

Согласовано:

Директор общеобразовательного
учреждения

Утверждено:

Генеральный директор ООО «КТУ»

« _____ » _____ 2023 г.

Примерное десятидневное меню

Для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с 7 до 11 лет
(завтрак, обед, полдник)



2023г.

| № рецептуры по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич еская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------------------------|--|------------------------|-------------------------|-----|------|--|------------------|-----|-----|-----|-------|-------|------|------------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Са | Р | Мг | Fe | | | | | |
| 1 | 1 ДЕНЬ | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 161-94 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,5 | 9,8 | 23,3 | 194,5 | 0,1 | 0,9 | - | 0,1 | 182,5 | 170,7 | 22,5 | 0,4 | | | | |
| 288-94 | Драчена | 70 | 7,4 | 5,7 | 19,9 | 161,7 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 38 | 103,4 | 9,4 | 1 | | | | |
| 66-ТТК | Напиток "Мокко" | 200 | 1,5 | 2,5 | 7,2 | 56,8 | 0,1 | 3,9 | 0,1 | 0,1 | 36 | 27 | 4,2 | 0,2 | | | | |
| | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | Завтрак итог: | 503 | 17,7 | 18,3 | 64,1 | 481 | 0,3 | 4,9 | 0,2 | 263,2 | 325,7 | 45,8 | 2,2 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 28-ТТК | Салат "Солнечный" | 60 | 1,7 | 9 | 8,3 | 120 | - | - | 29,3 | 14,2 | 17,4 | - | - |
| 1-ТТК | Свекольник | 200 | 5,6 | 3,6 | 18,8 | 128,2 | 0,2 | 4,5 | 39,2 | 34,5 | 77,3 | 32 | 1,8 |
| 4-ТТК | Биточки "Фантазия" с соусом | 110 | 10,8 | 6,2 | 17,6 | 140,2 | - | 0,5 | - | 10 | 52,8 | 8,1 | 0,6 |
| 463-94 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,2 | 4,4 | 41,5 | 230,9 | 0,2 | - | 5,5 | 17,4 | 156,2 | 92,6 | 3 |
| | Кондитерские изделия | 10 | 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 |
| | Багон | 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 |
| | Обед итог: | 813 | 31,6 | 25,6 | 127,5 | 923 | 0,5 | 241,3 | 74,9 | 154,8 | 400,3 | 178,2 | 10,5 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 47-ТТК | Салат "Позитив" | 100 | 1,9 | 15,1 | 9,3 | 178,3 | 0,1 | 7 | - | 27 | 56,3 | 23,4 | 0,7 |
| 1/2-ТТК | Коллета "Сказка" | 100 | 11,4 | 13,8 | 14,4 | 228,8 | 0,1 | 0,1 | - | 12,8 | 108,6 | 11,7 | 1 |
| 13-ТТК | Напиток из сухофруктов | 200 | 0,4 | - | 27,4 | 115,5 | - | 0,2 | 23,4 | 20,3 | 13,9 | 5,4 | 1,1 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|---------|------|------|-------|--------|-----|-------|------|-------|-------|-------|------|-----|
| | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
| | Подник итог: | 433 | 16 | 29,2 | 64,8 | 590,6 | 0,2 | 7,3 | 23,4 | 66,8 | 203,4 | 50,2 | 3,4 | |
| | Итого: | 1719 | 65,3 | 73,1 | 256,4 | 1994,6 | 1 | 253,5 | 98,5 | 484,8 | 929,4 | 274,2 | 16,1 | |
| | II ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Сыр | 10 | 4,4 | 5,6 | - | 74,8 | - | 0,4 | - | 92 | 52,4 | 4,9 | 0,1 | |
| 262-94 | Капша молочная рисовая, с маслом, сахаром | 200/5/5 | 6,9 | 6,3 | 41,6 | 248,2 | 0,1 | 1 | - | 190,1 | 197,9 | 33,5 | 0,4 | |
| | Выпечка | 80 | 1,7 | 7,1 | 6,1 | 96,2 | 0,2 | 1,1 | 0,1 | 123 | 169,5 | 27,1 | 1,3 | |
| 628-94 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 13,8 | 53,1 | - | - | - | 4,7 | 7,4 | 4 | 0,8 | |
| | Завтрак итог: | 500 | 13,2 | 19 | 61,5 | 472,3 | 0,3 | 2,5 | 0,1 | 409,8 | 427,2 | 69,5 | 2,6 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 16-ТТК | Салат "Дуэт" | 60 | 1 | 3,9 | 6,2 | 58,1 | - | 2,9 | 29,1 | 16,3 | 23 | 11,2 | 0,7 | |
| 129-94 | Рассолыник ленинградский | 200 | 3,3 | 2,4 | 8,9 | 60,2 | 0,2 | 4,6 | - | 33,2 | 84 | 29,1 | 1,7 | |
| 455-94 | Котлета из филе птицы | 90 | 19,2 | 14,8 | 15,1 | 228 | 0,1 | - | 10,2 | 12,5 | 143,2 | 17,8 | 1,2 | |
| 469-94 | Макаронны отварные | 150 | 5,1 | 3,4 | 32,5 | 183,6 | 0,1 | - | 6,9 | 9,8 | 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 |
| | 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 |
| | Обед итого: | 783 | 35,3 | 26,3 | 117,2 | 756,1 | 0,5 | 7,5 | 46,2 | 92,7 | 356,2 | 85,7 | 6,3 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 430-94 | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 18,7 | 16 | 39,9 | 173,2 | 0,2 | 18,5 | - | 33,9 | 280 | 63,2 | 3,7 | |
| 762-97 | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 1 | 17,5 | 81,6 | - | 0,3 | - | 51,4 | 47,7 | 6 | 0,1 | |
| | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 | |
| | Полдник итого: | 433 | 22,4 | 17,3 | 71,1 | 322,8 | 0,2 | 18,8 | 0 | 92 | 352,3 | 78,9 | 4,4 | |
| | Итого: | 1716 | 70,9 | 62,6 | 249,8 | 1551,2 | 1 | 28,8 | 46,3 | 594,5 | 1135,7 | 234,1 | 13,3 | |
| | III ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| | Застрак | | | | | | | | | | | | | |
| 261-94 | Каша "Янтарная" | 200 | 7,8 | 9,1 | 37,3 | 262,3 | 0,2 | 19,5 | - | 143,7 | 198,8 | 45,6 | 1,6 | |
| 452-2012 | Оладьи с творогом | 100 | 10,2 | 3,4 | 16,3 | 57,3 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 143,1 | 227,5 | 22,1 | 0,8 | |
| 630-94 | Чай с молоком | 200 | 3,4 | 3 | 16,1 | 75,7 | - | 0,3 | - | 54,6 | 49,7 | 8,6 | 0,6 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| | Застрак итог: | 500 | 21,4 | 15,5 | 69,7 | 395,3 | 0,3 | 20,1 | 0,1 | 341,4 | 476 | 76,3 | 3 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец консерв. | 60 | 0,7 | 7,2 | 2,8 | 26,4 | - | 2,2 | - | 12,2 | 48,5 | 10,4 | 0,4 |
| 120-94 | Пи из свежей капуста с картофелем | 200 | 0,9 | 3,6 | 15,9 | 57,4 | - | 2,9 | 32,2 | 16,3 | 23 | 11,2 | 0,7 |
| 394-94 | Жаркое по-домашнему (десерт) | 200 | 15,1 | 6,3 | 39,5 | 320,4 | 0,2 | 13,7 | 0,1 | 43,9 | 210,7 | 54,9 | 2,3 |
| 297-94 | Запеканка из творога | 45 | 10,2 | 5,8 | 19,3 | 92,2 | 0,1 | 39,8 | 0,2 | 90,2 | 109,2 | 18,2 | 0,7 |
| 628-94 | Чай с сахаром | 200 | 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 |
| | Обед итог: | 788 | 33,2 | 24,7 | 120,4 | 679,4 | 0,4 | 58,6 | 32,5 | 183,5 | 455,9 | 114,9 | 6,1 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 482-94 | Капуста тушеная | 180 | 4,1 | 3,6 | 18,8 | 115,8 | 0,1 | 38,3 | - | 95,3 | 69,3 | 34,1 | 1,3 |
| 55/2-ТТК | Биточки "Русалочка" | 100 | 6,6 | 9,1 | 17,3 | 258,3 | 0,1 | 0,3 | 17,3 | 12,1 | 89,3 | 14,5 | 0,6 |
| 11-ТТК | Напиток "Здоровье" | 200 | 0,5 | - | 21,6 | 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>Полдник итог:</i> | 513 | 13,5 | 13 | 71,4 | 524,7 | 0,2 | 69,5 | 69,7 | 131,1 | 193,3 | 62,9 | 4,8 |
| | <i>Итого:</i> | 1801 | 68,1 | 53,2 | 261,5 | 1599,4 | 0,9 | 148,2 | 102,3 | 656 | 1125,2 | 254,1 | 13,9 |
| | IV ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | |
| | Сыр | 10 | 4,4 | 5,6 | - | 74,8 | - | 0,4 | - | 92 | 52,4 | 4,9 | 0,1 |
| 262-94 | Каша молочная Манная с маслом, с сахаром | 200/5/5 | 7,6 | 6,9 | 38,3 | 244,2 | 0,1 | 0,9 | - | 186,5 | 180,6 | 24,7 | 0,4 |
| | Выпечка | 80 | 8,4 | 9,6 | 14,2 | 73 | - | 5,4 | - | 35,5 | 29,8 | 5,4 | 0,2 |
| 629-94 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,6 | - | 25,4 | 96,3 | - | 88 | - | 11,2 | 3,1 | 3,1 | 4,6 |
| | <i>Завтрак итог:</i> | 507 | 21 | 22,1 | 77,9 | 488,3 | 0,1 | 94,7 | 0 | 325,2 | 265,9 | 38,1 | 5,3 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | |
| 1-97 | Бутерброд с маслом | 10/25 | 2 | 15,2 | 13 | 198,1 | - | 0,3 | 0,41 | 203,9 | 121,9 | 12,6 | 0,5 |
| 75-94 | Икра свекольная | 60 | 0,9 | 3,6 | 5,9 | 57,4 | - | 2,9 | 29,1 | 16,3 | 23 | 11,2 | 0,7 |
| 138-94 | Суп картофельный с бобовыми (с горохом) | 200 | 0,9 | 3,6 | 5,9 | 57,4 | - | 2,9 | 32,2 | 16,3 | 23 | 11,2 | 0,7 |
| 38-ТТК | Биточки "Сочные" | 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 | 150 | 5,1 | 3,4 | 32,5 | 183,6 | 0,1 | - | 6,9 | 9,8 | 41,5 | 7,4 | 0,7 |
| 629-94 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,6 | - | 25,4 | 96,3 | - | 88 | - | 11,2 | 3,1 | 3,1 | 4,6 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---|
| 11-ТТК | Салат из свежей капусты с лимоном | 60 | 1,7 | 9 | 8,3 | 120 | - | - | - | 29,3 | 14,2 | 17,4 | - | - |
| 1-ТТК | Свекольник | 200 | 6,8 | 5,2 | 19,9 | 143,7 | 0,1 | 7,3 | - | - | 27,2 | 74,4 | 26,2 | 1 |
| 8-ТТК | Филе бедра | 90 | 19,2 | 14,8 | 15,1 | 128 | 0,1 | - | 10,2 | 12,5 | 143,2 | 17,8 | 1,2 | |
| 469-94 | Макароны отварные | 150 | 5,1 | 3,4 | 32,5 | 183,6 | 0,1 | - | 6,9 | 9,8 | 41,5 | 7,4 | 0,7 | |
| | 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 | |
| | Обед итог: | 783 | 39,3 | 34,2 | 132,3 | 820,7 | 0,4 | 7,5 | 69,8 | 100,2 | 347,5 | 73 | 5,2 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 25-ТТК | Колобки тушеные в соусе | 110 | 15,2 | 16,4 | 17,8 | 209,3 | - | 0,5 | - | 10 | 52,8 | 8,1 | 0,6 | |
| 465-94 | Рис отварной | 180 | 4,3 | 5 | 41,9 | 243,9 | - | - | 5,7 | 5,2 | 74,2 | 24,1 | 0,5 | |
| 642-94 | Какао с молоком | 200 | 3,5 | 2,5 | 24,1 | 129,1 | - | 0,5 | - | 104,3 | 111,8 | 18,1 | 0,6 | |
| | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 | |
| | Полдник итог: | 523 | 25,3 | 24,2 | 97,5 | 650,3 | 0 | 1 | 5,7 | 126,2 | 263,4 | 60 | 2,3 | |
| | Итого: | 1816 | 81,4 | 76,4 | 283,2 | 1832,3 | 0,8 | 11,6 | 132,3 | 473,9 | 914,8 | 201,5 | 10,5 | |
| | VI ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 161-94 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,5 | 9,8 | 23,3 | 194,5 | 0,1 | 0,9 | - | 182,5 | 170,7 | 22,5 | 0,4 | |
| 284-94 | Омлет натуральный | 70 | 7,4 | 5,7 | 19,9 | 161,7 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 38 | 103,4 | 9,4 | 1 | |
| 66-ТТК | Напиток "Мокко" | 200 | 1,5 | 2,5 | 7,2 | 156,8 | 0,1 | 3,9 | 0,1 | 36 | 27 | 4,2 | 0,2 | |
| | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | Завтрак итог: | 503 | 17,7 | 18,3 | 64,1 | 581 | 0,3 | 4,9 | 0,2 | 263,2 | 325,7 | 45,8 | 2,2 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 62-97 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,8 | 7,6 | 4,8 | 89 | - | 17,5 | - | 12,1 | 19,7 | 7,8 | 0,3 |
| ТТК-15 | Суп картофельный с бобовыми (с горохом) | 200 | 6,9 | 4,6 | 15,6 | 210,6 | 0,1 | 6 | 3,1 | 14,2 | 53 | 21 | 0,7 |
| 401-94 | Гуляш | 90 | 14,3 | 12,1 | 13,5 | 179,4 | - | 1,9 | 43,5 | 10,9 | 158,7 | 17,5 | 1,9 |
| 463-94 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,2 | 4,4 | 41,5 | 230,9 | 0,2 | - | 5,5 | 17,4 | 156,2 | 92,6 | 3 |
| | Фрукты | 100 | 0,6 | 0,6 | 24,6 | 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 | 32,5 | 6,5 | 0,6 |
| | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
| | Обед итог: | 883 | 36,5 | 31,1 | 154,5 | 1099,6 | 0,4 | 345,7 | 53 | 104,5 | 463,3 | 169,5 | 14,8 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 60-94 | Винегрет овощной | 100 | 5 | 8,3 | 6 | 101,7 | - | 5,6 | 33,2 | 14,1 | 18,9 | 9,1 | 0,3 |
| 3/2-ТТК | Котлета "Курочка ряба" | 100 | 9,6 | 10,3 | 10,3 | 172,5 | - | 0,2 | - | 12,2 | 89,7 | 11,8 | 0,7 |
| 773-97 | Напиток из шиповника | 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 |
| | Полдник итог: | 433 | 17,5 | 18,9 | 55,4 | 438,5 | 0 | 93,8 | 33,2 | 44,2 | 136,3 | 33,7 | 6,2 |
| | Итого: | 1819 | 71,7 | 68,3 | 274 | 2119,1 | 0,7 | 444,4 | 86,4 | 411,9 | 925,3 | 249 | 23,2 |

| VIII ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 262-94 | Каша молочная манная с маслом, с сахаром | 200/5/5 | 7,6 | 6,9 | 38,3 | 244,2 | 0,1 | 0,9 | - | 186,5 | 180,6 | 24,7 | 0,4 |
| | Выпечка | 100 | 8,4 | 9,6 | 24 | 173 | - | 5,4 | - | 35,5 | 29,8 | 5,4 | 0,2 |
| 762-97 | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 1 | 17,5 | 81,6 | - | 0,3 | - | 51,4 | 47,7 | 6 | 0,1 |
| | Завтрак итог: | 510 | 17,4 | 17,5 | 79,8 | 498,8 | 0,1 | 6,6 | 0 | 273,4 | 258,1 | 36,1 | 0,7 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 60-94 | Винегрет овощной | 60 | 1,6 | 4 | 2,3 | 50,7 | - | 0,4 | - | 8,7 | 21,9 | 6,8 | 0,2 |
| 138-94 | Суп картофельный с бобовыми (с горохом) | 200 | 5,6 | 3,6 | 18,8 | 128,2 | 0,2 | 4,5 | 39,2 | 34,5 | 77,3 | 32 | 1,8 |
| 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 | Макаронны отварные | 150 | 5,1 | 3,4 | 32,5 | 183,6 | 0,1 | - | 6,9 | 9,8 | 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 |
| | Обед итог: | 893 | 33 | 27,1 | 143,8 | 812,4 | 0,5 | 270,6 | 121,8 | 119,7 | 332,3 | 93,6 | 10,1 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 13-ТТК | Плов "Дружба" | 200 | 19,1 | 15,7 | 47,9 | 411,7 | 0,1 | 2,3 | 89,1 | 25,5 | 263,9 | 50,9 | 2,8 |
| | Сок | 200 | 0,6 | - | 27,6 | 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 |
| | Полдник итог: | 433 | 22 | 16 | 89,2 | 590 | 0,1 | 6,3 | 89,1 | 72,2 | 312,5 | 78,6 | 4,2 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | Итого: | 1836 | 72,4 | 60,6 | 312,8 | 1901,2 | 0,7 | 283,5 | 210,9 | 465,3 | 902,9 | 208,3 | 15 |
| | VIII ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 261-94 | Каша "Ягтарная" | 200 | 7,8 | 9,1 | 37,3 | 262,3 | 0,2 | 19,5 | - | 143,7 | 198,8 | 45,6 | 1,6 |
| 628-94 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 13,8 | 53,1 | - | - | - | 4,7 | 7,4 | 4 | 0,8 |
| | Фрукты | 100 | 8,8 | 9,7 | 14,2 | 149,9 | 0,2 | 2,2 | 56,8 | 44,4 | 44,2 | 13,1 | 1 |
| | Завтрак итог: | 500 | 16,8 | 18,8 | 65,3 | 465,3 | 0,4 | 21,7 | 56,8 | 192,8 | 250,4 | 62,7 | 3,4 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 18-ТТК | Сагат "Марина" | 60 | 3,3 | 4,8 | 17 | 71,5 | - | 2,2 | - | 7,6 | 39,2 | 7,7 | 0,4 |
| 120-94 | Ши из свежей кашусты с картофедем | 200 | 6,9 | 4,6 | 15,6 | 210,6 | 0,1 | 6 | 3,1 | 14,2 | 53 | 21 | 0,7 |
| 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 | 150 | 2,8 | 3,7 | 18,9 | 118,1 | 0,1 | 9,1 | 6,4 | 35,4 | 81,1 | 25,9 | 0,9 |
| 642-94 | Какао с молоком | 200 | 3,5 | 2,5 | 24,1 | 129,1 | - | 0,7 | - | 6,2 | 8,2 | 4,4 | 0,8 |
| | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
| | Обед итог: | 778 | 31,8 | 33,2 | 111,3 | 876,4 | 0,2 | 18,5 | 9,5 | 254,3 | 342 | 84,7 | 4,3 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 469-94 | Макаронны отварные | 180 | 6,1 | 4,1 | 38,9 | 220,3 | 0,1 | - | 6,9 | 9,8 | 41,5 | 7,4 | 0,7 |
| 39/2-ТТК | Котлета "Ассоль" | 100 | 13 | 18 | 29 | 266,2 | 0,2 | 0,4 | - | 14,4 | 70,3 | 16,6 | 1,4 |
| 13-ТТК | Напиток из сухофруктов | 200 | 0,4 | - | 27,4 | 115,5 | - | 0,2 | 23,4 | 20,3 | 13,9 | 5,4 | 1,1 |
| | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
| | Полдник итог: | 513 | 21,8 | 22,4 | 109 | 670 | 0,3 | 0,6 | 30,3 | 51,2 | 150,3 | 39,1 | 3,8 |
| | Итого: | 1841 | 70,4 | 74,4 | 285,6 | 2011,7 | 0,9 | 40,8 | 96,6 | 498,3 | 742,7 | 186,5 | 11,5 |

| IX ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 262-94 | Каша молочная рисовая, с сахаром | 200/5/5 | 6,9 | 6,3 | 41,6 | 248,2 | 0,1 | 1 | - | 190,1 | 197,9 | 33,5 | 0,4 |
| 452-2012 | Оладьи с творогом | 100 | 10,2 | 3,4 | 16,3 | 57,3 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 143,1 | 227,5 | 22,1 | 0,8 |
| 630-94 | Чай с молоком | 200 | 3,4 | 3 | 16,1 | 75,7 | - | 0,3 | - | 54,6 | 49,7 | 8,6 | 0,6 |
| | Завтрак итог: | 510 | 20,5 | 12,7 | 74 | 381,2 | 0,2 | 1,6 | 0,1 | 387,8 | 475,1 | 64,2 | 1,8 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 36-ТТК | Сагат "Огонек" | 60 | 1,6 | 4 | 2,3 | 50,7 | - | 0,4 | - | 8,7 | 21,9 | 6,8 | 0,2 |
| 110-94 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2,2 | 4,7 | 13,1 | 99,6 | - | 9,7 | 31,2 | 46,1 | 55,1 | 22,2 | 1,1 |
| 390-94 | Мясо тушеное | 90 | 13,6 | 18,6 | 42,4 | 271,3 | 0,2 | 0,4 | - | 14,4 | 70,3 | 16,6 | 1,4 |
| 472-94 | Пюре картофельное | 150 | 2,8 | 3,7 | 18,9 | 118,1 | 0,1 | 9,1 | 6,4 | 35,4 | 81,1 | 25,9 | 0,9 |
| 13-ТТК | Напиток из сухофруктов | 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 |
| | Обед итог: | 783 | 26,7 | 32,8 | 133,2 | 785,1 | 0,4 | 19,8 | 61 | 141,1 | 299,4 | 93,1 | 5,9 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 41-ТТК | Сагат "Арт" | 100 | 0,8 | 5,2 | 3,8 | 66,8 | - | 2,7 | - | 10,2 | 9,6 | 4,2 | 0,2 |
| 338-д/с | Рыба в яйце | 100 | 15,3 | 11,4 | 6,3 | 190,4 | 0,1 | 0,6 | - | 34,7 | 215,7 | 36,4 | 0,9 |
| 67-ТТК | Компот "Янтарь" | 200 | 0,7 | - | 21,8 | 83,7 | - | 31 | - | 18,5 | 1,1 | 1,2 | 4,6 |
| | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
| | Полдник итог: | 433 | 19,1 | 16,9 | 45,6 | 408,9 | 0,1 | 34,3 | 0 | 70,1 | 251 | 51,5 | 6,3 |
| | Итого: | 1726 | 66,3 | 62,4 | 252,8 | 1575,2 | 0,7 | 55,7 | 61,1 | 599 | 1025,5 | 208,8 | 14 |

| X ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|------------|-------------|-------------|------------|--------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Сыр | 10 | 4,4 | 5,6 | - | 74,8 | - | 0,4 | - | 92 | 52,4 | 4,9 | 0,1 |
| 262-94 | Каша молочная геркулесовая с маслом, с сахаром | 200/5/5 | 7,8 | 8,3 | 34,3 | 238,3 | 0,2 | 0,9 | - | 198,4 | 252,3 | 51,4 | 1,2 |
| | Выпечка | 80 | 2,7 | 2,1 | 7,3 | 74 | 0,2 | 1,1 | 0,1 | 123 | 169,5 | 27,1 | 1,3 |
| 629-94 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,6 | - | 25,4 | 96,3 | - | 88 | - | 11,2 | 3,1 | 3,1 | 4,6 |
| | Завтрак итог: | 507 | 15,5 | 16 | 67 | 483,4 | 0,4 | 90,4 | 0,1 | 424,6 | 477,3 | 86,5 | 7,2 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 4-ТТК | Салат "Витаминный" | 60 | 1,1 | 5,1 | 12,7 | 60,2 | - | 13 | - | 17,1 | 16,9 | 7,9 | 0,3 |
| 139-94 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 6,9 | 5,5 | 8,2 | 109,5 | - | 0,6 | 39,4 | 13,6 | 70,7 | 11,2 | 0,6 |
| 403-94 | Плов | 200 | 19,1 | 15,7 | 47,9 | 411,7 | 0,1 | 2,3 | 89,1 | 25,5 | 263,9 | 50,9 | 2,8 |
| 294-94 | Сырники из творога (десерт) | 45 | 8,8 | 7,8 | 18,3 | 178,6 | - | 0,2 | - | 105,2 | 139,4 | 13,5 | 0,3 |
| 628-94 | Чай с сахаром | 200 | 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 |
| | Обед итог: | 788 | 42,2 | 35,9 | 130 | 943 | 0,2 | 16,1 | 128,5 | 182,3 | 555,4 | 103,7 | 6 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 472-94 | Пюре картофельное | 180 | 3,4 | 4,4 | 22,7 | 141,7 | 0,1 | 9,1 | 6,4 | 35,4 | 81,1 | 25,9 | 0,9 |
| 473-97 | Биточки | 100 | 13,2 | 14,9 | 20 | 228,6 | 0,1 | 0,2 | 17,4 | 95,4 | 165,1 | 15,5 | 1,2 |
| 5-ТТК | Кисель | 200 | 0,6 | - | 27,6 | 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 |
| | Полдник итог: | 513 | 19,5 | 19,6 | 84 | 548,6 | 0,2 | 13,3 | 23,8 | 177,5 | 294,8 | 69,1 | 3,5 |
| | Итого: | 1808 | 77,2 | 71,5 | 281 | 1975 | 0,8 | 119,8 | 152,4 | 784,4 | 1327,5 | 259,3 | 16,7 |
| | Завтрак средний: | 505 | 15,4 | 16 | 75,7 | 495,2 | 0,28 | 25,05 | 11,44 | 312,89 | 358,53 | 59,35 | 3,14 |
| | Обед средний: | 807,7 | 24,4 | 24,7 | 101,3 | 806,8 | 0,37 | 108,22 | 66,621 | 161,93 | 389,83 | 106,69 | 7,78 |
| | Полдник средний: | 476 | 8,6 | 9 | 35,6 | 268 | 0,15 | 48,41 | 27,61 | 88,82 | 232,24 | 58,07 | 4,48 |
| | Средние показатели рациона | 1788,7 | 48,4 | 49,7 | 212,6 | 1570,0 | 0,8 | 181,7 | 105,7 | 563,6 | 980,6 | 224,1 | 15,4 |

Технолог ООО «КПЧ»



Н.А. Долгая