК-423	1/80	7,07	8,5	27,3	293,1	0,06	0,04	0,03	0,02	18	45,2	7,4	0,54
Лимонный напиток	1008/2010	1/200	0,128	0,016	24,4	98,192	0,005	2,56	0	0	6,35	3,06	1,67	0,16
Итого			7,198	8,516	51,7	391,292	0,065	2,6	0,03	0,02	24,3	48,3	9,07	0,7
Всего за день			55,23	49,53	310	1968,01	0,715	53,06	0,36	0,61	437	682	199	8,87

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.





Салат из моркови	49/2004	1/60	0,76	0,884	6,46	36,54	0,024	1,05	0,63	0,01	17,1	28	17,6	0,3
Борщ из свежей капусты со сметаной, зелень	110/2004	1/250/10/1	1,943	4,684	12,2	98,661	0,039	8,149	0,15	0,04	44,6	50,5	21,9	1,02
Котлета "Деликатесная"	ТТК-2	1/90	14,7	29,03	7,4	342,9	0,5	1,75	0	0,2	24,6	186	7,36	2,3
Каша гречневая	508/2004	1/150	8,2	4,6	35,9	217,4	0,21	0	0,02	0,11	17,8	181	120	4,1
Компот из свежих фруктов	631/2004	1/200	0,27	0,12	17	69,96	0,007	21	0	0,01	9,95	8,61	8,09	0,38
Хлеб	ТТК-19	1/40	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2
Кондитерское изделие(печенье)		1/100	1,25	5,7	12	10,6	0,01	0	0,02	0	2,6	8	1,4	0,13
<b>Итого</b>			<b>29,76</b>	<b>45,46</b>	<b>107</b>	<b>856,181</b>	<b>0,88</b>	<b>31,95</b>	<b>0,82</b>	<b>0,36</b>	<b>135</b>	<b>469</b>	<b>201</b>	<b>10,2</b>

<b>ПОЛДНИК</b>														
<b>5 день</b>														
Ленивые вареники со сметаной и сахаром	355/2004	1/100/13/10	14,4	8,2	25,8	234,2	0,04	0,17	0,04	0,2	123	164	17,8	0,6
Чай с сахаром	685/2004	1/200/10	0,14	0,034	10	40,97	0	0,03	0	0	3,6	5,4	2,9	0,6
<b>Итого</b>			<b>14,54</b>	<b>8,234</b>	<b>35,8</b>	<b>275,17</b>	<b>0,04</b>	<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,2</b>	<b>126</b>	<b>170</b>	<b>20,7</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего за день</b>			<b>65,38</b>	<b>85,06</b>	<b>238</b>	<b>1877,91</b>	<b>1,395</b>	<b>33,15</b>	<b>0,93</b>	<b>0,76</b>	<b>361</b>	<b>880</b>	<b>274</b>	<b>16,4</b>

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

<b>ЗАВТРАК</b>																														
<b>6 день</b>																														
Омлет														0,4	0,16	0,294	0,062	177,3	3,07	12,89	3,07	177,3	0,062	0,294	0,16	0,4	108	21,7	13,6	2,05
Икра кабачковая														0,01	0,01	3	0,01	18,16	1,48	1,26	1,48	18,16	0,01	3	0,01	0,01	5,5	1,02	4,12	2
Багон														0	0	0	0,022	53,3	10,6	0,5	10,6	53,3	0,022	0	0	0	3,8	13	2,6	0,24
Чай с сахаром														0	0	0,03	0	40,97	10	0,034	10	40,97	0	0,03	0	0	3,6	5,4	2,9	0,6
Кондитерское изделие(печенье)														0	0,02	0	0,01	10,6	12,5	5,7	12,5	10,6	0,01	0	0,02	0	2,6	8	1,4	0,13
<b>Итого</b>														<b>0,42</b>	<b>0,19</b>	<b>3,324</b>	<b>0,104</b>	<b>300,33</b>	<b>37,7</b>	<b>20,38</b>	<b>37,7</b>	<b>300,33</b>	<b>0,104</b>	<b>3,324</b>	<b>0,19</b>	<b>0,42</b>	<b>124</b>	<b>49,1</b>	<b>24,6</b>	<b>5,02</b>
<b>ОБЕД</b>																														
<b>6 день</b>																														
Салат из белокочанной капусты														0	0,08	8,2	0,012	48,53	5,3	2,69	5,3	48,53	0,012	8,2	0,08	0	24,7	15,8	8,71	0,3
Суп картофельный с макаронными изделиями, зелень														0,05	0,13	7	0,085	108,206	19	2,358	19	108,206	0,085	7	0,13	0,05	20,8	57,8	21,8	0,91
Гуляш														0,18	0	0,51	0,23	155,3	3,7	12,2	3,7	155,3	0,23	0,51	0	3,2	95	3,6	1,1	



Рис отварной	511/2004	1/150	3,606	3,836	36,4	194,564	0,032	0	0,01	0,01	9,77	72,8	23,8	0,52
Хлеб	ТТК-19	1/40	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2
Сок	ТТК-40	1/200	0,2	0,4	24	96	0	22,2	0	0	7	2	3	0,4
Кондитерское изделие(печенье)		1/28	1,25	5,8	12,5	10,6	0,03	0	0,02	0	2,6	8	1,4	0,13
<b>Итого</b>			<b>17,62</b>	<b>21,92</b>	<b>105</b>	<b>682,72</b>	<b>0,449</b>	<b>37,91</b>	<b>0,23</b>	<b>0,24</b>	<b>83,5</b>	<b>250</b>	<b>84,9</b>	<b>5,23</b>

<b>ПОЛДНИК</b>														
<b>6 день</b>														
Рулет с маковой начинкой	ТТК-422	1/80	5,6	8,5	46	282,6	0,05	0,024	0,02	0,02	13,8	39,5	6,4	0,5
Какао с молоком	693/2004	1/200	3,27	2,53	19,6	114,26	0,031	0,52	0,01	0,12	109	92,5	21,4	0,61
<b>Итого</b>			<b>8,87</b>	<b>11,03</b>	<b>65,6</b>	<b>396,86</b>	<b>0,081</b>	<b>0,544</b>	<b>0,04</b>	<b>0,14</b>	<b>123</b>	<b>132</b>	<b>27,8</b>	<b>1,11</b>
<b>Всего за день</b>			<b>41,97</b>	<b>53,33</b>	<b>208</b>	<b>1379,91</b>	<b>0,634</b>	<b>41,78</b>	<b>0,45</b>	<b>0,79</b>	<b>330</b>	<b>432</b>	<b>137</b>	<b>11,4</b>

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

<b>ЗАВТРАК</b>														
<b>.7 день</b>														
Каша молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром	311/2004	1/150/7/10	4,841	6,193	26,4	180,869	0,098	0,411	0,02	0,12	98,5	129	35,6	0,86
Кофейный напиток	692/2004	1/200	1,92	1,43	17,4	90,16	0,016	0,26	0,01	0,06	56,1	53,4	15,3	0,6
Бутерброд с сыром	3./2004	20/10	4,84	6,4	10,6	101,5	0,004	0,002	0,1	0,1	116	65,3	4,6	0,13
Йогурт		1/95.	1,8	0,75	7	40	0	0	0,02	0	50	5,3	5	0
Кондитерское изделие(печенье)		1/20	1,25	5,7	12,5	10,6	0,01	0	0,02	0	2,6	8	1,4	0,13
<b>Итого</b>			<b>11,6</b>	<b>14,02</b>	<b>54,4</b>	<b>372,529</b>	<b>0,118</b>	<b>0,673</b>	<b>0,13</b>	<b>0,28</b>	<b>271</b>	<b>248</b>	<b>55,5</b>	<b>1,59</b>
<b>ОБЕД</b>														
<b>.7 день</b>														
Огурцы свежие		1/60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,03	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0,05	0,1
Борщ из свежей капусты, со сметаной, зелень	110/2004	1/250/10/1	1,943	4,684	12,2	98,661	0,039	8,149	0,15	0,04	44,6	50,5	21,9	1,02
Котлета "Факелочек"	ТТК-398	1/90	12,08	18,5	1,98	218,25	0,27	1,08	0,03	0,08	81,8	155	7,13	1,32
Каша гречневая	508/2004	1/150	8,2	4,6	35,9	217,4	0,21	0	0,02	0,11	17,8	181	120	4,1
Кисель	648/2004	1/200	0,024	0,024	14,8	59,3	0	0,14	0	0	17,3	1,03	0,17	0,05
Хлеб	ТТК-19	1/40.	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2
<b>Итого</b>			<b>25,37</b>	<b>28,31</b>	<b>82,8</b>	<b>682,131</b>	<b>0,639</b>	<b>9,469</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>180</b>	<b>395</b>	<b>174</b>	<b>8,59</b>



<b>ПОЛДНИК</b>														
<b>7 день</b>														
Булочка с корицей	ТТК-421	1/80	5,15	4,9	35,9	208	0,065	0,433	0,03	0,16	25,6	50,5	8,9	0,7
Йогурт		1/200	2,8	1,5	13,8	80	0	0	0,05	0	100	109	10	0
<b>Итого</b>			<b>7,95</b>	<b>6,4</b>	<b>49,7</b>	<b>288</b>	<b>0,065</b>	<b>0,433</b>	<b>0,07</b>	<b>0,16</b>	<b>126</b>	<b>160</b>	<b>18,9</b>	<b>0,7</b>
<b>Всего за день</b>			<b>44,92</b>	<b>48,73</b>	<b>187</b>	<b>1342,66</b>	<b>0,822</b>	<b>10,58</b>	<b>0,44</b>	<b>0,68</b>	<b>576</b>	<b>802</b>	<b>248</b>	<b>10,9</b>

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнелюды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

<b>ЗАВТРАК</b>														
<b>8 день</b>														
Салат из моркови		1/50	0,636	0,703	5,36	30,347	0,02	0,868	0,52	0	14,2	23,2	14,6	0,28
Запеканка из творога, мед	366/2004	1/140/10	16,6	9,97	27,5	265,87	0,066	0,38	0,04	0,22	141	189	21,2	0,74
Какао с молоком	693/2004	1/200	3,27	2,53	19,6	114,26	0,031	0,52	0,01	0,12	109	92,5	21,4	0,61
Фрукты(яблоко)		1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	1	0,5	0,02	1,6	0	0	2,5
<b>Итого</b>			<b>20,27</b>	<b>12,9</b>	<b>56,9</b>	<b>427,13</b>	<b>0,127</b>	<b>1,9</b>	<b>0,56</b>	<b>0,36</b>	<b>251</b>	<b>281</b>	<b>42,6</b>	<b>3,86</b>
<b>ОБЕД</b>														
<b>8 день</b>														
Салат из свеклы	34/2015	1/60	0,798	3,221	4,56	50,425	0,088	2,28	0,07	0,02	18,6	21,4	10,9	0,7
Рассольник с мясом и сметаной	80/2015	1/250/10/1	4	5,7	16,4	133,3	0,126	7,5	0,14	0,06	29	89,4	25,7	1,15
Котлета "Загадка"	ТТК-4	1/90	21,8	11,3	6,01	212,8	0,119	1,04	0,03	0,09	110	191	68,7	1,6
Макароны отварные	516/2004	1/150	5,3	3,8	32,8	186,7	0,06	0	0,01	0,02	17,7	41,6	7,6	0,8
Компот из сухофруктов	639/2004	1/200	0,285	0	23	93,24	0	0,012	0,01	0	30,1	2,59	1,27	0,08
Хлеб	ТТК-19	1/40	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2
<b>Итого</b>			<b>34,82</b>	<b>24,46</b>	<b>99,2</b>	<b>756,585</b>	<b>0,483</b>	<b>10,83</b>	<b>0,26</b>	<b>0,19</b>	<b>224</b>	<b>353</b>	<b>138</b>	<b>6,33</b>




<b>ПОЛДНИК</b>																						
	<b>8 день</b>																					
Рулет с творожно-ягодной начинкой	ТТК-420	1/95	8,7	6,5	37,7	244,1	0,06	8,08	0,03	0,07	53	90,9	14,5	0,7								
Лимонный напиток	1008/2010	1/200	0,128	0,016	24,4	98,192	0,005	2,56	0	0	6,35	3,06	1,67	0,16								
<b>Итого</b>			<b>8,828</b>	<b>6,516</b>	<b>62,1</b>	<b>342,292</b>	<b>0,065</b>	<b>10,64</b>	<b>0,03</b>	<b>0,07</b>	<b>59,4</b>	<b>94</b>	<b>16,2</b>	<b>0,86</b>								
<b>Всего за день</b>			<b>63,92</b>	<b>43,88</b>	<b>218</b>	<b>1526,01</b>	<b>0,675</b>	<b>23,37</b>	<b>0,85</b>	<b>0,62</b>	<b>535</b>	<b>729</b>	<b>197</b>	<b>11</b>								

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнелюды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.



<b>ЗАВТРАК</b>															
<b>9 день</b>															
Огурец свежий															
Мясо отварное	532/2010	1/30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,015	0,5	0,02	0,01	0,01	0	0,03	0,05	
Каша гречневая	508/2004	1/150	8,2	4,6	35,9	217,4	0,21	0	0,02	0,11	17,8	181	120	4,1	
Чай черный с сахаром и лимоном	686/2004	200/10/7	0,197	0,041	10,2	42,02	0,002	1,15	0	0	6,03	6,7	3,6	0,6	
Хлеб	ТТК-19	1/40.	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2	
Печенье сахарное с кунжутом		январ.47	3,19	9,978	32,3	231,598	0,032	0,186	0,05	0,03	14,3	32,6	4,65	0,46	
<b>Итого</b>			<b>9,273</b>	<b>5,374</b>	<b>52,2</b>	<b>293,967</b>	<b>0,247</b>	<b>2,518</b>	<b>0,56</b>	<b>0,12</b>	<b>38</b>	<b>211</b>	<b>124</b>	<b>5,03</b>	
<b>ОБЕД</b>															
<b>9 день</b>															
Помидор свежий															
Суп картофельный овощной	135/2004	1/250/1	2,036	3,476	10,9	83,096	0,08	11,8	0,14	0	27,8	52,2	20,8	0,81	
Рыба запеченная	ТТК-109	1/90	16,7	6,471	4,01	141,205	0,093	0,216	0,01	0,1	0,01	188	52,1	1,86	
Картофельное пюре	520/2004	1/150	3,11	4,4	20,1	132,1	0,12	10,4	0,02	0,11	40,3	85,1	28,7	1,05	
Компот из свежих фруктов	631/2004	1/200	0,27	0,12	17	69,96	0,007	21	0	0,01	9,95	8,61	8,09	0,38	
Хлеб	ТТК-19	1/40.	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2	
<b>Итого</b>			<b>24,82</b>	<b>15,03</b>	<b>70,6</b>	<b>520,881</b>	<b>0,42</b>	<b>43,52</b>	<b>0,21</b>	<b>0,22</b>	<b>96,1</b>	<b>341</b>	<b>134</b>	<b>6,2</b>	





Кукуруза консервированная	Пром.пр	1/30.	0,6	0,4	3,66	18,3	0,3	0,87	0,06	0,24	0,12	1,74	1,14	0,6
Макаронны, запеченные с сыром	221/2015	1/155	7,1	7,01	29,6	210	0,06	0,03	38	0,04	25,7	57,5	25	1,28
Кофейный напиток	692/2004	1/200	1,92	1,43	17,4	90,16	0,016	0,26	0,01	0,06	56,1	53,4	15,3	0,6
Кондитерское изделие(маффин шоколадный)	ТТК-289	1/60	2,9	12,4	25,3	224,5	0,02		0,01	0,04	8,7	31,6	3,3	0,5
<b>Итого</b>			<b>11,92</b>	<b>20,84</b>	<b>72,3</b>	<b>524,66</b>	<b>0,096</b>	<b>0,29</b>	<b>38</b>	<b>0,14</b>	<b>90,5</b>	<b>143</b>	<b>43,6</b>	<b>2,38</b>
<b>ОБЕД</b>														
<b>10 день</b>														
Салат из моркови	49/2004	1/60	0,76	0,884	6,46	36,54	0,024	1,05	0,63	0,01	17,1	28	17,6	0,3
Суп картофельный с мясными фрикадельками	137/2004	1/250/20/1	5,5	7,8	17	160,4	0,2	9,2	0,14	0,09	24,1	106	26,9	1,5
Филе, запеченное в сметане	318/2015	1/90	13,3	9,971	1,44	148,7	0,036	0,859	0,03	0,06	33,1	103	45,3	0,7
Рис отварной	511/2004	1/150	3,606	3,836	36,4	194,564	0,032	0	0,01	0,01	9,77	72,8	23,8	0,52
Компот из сухофруктов	639/2004	1/200	0,285	0	23	93,24	0	0,012	0,01	0	30,1	2,59	1,27	0,08
Хлеб	ТТК-19	1/40.	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2
<b>Итого</b>			<b>26,09</b>	<b>22,93</b>	<b>101</b>	<b>713,564</b>	<b>0,382</b>	<b>11,12</b>	<b>0,82</b>	<b>0,16</b>	<b>132</b>	<b>319</b>	<b>139</b>	<b>5,1</b>

<b>ПОЛДНИК</b>														
<b>10 день</b>														
Гренки с сахаром	ТТК-81	1/30	2,67	2,728	21,3	120,5	0,003	0,052	0	0,01	10,7	7,8	1,22	0,02
Кефир	966/2010	1/200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	2,8	0,2

<b>Итого</b>					8,47	7,728	29,3	226,5	0,083	1,452	40	0,01	251	188	4,02	0,22
<b>Всего за день</b>					46,48	51,5	202	1464,72	0,561	12,86	78,8	0,32	473	649	186	7,71
<b>Итого за 2 недели</b>					484	499,8	2050	14307	7,397	303,3	84,5	6,15	3693	6331	1857	106

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.