

Согласовано:

Директор



Григорина

Утверждаю:

Директор ООО "Общественное питание"



Примерный десятидневный план- меню школьных завтраков и обедов на 2025 г.

Возрастная категория (1-4 класс)
(безмолочная диета)

№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В -1	С	А	В-2	Са	Р	Mg	Fe	
1 - ая неделя															
1 - ый день ЗАВТРАК															
516	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,10	9,45	34,20	189,30	0,06	0,02	0,00	0,00	5,70	35,70	8,10	0,78	
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	76,80	4,80	1,00	
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86	
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60	
ТТК	Фрукт свежий	100	0,30	0,00	14,70	161,00	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	
итого		540	14,43	15,55	90,18	596,08	0,19	15,12	0,10	0,20	75,78	161,50	34,94	6,54	
1 - ый день ОБЕД															
ТТК	Горошек зеленый припущенный	60	1,80	2,34	3,78	53,20	0,06	6,00	0,00	0,03	12,00	37,20	12,00	0,42	
110	Борщ со свежей капустой, картофелем без сметаны	200	1,60	4,16	10,48	82,49	0,04	15,30	0,01	0,04	42,36	38,74	16,90	0,84	
437	Гуляш	90	13,51	11,50	16,60	128,60	0,48	0,28	0,00	0,21	60,77	151,70	23,53	1,90	
43/3/1	Рис припущенный с куркумой	150	3,90	9,10	37,05	220,50	0,03	11,18	0,00	0,03	25,17	24,48	12,00	0,62	
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
686	Чай с сахаром, с лимоном(200/10)	210	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86	
итого		760	25,24	27,69	107,00	701,99	0,68	32,86	0,01	0,31	167,88	303,22	80,07	5,74	
2 - ой день ЗАВТРАК															
ТТК35	Каша "Дружба" безмолочная с маслом растительным(200/10)	210	5,06	9,21	22,28	203,85	0,08	1,35	0,08	0,00	129,80	143,90	31,37	0,57	
ТТК	Повидло	40	0,16	0,00	26,40	100,60	0,00	0,13	0,03	0,06	32,46	12,00	3,00	0,40	
32/10	Кофейный напиток без молока	200	6,20	4,70	8,90	65,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	239,00	14,00	90,00	
ТТК	Батон нарезной	60	4,50	1,80	31,20	150,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60	
Итого		510	15,92	15,71	88,78	519,45	0,18	2,78	0,13	0,06	297,76	427,40	54,87	91,57	
2 - ий день ОБЕД															
ТТК	Свекла отварная	60	1,08	2,28	6,54	51,00	0,02	6,54	0,00	0,02	24,20	28,12	14,20	0,92	
142	Суп картофельный с рыбой	200	4,60	5,92	6,44	88,00	0,14	12,00	0,04	0,00	192,00	148,20	45,60	0,40	
437	Гуляш	90	13,51	11,50	16,60	128,60	0,48	0,28	0,00	0,21	60,77	151,70	23,53	1,90	
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00	0,21	0,00	0,00	0,12	48,00	210,00	57,00	4,80	
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
639	Напиток из плодов сушеных	200	1,20	0,00	31,60	126,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50	
Итого		750	33,22	28,09	127,67	829,80	0,92	88,82	0,04	0,35	349,97	592,12	156,93	10,63	

№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В -1	С	А	В-2	Са	Р	Mg	Fe	
3 - ий день ЗАВТРАК															
362	Каша геркулесовая безмолочная с маслом растительным (200/10)	210	12,90	13,40	19,80	178,40	0,34	65,80	0,18	0,55	196,50	174,70	38,20	0,77	
ТТК	Повидло	10	0,04	0,00	6,60	25,15	0,00	0,13	0,03	0,06	32,46	12,00	3,00	0,40	
ТТК	Печенье	40	1,20	3,10	21,00	118,00	0,02	0,10	0,03	0,00	6,00	12,00	3,00	0,40	
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60	
686	Чай с сахаром, с лимоном(200/10)	210	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86	
итого		520	18,19	18,00	88,60	506,55	0,42	66,13	0,24	0,61	259,04	231,20	52,74	3,03	
3 - ой день ОБЕД															
ТТК	Кукуруза консервированная припущенная	60	1,80	2,34	3,78	53,20	0,06	6,00	0,00	0,03	12,00	37,20	12,00	0,42	
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,60	0,16	6,94	0,04	0,00	15,20	52,60	20,40	0,74	
419	Котлета из кури	90	13,50	10,71	9,29	169,71	0,28	2,45	0,00	0,12	24,26	84,33	18,00	0,46	
11/3	Капуста тушеная	150	3,50	2,85	17,35	101,10	0,03	11,18	0,00	0,03	25,17	24,48	12,00	0,62	
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
632	Напиток из свежих фруктов	200	0,20	0,00	20,01	132,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86	
итого		750	28,09	20,97	92,16	746,81	0,60	26,67	0,04	0,18	104,21	249,71	78,04	4,21	
4 - ый день ЗАВТРАК															
2/6-1	Омлет натуральный безмолочный с маслом растительным(150/10)	160	13,50	14,70	0,78	189,40	0,21	1,67	0,09	0,00	181,70	283,90	83,43	2,00	
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86	
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60	
ТТК	Фрукт свежий	100	0,30	0,00	14,70	161,00	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	
итого		510	17,75	16,20	56,48	533,40	0,31	16,77	0,09	0,00	229,78	332,90	105,47	6,76	
4 - ый день ОБЕД															
45	Капуста квашеная с маслом растительным	60	0,54	2,28	2,34	40,02	0,01	12,78	0,00	0,00	24,20	11,10	14,20	0,92	
31/2	Суп пюре из разных овощей без молока	200	2,43	4,05	11,56	89,56	0,07	0,00	0,00	0,00	60,62	75,43	24,16	0,77	
40/2	Гренки	10	0,86	0,10	5,12	25,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
443	Плов	180	18,00	18,10	37,10	340,00	0,02	1,43	0,00	0,00	36,13	145,70	33,95	1,43	
ТТК66	Напиток витаминный из шиповника	200	0,00	0,00	15,99	64,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50	
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
итого		700	25,96	25,12	96,00	715,98	0,17	84,21	0,00	0,00	145,95	286,33	88,91	5,72	

№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	В-2	Са	Р	Mg	Fe
5 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным (200/10)	210	1,61	6,80	31,80	203,70	0,12	0,90	0,00	0,33	194,60	109,40	22,16	0,96
-	Повидло	20	0,10	0,00	16,50	62,88	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	2,25	1,75	0,33
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
итого		510	8,47	8,65	106,51	571,98	0,21	1,00	0,00	0,33	228,18	163,35	36,65	3,08
5 - ый день ОБЕД														
612	Маринад овощной	60	0,78	1,80	4,38	53,40	0,08	1,80	0,74	0,00	58,62	95,50	23,40	0,48
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,32	8,10	26,80	126,30	0,08	6,60	0,00	0,00	12,20	54,40	19,20	0,76
374	Рыба тушеная в соусе (90/20)	110	13,75	8,59	10,04	180,80	2,08	0,17	0,00	0,00	1,70	1,00	1,90	0,00
1/3	Картофель отварной	150	2,89	3,29	23,87	135,50	0,03	11,18	0,00	0,03	25,17	24,48	12,00	0,62
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
639	Напиток из плодов сушеных	200	0,30	0,00	27,10	126,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
		770	26,17	22,37	116,08	779,20	2,34	20,55	0,74	0,03	120,69	232,48	73,10	3,57
2 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
9/4	Каша рисовая безмолочная с маслом растительным(200/10)	210	3,02	5,33	32,03	120,20	0,18	1,36	0,08	0,00	138,00	209,80	55,40	1,46
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК	Фрукт свежий	100	0,30	0,00	14,70	161,00	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
итого		560	7,27	6,83	87,73	464,20	0,28	16,46	0,08	0,00	186,08	258,80	77,44	6,22
1 - ый день ОБЕД														
ТТК	Горошек зеленый припущенный	60	1,80	2,34	3,78	53,20	0,06	6,00	0,00	0,03	12,00	37,20	12,00	0,42
132	Рассольник "Ленинградский" без сметаны	200	1,95	4,24	15,62	106,20	0,08	13,96	0,64	0,00	27,08	90,00	27,50	0,96
437	Гуляш	90	13,51	11,50	16,60	128,60	0,48	0,28	0,00	0,21	60,77	151,70	23,53	1,90
516	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,45	34,20	244,50	0,06	0,02	0,00	0,00	5,70	35,70	8,10	0,78
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
686	Чай с сахаром, с лимоном(200/10)	210	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
		760	26,79	28,12	109,29	749,70	0,75	20,35	0,64	0,24	133,13	365,70	86,77	7,64

№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В-1	С	А	В-2	Са	Р	Mg	Fe
2 - ой день ЗАВТРАК														
15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным(200/10)	210	4,06	4,04	13,01	171,80	0,21	0,40	0,09	0,00	103,61	283,90	29,40	0,43
-	Повидло	20	0,10	0,00	16,50	62,88	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	2,25	1,75	0,33
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
32/10	Кофейный напиток без молока	200	0,59	0,14	8,90	40,79	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	239,00	14,00	90,00
Итого		510	11,31	6,03	81,62	522,87	0,34	1,70	0,11	0,00	248,61	577,15	55,85	91,69
2 - ий день ОБЕД														
612	Маринад овощной	60	0,78	1,80	4,38	53,40	0,08	1,80	0,74	0,00	58,62	95,50	23,40	0,48
111	Борщ "Сибирский" без сметаны	200	1,41	3,44	8,73	70,05	0,04	8,00	0,01	0,04	58,61	38,74	34,20	1,40
437	Гуляш	90	13,51	11,50	16,60	128,60	0,48	0,28	0,00	0,21	60,77	151,70	23,53	1,90
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00	0,21	0,00	0,00	0,12	48,00	210,00	57,00	4,80
ТТК66	Напиток витаминный из шиповника	200	0,00	0,00	15,99	64,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого		750	28,53	25,13	112,19	752,25	0,88	80,08	0,75	0,37	251,00	550,04	154,73	11,19
3 - ий день ЗАВТРАК														
43/3	Каша рисовая безмолочная с маслом растительным(200/10)	210	4,84	4,24	17,80	215,30	0,34	65,80	0,18	0,55	196,50	174,70	38,20	0,77
ТТк	Печенье	40	1,20	3,10	21,00	118,00	0,02	0,10	0,03	0,00	6,00	12,00	3,00	0,40
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
686	Чай с сахаром, с лимоном(200/10)	210	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
итого		510	10,09	8,84	80,00	518,30	0,42	66,00	0,21	0,55	226,58	219,20	49,74	2,63
3 - ой день ОБЕД														
ТТК	Кукуруза консервированная припущенная	60	1,80	2,34	3,78	53,20	0,06	6,00	0,00	0,03	12,00	37,20	12,00	0,42
124	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	200	1,37	1,88	7,29	49,06	0,02	14,70	0,00	0,00	32,20	29,00	14,00	0,50
419	Котлета из кури	90	13,50	10,71	9,29	195,71	0,28	2,45	0,00	0,12	24,26	84,33	18,00	0,46
1/3	Картофель отварной	150	2,89	3,29	21,90	135,50	0,03	11,18	0,00	0,03	25,17	24,48	12,00	0,62
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
639	Напиток из плодов сушеных	200	0,30	0,00	27,10	126,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
итого		750	23,99	18,81	93,25	716,67	0,46	35,13	0,00	0,18	116,63	232,11	72,60	3,71

№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В -1	С	А	В-2	Са	Р	Mg	Fe	
4 - ый день ЗАВТРАК															
516	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,10	9,45	34,20	189,30	0,06	0,02	0,00	0,00	5,70	35,70	8,10	0,78	
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	76,80	4,80	1,00	
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86	
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60	
ТТК	Фрукт свежий	100	0,30	0,00	14,70	161,00	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	
итого		540	14,43	15,55	90,18	596,08	0,19	15,12	0,10	0,20	75,78	161,50	34,94	6,54	
4-ый день ОБЕД															
45	Капуста квашеная с маслом растительным	60	0,54	2,28	2,34	40,02	0,01	12,78	0,00	0,00	24,20	11,10	14,20	0,92	
29/2	Суп пюре из картофеля без молока	200	2,56	2,93	13,41	89,07	0,10	10,50	0,00	0,00	83,40	52,60	20,40	1,50	
40/2	Гренки	10	0,86	0,10	5,12	25,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
493	Курица, тушеная в соусе(90/20)	110	13,77	12,80	5,18	123,50	0,13	0,99	0,02	0,10	16,20	116,40	16,20	0,99	
43/3/1	Рис припущенный с куркумой	150	3,90	6,00	37,05	220,50	0,03	11,18	0,00	0,03	25,17	24,48	12,00	0,62	
632	Напиток из свежих фруктов	200	0,20	0,00	20,01	132,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86	
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
		780	25,96	24,70	107,00	787,49	0,34	35,55	0,02	0,13	176,55	255,68	78,44	6,00	
5 - ый день ЗАВТРАК															
2/6-1	Омлет натуральный безмолочный с маслом растительным(150/10)	160	13,50	14,70	0,78	189,40	0,21	1,67	0,09	0,00	181,70	283,90	83,43	2,00	
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86	
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60	
ТТК	Фрукт свежий	100	0,30	0,00	14,70	161,00	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	
итого		510	17,75	16,20	56,48	533,40	0,31	16,77	0,09	0,00	229,78	332,90	105,47	6,76	
5-ый день ОБЕД															
ТТК	Свекла отварная	60	1,08	2,28	6,54	51,00	0,02	6,54	0,00	0,02	24,20	28,12	14,20	0,92	
235	Суп лапша с курой (200/10)	210	2,08	6,24	11,44	92,80	0,42	1,00	0,75	0,67	7,60	39,20	6,00	0,36	
631	Жаркое по-домашнему	180	17,60	17,60	34,30	380,10	0,23	4,60	0,09	0,00	28,75	334,70	64,40	4,03	
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
639	Напиток из плодов сушеных	200	1,20	0,00	31,60	126,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50	
		700	26,09	26,71	107,77	807,10	0,74	82,14	0,84	0,69	85,55	456,12	101,20	7,92	

№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В -1	С	А	В-2	Са	Р	Mg	Fe	
4 - ый день ЗАВТРАК															
516	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,10	9,45	34,20	189,30	0,06	0,02	0,00	0,00	5,70	35,70	8,10	0,78	
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	76,80	4,80	1,00	
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86	
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60	
ТТК	Фрукт свежий	100	0,30	0,00	14,70	161,00	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	
итого		540	14,43	15,55	90,18	596,08	0,19	15,12	0,10	0,20	75,78	161,50	34,94	6,54	
4-ый день ОБЕД															
45	Капуста квашеная с маслом растительным	60	0,54	2,28	2,34	40,02	0,01	12,78	0,00	0,00	24,20	11,10	14,20	0,92	
29/2	Суп пюре из картофеля без молока	200	2,56	2,93	13,41	89,07	0,10	10,50	0,00	0,00	83,40	52,60	20,40	1,50	
40/2	Гренки	10	0,86	0,10	5,12	25,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
493	Курица, тушеная в соусе(90/20)	110	13,77	12,80	5,18	123,50	0,13	0,99	0,02	0,10	16,20	116,40	16,20	0,99	
43/3/1	Рис припущенный с куркумой	150	3,90	6,00	37,05	220,50	0,03	11,18	0,00	0,03	25,17	24,48	12,00	0,62	
632	Напиток из свежих фруктов	200	0,20	0,00	20,01	132,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86	
ТТК	Хлеб крестьянскийй, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
		780	25,96	24,70	107,00	787,49	0,34	35,55	0,02	0,13	176,55	255,68	78,44	6,00	
5 - ый день ЗАВТРАК															
2/6-1	Омлет натуральный безмолочный с маслом растительным(150/10)	160	13,50	14,70	0,78	189,40	0,21	1,67	0,09	0,00	181,70	283,90	83,43	2,00	
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86	
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60	
ТТК	Фрукт свежий	100	0,30	0,00	14,70	161,00	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	
итого		510	17,75	16,20	56,48	533,40	0,31	16,77	0,09	0,00	229,78	332,90	105,47	6,76	
5-ый день ОБЕД															
ТТК	Свекла отварная	60	1,08	2,28	6,54	51,00	0,02	6,54	0,00	0,02	24,20	28,12	14,20	0,92	
235	Суп лапша с курой (200/10)	210	2,08	6,24	11,44	92,80	0,42	1,00	0,75	0,67	7,60	39,20	6,00	0,36	
631	Жаркое по-домашнему	180	17,60	17,60	34,30	380,10	0,23	4,60	0,09	0,00	28,75	334,70	64,40	4,03	
ТТК	Хлеб крестьянскийй, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
639	Напиток из плодов сушеных	200	1,20	0,00	31,60	126,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50	
		700	26,09	26,71	107,77	807,10	0,74	82,14	0,84	0,69	85,55	456,12	101,20	7,92	